



**ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ**  
**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ**  
**УЗБЕКИСТАНА**  
**NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF UZBEKISTAN**

**“Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб  
муаммолари”**

**Халқаро илмий-амалий анжуман**

**Международная научно-практическая конференция  
«Актуальные проблемы развития спорта высших достижений»**

**"Actual problems of the development of high performance sports"  
International Scientific and Practical Conference**

***ТЎПЛАМИ***

***2019 йил 15 май***

**ТОШКЕНТ - 2019**

**ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ**  
**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПЕЙСКИЙ КОМИТЕТ**  
**УЗБЕКИСТАНА**  
**NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF UZBEKISTAN**

**“ОЛИЙ СПОРТ ЮТУҚЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ**  
**ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ”**  
Халқаро илмий-амалий анжумани

**ТЎПЛАМИ**

*Тошкент 15 май 2019 йил*

**СБОРНИК**

материалов Международной научно-практической конференции  
**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ**  
**ДОСТИЖЕНИЙ»**

*Ташкент 15 мая 2019 года*

**The digest of International scientific and practical conference materials**  
**"ACTUAL PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS OF**  
**THE HIGHEST ACHIEVEMENTS"**

*Tashkent May 15, 2019*

УЎК: 796.01

КБК: 75.1

О-49

**“Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммолари”**  
Халқаро илмий-амалий анжумани тўплами. – Toshkent: ILMIY-TEKNIKA AXBOROTI -  
PRESS NASHRIYOTI, 2019. – 604 б.

Мазкур тўплам Олий спорт ютуқларини ривожлантиришнинг долзарб муаммоларига бағишланган бўлиб, унда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг, миллий терма жамоалари спортчиларини тайёрлашда сифат ва самарадорлигини ошириш йўллари, терма жамоаларни тайёрлашда инновацион ғоя ва технологияларни қўллаш, юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда тиббий-биологик муаммолари масалалари бўйича билдирилган фикр-мулоҳаза ва маълумотлар ёритилган.

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

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

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

**ISBN: 978-9943-5715-2-5**

© ILMIY-TEKNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI, 2019

## Масъул мухаррир

**Б.Б.Ибрагимов** Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси Олимпия спорт турлари фаолиятини координация қилиш департаменти бош мутахассиси.

## Ташкилий қўмита таркиби

**Ж.М.Матчанов** Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси Бош котиби;  
**А.А.Низаметдинов** Олимпия спорт турлари фаолиятини координация қилиш департаменти директори;  
**Т.А.Оразимбетов** Олимпия спорт турлари фаолиятини координация қилиш департаменти директори ўринбосари;  
**М.Ш.Умаров** Олимпия спорт турлари фаолиятини координация қилиш департаменти бош мутахассиси;  
**К.Ш.Эргашев** Халқаро алоқалар департаменти директори;  
**Н.С.Халмирзаева** Халқаро алоқалар департаменти бош мутахассиси;  
**А.А.Қурбонов** Ишлар бошқармаси бош мутахассиси;  
**Х.Ў.Тошматов** Олимпия спорт турлари фаолиятини координация қилиш департаменти етакчи мутахассиси.

## Тахририй комиссия такриби

**Р.Д.Халмухамедов** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, п.ф.д., профессор;  
**Ф.А.Керимов** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг профессори, п.ф.д.;  
**К.Т.Шакиржанова** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг профессори, п.ф.н.;  
**А.К.Эштаев** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг доценти, п.ф.н.;  
**Д.Х.Умаров** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг доценти, п.ф.н.;  
**А.Н.Шопулатов** Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг доценти;  
**Ф.Ходжаев** Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази профессори, п.ф.н.;  
**А.Н.Нормуродов** Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази доценти;  
**Ю.Ю.Арипов** Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази доценти, п.ф.н.;  
**А.Д.Уббиева** Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази, катта ўқитувчи;  
**З.З.Юсупов** Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази, катта ўқитувчи;  
**М.Б.Ибрагимов** Бухоро Давлат университетининг доценти в.б.;  
**И.Р.Мавлянов** Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказининг профессори, т.ф.д.;  
**Л.Н.Хегай** Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказининг доценти, т.ф.н.;  
**А.Б.Солиев** Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказининг илмий ходими, б.ф.ф.д.

## К И Р И Ш

Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарор ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларни қабул қилиниши, уларни босқичма-босқич ҳаётга татбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида”ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги меъёрий ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб халқаро стандартларга мос спорт мажмуалари қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли халқаро мусобақаларни ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли захираларни етиштириш билан боғлиқдир.

Ҳозирги кунда Республикамиз спортни ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олган ҳолда спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ҳамда моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги дастурлар ишлаб чиқилиб ҳаётга татбиқ этилмоқда. Спорт - бу миллатнинг ўзлигини англашда, унинг аниқ мақсадлар сари жипслашуви ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда қудратини жаҳон узра намоён бўлишида муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда, мамлакат спортни ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масалалардир. Зеро, жисмонан бақувват ва соғлом миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустаҳкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли қарорига асосан Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси томонидан иқтидорли ва истикболли спортчиларни саралаш (селекция) масалларида ёш спортчиларга алоҳида эътибор қаратилиб, уларни маҳоратини намоён қилишлари учун барча зарурий чора-тадбирларни амалга оширилмоқда. Бу жараён мактабгача таълим муассасалари, ўрта умумтаълим мактаблари, ўрта махсус ва олий таълим тизимидаги юқори турувчи ташкилотлар билан ҳамкорликда амалга оширилмоқда.

Юқорида кўрсатилган муваффақиятлар замирида энг аввало, мамлакатимизда спортни ривожлантириш, унинг моддий техник базасини мустаҳкамлаш, ёшлар орасида оммавийлигини ошириш борасида давлатимиз ва ҳукуматимиз томонидан кўрсатилаётган юксак эътибор ва ишонч ётибди. Ишончимиз комилки, бугун қилинаётган сайёҳи ҳаракатлар, шахсан Президентимиз томонидан кўрсатилаётган бундай ғамхўрлик 2020 йилда Токио (Япония) мезбонлик қиладиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларида албатта, ўз натижасини беради.

**1-ШҶҒБА: СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА  
ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАР**

**1-СЕКЦИЯ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ**

**SECTION 1. PSYCHO-PEDAGOGICAL PROBLEMS IN THE SYSTEM OF TRAINING ATHLETES**

**МЕТАКОГНИТИВНЫЕ УМЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СИТУАЦИЯХ  
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

**А.Е.Ловягина**

**Санкт-Петербургский государственный университет, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры  
общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель  
специализации «Психология спорта и физической активности», Санкт-Петербург, Россия**

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования метакогнитивных умений в процессе соревнований у спортсменов мужчин: футболистов, велогонщиков, сноубордистов. Обнаружено, что умение вызывать нужные для соревновательных ситуаций эмоции статистически достоверно лучше сформировано у футболистов. Велогонщики имеют более высокий уровень умения проявлять настойчивость при усталости и боли в мышцах.*

***Ключевые слова:** метакогнитивные умения, ситуации неопределенности, соревнования, футбол, велоспорт, сноубординг.*

***Abstract.** The article presents the results of the study of metacognitive skills in the process of competition for male athletes: football players, cyclists, snowboarders. It has been found that the ability to evoke emotions necessary for competitive situations is statistically significantly better formed among football players. Cyclists have a higher level of ability to persevere with fatigue and muscle pain.*

***Keywords:** metacognitive skills, situations of uncertainty, competition, football, cycling, snowboarding.*

**Введение.** В современном спорте высших достижений соревновательная деятельность характеризуется преобладанием ситуаций неопределенности: непредсказуемостью результатов, риском получения травмы, трудностями прогноза адаптивных возможностей организма и психики спортсмена к условиям соревнований [1,3]. Адекватное поведение спортсмена в ситуациях неопределенности, и соответственно, его результативность на соревнованиях обеспечивается за счет навыков психической саморегуляции [4,5]. Важную роль в системе психической саморегуляции человека играют метакогнитивные умения, включающие в себя: анализ функционирования познавательной сферы, соотнесение её параметров с целями выполняемой деятельности и внесение корректировок, которые необходимы для достижения цели [2,6]. Цель настоящего исследования – сравнительный анализ метакогнитивных умений в соревновательных ситуациях у спортсменов различных видов спорта.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены-мужчины от 17 до 28 лет, занимающиеся футболом (37) чел., велосипедными гонками (43 чел.) и сноубордингом (42 чел.). Обследование спортсменов проведено по методике оценки метакогнитивной включенности Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А.В. Карпова и авторской анкете «Саморегуляция спортсмена на соревнованиях», направленной на диагностику умений спортсмена управлять своими когнитивными и эмоционально-волевыми процессами в соревновательных ситуациях.

**Результаты и их обсуждение.** Показатели метакогнитивной включенности у спортсменов находятся в диапазоне от повышенного до высокого уровня: футболисты (M=209,56); велосипедисты (M=211,17); сноубордисты (M=205,23). Статистически значимых различий по уровню метакогнитивной включенности между спортсменами занимающимися указанными видами спорта не выявлено.

Умения управлять своим вниманием, памятью и мышлением при реализации двигательных задач в условиях соревнований сформированы на уровне выше среднего и не различаются у спортсменов изучаемых специализаций (Табл.1). Однако в регуляции эмоционально-волевых процессов у спортсменов разных видов спорта выявлены некоторые различия. По сравнению с велосипедистами и сноубордистами, футболисты лучше вызывают нужные для соревнований эмоции – умеют разозлиться на себя и на соперника, проявить агрессию, «завестись», почувствовав азарт игры, «поймать кураж» и т.п. В отличие от футболистов и сноубордистов, велосипедисты способны проявить более значительные волевые усилия в ситуациях, когда надо потерпеть боль в мышцах и преодолеть усталость, чтобы завершить соревновательное упражнение (Табл.1).

Обнаруженные различия в выраженности метакогнитивных умений спортсменов различных видов спорта можно объяснить спецификой двигательных задач в указанных специализациях. В футболе, при непосредственном контакте с соперниками, успешность игровых действий может быть повышена за счет актуализации нужной в данной ситуации эмоции. Спортивная злость и игровой азарт стимулируют у

футболистов проявление нужных для победы качеств: скорости, напористости, энергичности. У футболистов умение вызывать нужные эмоции взаимосвязано с постановкой соревновательных целей и задач (критерий Пирсона:  $r = 0,412$ ,  $p \leq 0,05$ ). Положительное воздействие на формирование соответствующего эмоционального настроения на игру отмечается и со стороны тренеров футболистов (критерий Пирсона:  $r = 0,511$ ,  $p \leq 0,01$ ). Велогонки на шоссе характеризуются продолжительностью трассы (50-200 км.), наличием подъемов, необходимостью поддерживать определенный темп, чтобы уйти в отрыв или не отстать от группы и т.п. Во время гонок спортсменам-велосипедистам необходимо преодолевать усталость и болезненные ощущения, так как от этих умений зависит решение двигательных задач: поддержание скорости в процессе гонки, ускорение на финише и др. У велогонщиков проявление настойчивости и терпеливости взаимосвязано с психологической самоподготовкой к старту (критерий Пирсона:  $r = 0,331$ ,  $p \leq 0,05$ ). Необходимо отметить, что ситуации, требующие умений оценивать и регулировать свои эмоции и волевые усилия, безусловно встречаются в любом виде спорта. Выявленные различия – более высокий уровень умения вызывать нужные эмоции у футболистов и умение проявлять настойчивость у велосипедистов – показывают, что данные умения «встроены» в реализацию соревновательных двигательных задач указанных видов спорта.

Таблица 1.

**Метакогнитивные умения при реализации соревновательных двигательных задач у спортсменов различных видов спорта**

Метакогнитивные умения	Футбол (n=37)	Велоспорт (n=43)	Сноубординг (n=42)	Критерий Стьюдента		
	M±m	M±m	M±m	Футб.-Вел.	Футб.-Сн.	Вел.-Сн.
1. Внимание	3,66±0,09	3,51±0,041	3,26±0,143	Незначимы		
2. Память	3,66±0,21	3,33±0,103	3,15±0,131	Незначимы		
3. Мышление	3,22±0,12	3,79±0,086	3,09±0,143	Незначимы		
4. Вызывание нужных эмоций	3,52±0,15	2,08±0,24	2,19±0,37	t=5,09 p ≤ 0,001	t=3,33 p ≤ 0,01	Незначимы
5. Вытеснение мешающих эмоций	3,81±0,11	3,29±0,41	3,22±0,45	Незначимы		
6. Волевые усилия при усталости, боли в мышцах.	3,44±0,09	3,89±0,14	3,47±0,15	t=2,70 p ≤ 0,05	Незначимы	t=2,05 p ≤ 0,05

**Заключение.** Спортсмены футболисты, велогонщики и сноубордисты не различаются по выраженности метакогнитивной включенности и по сформированности умений управлять во время соревнований своими когнитивными процессами – вниманием, памятью, мышлением. Уровень указанных умений не связан со спецификой двигательных задач в изучаемых видах спорта. У футболистов, велогонщиков и сноубордистов различия в выраженности метакогнитивных умений проявляются в регулировании эмоционально-волевых процессов и обусловлены особенностями соревновательных двигательных задач вида спорта. Полученные данные позволяют конкретизировать психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям с учетом специфики двигательных задач вида спорта.

Исследование поддержано грантом РФФИ 18-013-00256а “Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций”.

**Литература:**

1. Ильин Е. П. Психология спорта. - СПб: Питер, 2008. – 352 с.
2. Карпов А.В. Метакогнитивная детерминация уровневых характеристик индивидуальных качеств в профессиональной деятельности // Психология труда и управления как ресурс развития общества в условиях глобальных изменений. Материалы Межд. науч-практ. конф. посв. 25-летию фак. психологии Тверского государственного университета. 2018. – С. 103-111.
3. Кузнецов А. В. Анализ спортивной деятельности с позиции понятия «деятельность» // Молодой ученый. 2016. N. 5. – С. 619-624.
4. Хоменко Р.В., Полозкова Н.Ф. Индивидуализация как фактор преодоления неопределенности в подготовке спортсменов высокой квалификации // Человек. Спорт. Медицина. 2009. N. 39 (172). – С.131-136.
5. Brick N., Macintyre T., Campbell M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015. N. 19. P. 1-9.
6. Hartman H.J. Teaching metacognitively // *Metacognition in Learning and Instruction: Theory, Research, and Practice*. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers. 2001. P. 149–169.

**References**

1. Ilyin E.P. Psychology of sport. - SPb: Peter, 2008. - 352 p.
2. Karpov A.V. Metacognitive determination of the level characteristics of individual qualities in professional activity // *Labor Psychology and Management as a resource for the development of society in the*

context of global changes. Materials Int. scientific practical conf. dedicated 25th anniversary of the fact. Psychology of Tver State University. 2018., P. 103-111.

3. Kuznetsov A.V. Analysis of sports activities from the perspective of the concept of "activity" // Young Scientist. 2016. N. 5. P. 619-624.

4. Khomenko R.V., Polozkova N.F. Individualization as a factor in overcoming uncertainty in training highly qualified athletes // Man. Sport. The medicine. 2009. N. 39 (172) P.131-136.

5. Brick N., Macintyre T., Campbell M. Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. Psychology of Sport and Exercise. 2015. N 19. P. 1-9.

6. Hartman H.J. Teaching metacognitively // Metacognition in Learning and Instruction: Theory, Research, and Practice. Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers. 2001. P. 149–169.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СПОРТСМЕНА

**Н.О.Отегенов преподаватель, магистр педагогических наук  
Актюбинский региональный государственный университет  
им.К.Жубанова, Республика Казахстан**

***Аннотация.** В статье рассматривается система подготовки специальной готовности на сознательное, творческое участие в ней спортсмена и поэтому рассматривает совместное выполнение тренером и спортсменом всех действий, необходимых для правильной организации этого процесса.*

***Ключевые слова:** спортсмен, тренер, психический фактор, саморегуляция, специализированность.*

***Annotation.** The article deals with the system of preparation of special readiness for conscious, creative participation of the athlete and therefore considers the joint implementation of the coach and the athlete of all actions necessary for the proper organization of this process.*

***Keyword.** Athlete, coach, mental factor, self-regulation, specialization.*

**Актуальность проблемы.** В связи с большим обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов роль «психического фактора» в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. В сознании спортивных специалистов данный фактор выступает прежде всего в форме различных психических явлений, существенно снижают, а иногда и сводят на нет результаты многолетней тренировки.

В современной психологии накоплен значительный опыт борьбы с этими негативными явлениями. Большинство спортивных психологов, занимающихся данной проблемой, в своей деятельности явно или неявно базируются на том, что современный спорт, по своей природе непременно содержит предпосылки возникновения у спортсменов негативных психических состояний. Получается так, что коренные причины этих состояний оказываются как бы неустранимыми, а основной путь решения проблемы видится в налаживании прямого оперативного «утоления» нежелательных психических явлений как таковых, или же ликвидации их ближайших субъективных и объективных причин.

В соответствии с этим на первый план выдвигаются, с одной стороны, разработка и совершенствование различных методов прямого действия на состояние спортсмена, с другой - анализ условий спортивной деятельности с целью выявления так называемых психогенных факторов, а также составления их типологий, призванных направлять внимание психолога. Очевидно, что методы оперативных действий при всей их эффективности сами по себе недостаточны для решения проблемы и должны опираться на глубокие профилактические мероприятия. Более того, на наш взгляд, именно профилактика должна быть ведущим звеном в психологическом обеспечении спортсменов. Тот основной комплекс процедур, который можно условно отнести к разряду профилактических (обучение спортсменов приемам психической саморегуляции), по сути направлен не столько на предупреждение нежелательных психических явлений, сколько на их раннее распознавание и быструю ликвидацию.

Таким образом, встает вопрос о разработке собственно профилактических мероприятий, то есть таких мер, которые уменьшали бы саму вероятность возникновения у спортсменов нежелательных психических явлений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Очевидно, что подобная психопрофилактика невозможна без существенного вмешательства в организацию спортивной практики, что сложилось, и что серьезное решение вопроса в принципе предполагает конструктивную психологическую практику всей спортивной сферы в целом, начиная с правил соревнований, принципов отбора олимпийцев и заканчивая обучением и воспитанием юных спортсменов. Одна из характерных особенностей этой системы, что имеет прямое отношение к проблеме «психического фактора», заключается в таком распределении функций между спортсменом и тренером, при котором планирование, управление и



контроль за ходом подготовки сосредоточены в руках тренера, а спортсмен выступает в основном как исполнитель.

Аналогичным образом обстоит дело и с контролем за ходом подготовки спортсмена. Его ведет тренер, опираясь на данные своих наблюдений, итоги специальных «прикидок», а также на результаты периодических обследований, которые проводит комплексная научная группа. Результаты контроля он обсуждает с коллегами и учеными. Спортсмену, как всегда, дают очередные распоряжения. Естественным следствием такой «коллективной» работы является то, что спортсмен не осмысливает значения и содержания собственной деятельности, более того, систематически отчуждается от них, готовится к соревнованиям как бы вслепую. Его тренировочная активность носит скорее символический, чем реалистический характер. Отсутствие в деятельности спортсмена понятного для него наглядного содержания обуславливает его монотонность, которую лишь частично удается компенсировать внешним разнообразием тренировочных задач. Монотонность в свою очередь создает почву для возникновения так называемой монотонии - хорошо известного в спорте явления, оказывающего ощутимое негативное действие на ход результатов подготовки. Другой чрезвычайно важный момент заключается в том, что, ограничиваясь ролью исполнителя, спортсмен перестает быть настоящим творцом собственных спортивных достижений. Его спортивная судьба в значительной мере оказывается в руках тренера и зависит от того, насколько тот компетентен, с какой заинтересованностью и отдачей руководит подготовкой. Сам спортсмен при этом, несмотря на выполняемую им громадную работу, по сути находится в роли пациента, пассивного и с известной долей беспокойства ожидающего результата «произведенной над ним операции».

Отчужденность спортсмена от содержания и значения собственной деятельности не может не влиять и на поведение его во время соревнований. Укоренившаяся привычка «слепого» выполнения, во-первых, безусловно, не способствует проявлению творческого отношения к решению нестандартных задач, встающих в ходе спортивной борьбы, во-вторых, неизбежно ослабляет чувство личной причастности к делу, делает спортсмена равнодушнее к результатам, а также дает ему моральную возможность не принимать на себя полной ответственности за итоги выступления и в трудную минуту проявить безволие, переложив в мыслях вину за неудачу на тренера. Вероятность такого исхода особенно велика, если отношения спортсмена с тренером не «сложились». Необходимо отметить то, что несовершенство существующей системы распределения функций между тренером и спортсменом более менее отчетливо осознают лишь небольшой круг спортивных специалистов. Так, иногда в спортивно-методической литературе встречаются высказывания о необходимости допускать и даже привлекать спортсменов к участию в составлении планов подготовки, в принятии ответственных решений, всячески стимулировать их индивидуальное творчество, инициативу. Эти высказывания справедливо аргументируются тем, что подобные мероприятия повышают у спортсмена ответственность и самоотдачу как на тренировках, так и на соревнованиях и, в конечном счете, ведут к росту спортивных достижений.

Акцент на самоподготовке, то есть на полной причастности спортсмена к подготовительной деятельности, означает категорическое требование понимания спортсменом ее значения и содержания. Если при этом учесть, что «иметь понятие о данном объекте – это значит мысленно воспроизводить, строить его», тогда необходимо полноценное освоение спортсменом действия планирования, т. е. идеального построения спортивной подготовки, причем действия обобщенного, по крайней мере, в рамках отдельного вида спорта. Поскольку психологические условия формирования умственных действий уже достаточно полно раскрыты в современной психологии, основная проблема на пути решения вопроса до сих пор заключалась в отсутствии зафиксированных системных технологий подготовки. Есть основания думать, что некоторые выдающиеся тренеры обладают достаточно развитой технологией планирования, но только на интуитивном уровне, что исключает передачу их опыта. Попытка преодолеть этот барьер была сделана в виде разработанной системной технологии планирования подготовки и на ее основе – системы формирования специальной готовности спортсмена. При этом осуществляется организационно-психологический подход, то есть такой подход, предусматривающий наиболее полное использование психологических знаний (Д.А. Аросьев, 1980).

Система подготовки специальной готовности разработана прежде всего из расчета на осмысленное, сознательное, творческое участие в ней спортсмена и поэтому предусматривает совместное выполнение тренером и спортсменом всех действий, необходимых для правильной организации этого процесса. Таких действий может быть выделено как минимум – пять:

- программирование – то есть определение конечной и промежуточной цели и задач подготовки;
- проектирование – подбор, разработка и упорядочение средств подготовки в соответствии с целями;
- планирование – определение календарной последовательности решения задач и соответствующее им распределение средств по времени;
- регулирование – внесение коррекции в ходе подготовки;
- анализ как средство совершенствования и индивидуализации подготовки.

Комплекс подобных действий характерен для любых сложных организационных систем, а их набор конкретизирован на основании анализа спортивной деятельности и проверки в ходе

экспериментального обучения тренеров и подготовки спортсменов – представителей различных видов спорта. Можно обсуждать механизмы, использование которых помогает человеку «поднимать потолок» своих возможностей, указывая при этом на феномены сверхвосстановления, установки, автоматизации, ориентирования, саморегуляции. Можно обсуждать, за счет чего, наоборот, происходит снижение результатов, и говорить о монотонии, интерференции навыков и многом другом. Но все это будет малополезным без разработки представления о целостной конструкции подготовки, в которую будут включены эти данные. «Даже незначительные корректирующие меры нельзя эффективно оценить, не располагая концепцией того, какой должна быть организация подготовительной работы в целом. Идеализированное представление об организации не должно сводиться к набору несвязанных или слабо связанных идей – идеи должны быть полностью объединены в связанную систему» (Г. Акофф, 1970). Для того, чтобы спортсмен был способен использовать системные представления, они должны иметь достаточно простую, наглядную, доступную для усвоения формулу.

В системе формирования готовности системными представлениями есть представление о специальной готовности, о задачах (спортсмену), о масштабах и о специализированности задач. Любое действие или средство подготовки состоит из действий самого спортсмена (физических и психических), а также условий (гигиенических, социальных и др.), в которых это действие протекает. Полное задание спортсмену включает все составляющие, существенные для спортивной подготовки. По Л.П. Матвееву, например, в задачу вошли бы физическая, техническая, тактическая, моральная и волевая стороны подготовки; по Ф. Генову можно было бы выделить психологическую, физиологическую, техническую и социальную части задач. В нашей практике мы исходили из реальных возможностей спортсменов и тренеров, постепенно продвигаясь по все более полной, обоснованной по содержанию и (одновременно) более простой по форме структуре задач.

Сформировав понятие о задачах разного масштаба, можно говорить о целях и средствах подготовки единственным языком задач. Для этого специальную готовность спортсмена надо понимать как готовность выполнить итоговые для всей подготовки целевые задачи. Они, как и любые задачи, имеют соответствующие масштабы – задача в рамках отдельного старта, в рамках программы соревнований (микроцикла соревнования), в рамках заключительного, самого напряженного этапа подготовки. Этим обусловлена необходимость иерархического рассмотрения и самой специальной готовности. Отныне и цели, и средства подготовки становятся наглядными, приобретают форму, удобную для проектирования и изучения. Более того, структуры описания цели и средств теперь одинаковые и можно сравнивать, сопоставлять, соотносить их. Такое соотношение, сравнение средств с целью является единственной возможностью видеть движение к цели. Как способ такого соотношения разработаны специальные приемы ранжирования, которые позволяют упорядочивать любые характеристики задач. Например, технико-тактические задачи ранжируются от низших до высших единиц навыка (Бук, Гурьянова и др.). Пример по гребле: детали гребка-гребок в целом-Гребля единое движение-гребля в разных условиях-элементы дистанции-тактика на дистанции-тактика для различных противников-состояние целостности. Такое ранжирование названо нами ранжированием по специализированности. Таким образом специализированность становится обобщенной характеристикой задач любого масштаба и позволяет представить процесс формирования специальной готовности как изменение специализированности задач по времени, а все известные феномены и свойства «человеческого материала» выступают как ограничения изменения специализированности.

Такое представление выполняет роль полной ориентировочной основы планирования и регулирования подготовки спортсмена, разработки соответствующих практико-методических форм (схем, планов-карт и графических дневников), выбора контрольных показателей, оценки действий спортсмена и тренера и их корректировка. Такая организация ориентировки, будучи закрепленной в общении тренера и спортсмена, психологически обеспечивает надежность результатов спортивной подготовки и участие спортсмена в этом процессе.

#### **Литература:**

1. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. – М.: Просвещение, 1972. – С. 40-42.
2. Дьяченко И.И. Психологические проблемы готовности к деятельности/ И. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск: БГУ, 1976. – С. 58-74.
3. Родионов А.В. Психология и современный спорт / А. В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: «ФиС», 1982. – С. 25-34.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ БОКСА В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН**

**Р.Д.Халмухамедов, д.п.н., профессор УзГУФКС**

В настоящее время одним из ключевых направлений государственной политики Республики Узбекистан в области спорта является повышение конкурентоспособности узбекского спорта, что способствует не только формированию стандартов здорового образа жизни, но и укреплению национального единства и патриотических чувств граждан страны. Эти положения закреплены на уровне правительственных решений и отражены в Постановлении Президента Республики Узбекистан Ш. Мирзиёева «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 года. В связи с этим возникает потребность в совершенствовании качества подготовки спортсменов высшей квалификации, которые определяют уровень национального спорта и конкурентоспособность страны на международной спортивной арене.

В спорте высших достижений все более отчетливо проявляется противоречие между постоянно возрастающими требованиями к организму спортсменов, обусловленными тенденцией к росту мировых достижений, обострением конкуренции в крупнейших соревнованиях и биологическими предельными возможностями человека, полноценная реализация которых во многом ограничивается конкретными социально-экономическими условиями, разработанностью теоретико-методических основ спортивной тренировки.

На сегодняшний день критериями оценки эффективности в спорте высших достижений являются победы в состязаниях международного уровня, установление спортивных рекордов, получение призовых мест.

Главной задачей спорта высших достижений является подготовка спортсменов для основного и резервного составов сборных команд республики Узбекистан по олимпийским видам спорта и достижение ими высоких спортивных результатов на республиканских и международных соревнованиях. В законе Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года № ЗРУ - 394 «О физической культуре и спорте» подчеркивается, что развитие спорта высших достижений является одной из приоритетных задач государственной политики (1). Достижения узбекских спортсменов на международной арене благотворно влияют на социально-политическую обстановку, получают широкий резонанс в стране, оказывают существенное влияние на консолидацию общества и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Возрастающая конкуренция между представителями национальных школ бокса обуславливает необходимость постоянного повышения требований к физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в различных видах спорта, в том числе и в боксе. Наиболее сильными конкурентами узбекским боксерам являются спортсмены Кубы, России, США, Болгарии, Казахстана, Украины.

В условиях, когда спорт становится заложником политических событий, система подготовки спортсменов привлекает большое внимание отечественных исследователей. В то же время, контент-анализ современных исследований показывает, что проблемам бокса в отечественной литературе уделяется недостаточно внимания. Так, необходимо отметить, что за последнее десятилетие произошло снижение количества диссертационных исследований по наиболее важным «медалеёмким» олимпийским видам спорта, в том числе и в боксе.

Специалисты отмечают, что бокс является одним из наиболее сложных и функционально тяжелых видов единоборств. Высокая плотность моторных действий, экстремальность не только соревновательных, но и тренировочных ситуаций, особенно во время вольных боев и спаррингов, вызывает значительные реакции на нагрузки. Боксёры выполняют двигательные действия практически на пределе своих возможностей, реализуя свои скоростные, скоростно-силовые и силовые качества» [2,3,4]. Как и любой другой олимпийский вид спорта, бокс основан на целевых установках: победить, установить новый рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. В настоящее время можно выделить несколько проблем, наиболее актуальных для бокса как спорта высших достижений. Это:

- **аккумуляция тренерских кадров и перспективных научно-практических методик в области бокса.** В преддверии исторических для нас XXXII Олимпийских игр в Токио следует с максимальной отдачей использовать такой фактор, как научно-методическое обеспечение. Это можно сделать лишь за счет создания при сборных командах Узбекистана штатных комплексных научных групп (КНГ), привлекая в них лучших ученых, биохимиков, психологов, спортивных врачей. Сегодня они работают в сборных командах Узбекистана на общественных началах, с доминантой ответственности, целевых установок и забот по основному месту работы.

Создание материально-финансовых условий для фокусирования этой группы ученых на подготовке к XXXII Олимпийских игр в Токио даст возможность обеспечить глубокое, полное и постоянное комплексное научно-методическое сопровождение и обследование спортсменов - не только с точки зрения их работоспособности, но и мотивации, психологии, восстановления после высоких тренировочных нагрузок. Это позволит на основании полученных данных делать оперативный анализ и давать конкретные рекомендации тренерам.

Работников КНГ следует поставить в один ряд с тренерами сборных команд Узбекистана - как с точки зрения ответственности за результат, так и уровня оплаты труда и денежного вознаграждения по итогам официальных международных соревнований, включая Азиатские и Олимпийские игры.

Приоритетными направлениями в области совершенствования научно-методического, медико-биологического, медицинского и антидопингового обеспечения подготовки спортивного резерва с использованием потенциала научных организаций, организаций высшего образования являются:

- применение в практике подготовки спортивного резерва новейших достижений спортивных наук (спортивной педагогики, психологии, медицины, а также биотехнологий, информационных и цифровых технологий);

- проведение прикладных научных исследований, направленных на совершенствование содержания и структуры процесса спортивной подготовки, внедрение современных спортивных технологий посредством разработки типовых программ спортивной подготовки по фехтованию;

- развитие инновационного потенциала системы подготовки спортивного резерва, внедрение инновационных решений в практику спортивной подготовки.

Именно эти меры позволят предотвратить сбой организма спортсмена в самый ответственный соревновательный период;

- **создание региональных центров развития бокса.** Данный опыт работы уже сейчас хорошо зарекомендовал себя в России. Нет сомнений, что наличие нескольких специализированных боксёрских центров по всей стране самым благоприятным образом скажется на повышении интереса к этому виду спорта, на увеличении количества занимающихся боксом. Результатом станет высокая конкуренция среди спортсменов всех возрастов на республиканских соревнованиях, а конкуренция всегда способствовала повышению мастерства и выводила на вершину пьедестала самых сильных.

Кроме того, открытие центров бокса будет способствовать расширению географии проведения республиканских соревнований. Необходимость в этом обусловлена прежде всего для наиболее эффективного использования возможностей региональных боксёрских организаций и повышения уровня спортивного мастерства боксёров из регионов Узбекистана. Проведение подобных мероприятий будет способствовать увеличению числа спортсменов и тренеров, привлеченных к тренировочной деятельности вместе с национальной командой. Во время тренировок будет происходить обмен опытом, методикой тренировочного процесса, что в конечном итоге должно повлиять на рост мастерства как спортсменов - членов сборной команды, так и спортсменов - представителей регионов;

- **модернизация системы подготовки спортивного резерва.** В системе подготовки спортивного резерва выделяются следующие проблемы:

1. недостаточный уровень кадрового, материально-технического обеспечения;
2. устаревшие подходы к построению и реализации тренировочного процесса;
3. отсутствие единой методической службы в системе подготовки спортивного резерва;
4. отсутствие упорядоченной и справедливой стимулирующей системы, направленной на поощрение качественной и результативной работы тренеров;
5. отсутствие системы поддержки инновационной деятельности в системе подготовки спортивного резерва;
6. дублирование функций организаций различного уровня.

Модернизация системы подготовки спортивного резерва актуальна для бокса, где проявляется комплекс общих и частных противоречий между:

- значительным отставанием от ведущих спортивных держав в развитии, внедрении инновационных спортивных технологий и в отсутствии программ научных исследований, направленных на углубление и расширение, а в отдельных случаях и на принципиальное изменение общепринятых теоретико-методических положений в сфере спортивной подготовки;

- постоянно возрастающими требованиями к подготовленности спортсменов высокой квалификации и снижением резервов здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения;

- необходимостью выявления, подготовки одаренных детей и подростков, способных достичь высоких результатов в профессиональном боксе и отсутствием эффективной системы отбора, ориентации и подготовки спортивного резерва в боксе.

Рациональным выходом из сложившегося положения является выделение подготовки спортивного резерва, в качестве интегрированной, вертикально ориентированной системы со всеми признаками и атрибутами самостоятельности.

- **дальнейшее развитие инфраструктуры спорта:** укреплять спортивную материальную базу, создавать спортивные сооружения, отвечающие современным требованиям, что даст возможность проводить республиканские и международные соревнования, а также готовить спортсменов высокого мирового уровня. Для дальнейшего укрепления спортивной материальной базы необходимо разрабатывать и реализовывать механизмы государственно-частного партнерства, привлекать профессиональные частные управляющие компании, разрабатывать инвест-проекты и бизнес-планы.

- **организация учебно-тренировочных сборов совместно с зарубежными партнерами.** В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства актуальна необходимость увеличения числа совместных тренировочных сборов по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Проведение совместных тренировочных сборов позволяет обеспечить наиболее полной информацией о стиле соревновательной (двигательной) деятельности партнёров, арсенале их технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схваток (боев).

#### **Литература:**

1. Закон Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте” (5.09.2015).
2. Супов Б.П. Очерки о боксерах, их спортивной деятельности и ее психолого-педагогическом контроле. – М.: МИИТ, 2005. – 324 с.
3. Шитов В. Бокс: эффективная система тренировок. – М.: ФАИРПРЕСС, 2003. – 472с.
4. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: Автореф. дисс. д-ра пед.наук. – Т., 2009. – 56 с.

### **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**К.В.Гнатенко, старший преподаватель,  
Харьковская государственная академия физической культуры  
Украина, г.Харьков**

***Аннотация.** В данной статье рассмотрено понятие профессиональной культуры в целом и профессиональной культуры преподавателей физического воспитания и спорта. Проанализирована роль профессиональной культуры в сфере физического воспитания и спорта. Рассмотрены возможные пути ее формирования.*

***Ключевые слова:** профессиональная культура, будущие преподаватели физического воспитания, профессиональная индивидуальность.*

*This article discusses the concept of professional culture in general and the professional culture of teachers of physical education and sport. The role of professional culture in the field of physical education and sport is analyzed. The possible ways of its formation are considered.*

***Keywords:** professional culture, future teachers of physical education, professional individuality.*

Изменения, происходящие в физическом воспитании, требуют использования новых методов и подходов в образовательной сфере подготовки будущих преподавателей физического воспитания, а именно их профессиональной культуры. Эти требования касаются специалистов любой области физического воспитания и спорта.

Профессиональная культура является показателем социальной зрелости личности специалиста по физическому воспитанию, объединяет комплекс профессиональных знаний, умений, навыков, личностных качеств.

Целью статьи является определение теоретических основ формирования культуры будущего специалиста в процессе его профессиональной подготовки в вузе.

Высшей школе в сфере спорта и здоровья необходимо готовить специалистов к разнообразной творческой деятельности: профессиональной, общественно-политической и социокультурной, обеспечивать не только знаниями определенного диапазона и объема, но и закладывать фундамент социальной инициативы, способности работать с учениками и для учеников.

Факт восприятия будущими преподавателями физического воспитания образования, как прагматической ценности, позволяет рассматривать содержание образования и воспитания как основные направления формирования профессиональной культуры будущих специалистов.

На основе системного принципа, который предусматривает разносторонний анализ формирования культуры будущего преподавателя физического воспитания, выделяются два основных направления: интеллектуально-развивающий и профессионально-формирующий.

Образовательная система призвана готовить будущих преподавателей физического воспитания, способных легко учиться, быстро приспосабливаться к меняющимся условиям и содержанию профессиональной деятельности, умеющих находить контакт со своими воспитанниками и их родителями, заинтересованных в своем непрерывном самообразовании и самосовершенствовании с целью достижения высоких результатов своими учениками. А также, образование и воспитание призвано сформировать у будущего специалиста такие личностные качества и способности, которые позволят ему

самостоятельно ориентироваться в профессиональном мире и определять вектор своего профессионального роста, общий стиль профессиональной жизнедеятельности.

Профессионально-педагогическое образование представляет собой систему подготовки педагогических кадров (учителей физического воспитания, тренеров) для общеобразовательной школы и других учебно-воспитательных учреждений в педагогических университетах и институтах, педагогических колледжах, университетах, спортивных школах и клубах; в широком смысле подготовка педагогических и научно-педагогических кадров для учебных заведений всех типов. Такое образование направляется на подготовку преподавателей физического воспитания с высоким уровнем профессиональной компетентности, основанной на новейших достижениях науки, современных специальных знаниях определенной отрасли; с высоким уровнем педагогической компетентности, критического мышления, способности применять научные достижения на практике.

Среди приоритетных направлений государственной политики в контексте интеграции государственного образования в европейское и мировое образовательные пространства определены проблемы постоянного повышения качества образования, модернизации его содержания и форм организации учебно-воспитательного процесса; разработка и внедрение образовательных инноваций и информационных технологий.

Однако в профессиональной подготовке будущих преподавателей физического воспитания существует разрыв между содержанием получаемого образования и приобретаемой культурой, поскольку студентов в большей мере обучают знаниям, а не ориентации на ценности, как важнейшей функции современного образования в сфере спорта.

Формирование профессиональной культуры в условиях образовательно-воспитательной работы с будущими тренерами и преподавателями физического воспитания осуществляется по следующим направлениям: развитие профессиональной индивидуальности, то есть овладение комплексом профессиональных знаний, умений и навыков, и воспитания - привлечение к социокультурному опыту профессии и общества в целом, выработка комплекса качеств, необходимых для развития профессионального самосознания и творческой активности в сфере спорта и здоровья человека.

Эффективными путями формирования профессиональной культуры будущих специалистов в сфере спорта в условиях высшего учебного заведения являются: организация целостного учебно-воспитательного и тренировочного процесса и его ориентация на развитие всех компонентов профессиональной культуры (информационного, проектного, художественного и т.д.); структурирование содержания профессиональной подготовки на основе неразрывной связи с усвоением социально-гуманитарных и профессионально-ориентированных предметов, выработка профессиональных качеств на основе сочетания технических, информативных и коммуникативных компетенций.

Профессиональная культура будущего преподавателя физического воспитания должна формироваться благодаря целенаправленным педагогическим воздействиям на личность будущего тренера-преподавателя через раскрытие возможностей ученика, мотивов, профессионально-значимых качеств в процессе целенаправленного взаимодействия на уровне «тренер-воспитанник».

Педагогическая технология формирования профессиональной культуры будущих преподавателей физического воспитания и спорта предполагает использование таких ее важных составляющих компонентов: организационно-целевого, мотивационно-ценностного, профессионально-культурологического.

Профессиональную культуру будущего преподавателя физического воспитания мы рассматриваем не только как сумму профессиональных знаний, умений и навыков, а и как часть общей духовной культуры, которая проявляется в профессиональной компетентности, управлении учебным процессом, готовности к анализу, оценке и практическим действиям при выявлении профессионально-этических проблем, принятии самостоятельных решений, предоставлении своим воспитанникам необходимых знаний, привитии навыков культурного поведения, коммуникативного мастерства, формировании и развитии контактов между воспитанником и преподавателем физического воспитания, сознательной готовности к самообразованию, саморазвитию, постоянному профессиональному совершенствованию.

Приходим к выводу, что важную роль в этом процессе играет этика общения, высокая профессиональная культура будущего тренера, которая способствует установлению доверительных, доброжелательных отношений с учениками.

#### **Литература:**

1. Буга Н.Ю. Становление научной и инновационной деятельности в высших учебных заведениях. –М.: Экономист, 2006. – № 9. – С. 60-64.

2. Гуревич Р.С. Информационно-телекоммуникационные технологии в подготовке будущего специалиста. Непрерывное профессиональное образование: теория и практика. – М., 2002. – № 4. – С. 61-68.

3. Зеліско Л. Культура як складова професійної підготовки особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. – Львів, 2009. №4. С. 51-62.

4. Исаев И.Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы. – Москва – Белгород, 2013. – 142 с.

## ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТЛАРИДА АУДИТОРИЯ МАШГУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

**А.Р.Абдулахатов, катта ўқитувчи, К.Х.Комилов, 1-курс магистрант, ЖДПИ**

**Аннотация:** В настоящей статье отражены некоторые особенности организации аудиторных занятий со студентами направления физической культуры. Авторы предлагают свои предложения и рекомендации на основе проведения педагогических наблюдений анализа аудиторных занятий, экспериментальных исследований в данной сфере.

**Ключевые слова:** аудиторные занятия, педагогическая технология, целенаправленность, интеллектуальные возможности.

**Annotation.** In this article has given particular sides organization auditory lessons in specialists physical culture. Authors has given their invitations according to pedagogical through, analyzed of auditory lessons, organized experiments.

**Key words:** auditory lessons, pedagogical technology, extendention, intellectual capacities.

**Мавзунинг долзарблиги.** Олий таълим юқори малакали мутахассислар тайёрлашни таъминлайди [1]. Жисмоний маданият факультетларида аудитория машгулотларини ташкил қилиш мутахассисларга ўзига хос талаблар қўяди. Шу муносабат билан қараганда, ушбу масала ҳозирда жисмоний маданият мутахассисларини тайёрлашнинг долзарб вазифаларидан саналади. Бу жараёни самарали йўлга қўйиш ва мутахассислик фанларини ўқитишни оқилона бошқариш доимий равишда такомиллаштиришга эҳтиёж сезади. Шу билан бирга, аудитория дарслари амалий машгулотларни осон ўзлаштириш учун ҳам асос ҳисобланади.

**Ишнинг мақсади.** Жисмоний маданият факультетларида мутахассислик фанлари бўйича аудитория машгулотларини ташкил қилишнинг ўзига хос хусусиятларини ёритиб бериш.

**Ишнинг вазифалари.** Тадқиқот ишини амалга ошириш жараёнида қуйидаги вазифаларни бажариш белгилаб олинди:

- мутахассислик фанлари бўйича аудитория машгулотларини ўқитиш жараёни педагогик кузатиш;
- мавзу доирасида сўровномалар ўтказиш;
- синов-тажриба ишларини ташкил қилиш;
- олинган натижаларни умумлаштириш ва таклифлар бериш.

**Ишнинг объекти.** Жисмоний маданият факультетларида мутахассислик бўйича аудитория машгулотларини ўқитиш жараёни.

**Тадқиқот усуллари.** Тадқиқотни амалга оширишда қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

- педагогик кузатиш;
- сўровнома ўтказиш;
- синов-тажриба.

Педагогик технологиянинг муваффақиятли лойиҳаланиши ва якуний натижанинг кафолатланиши ўқитувчининг дидактик масалалар моҳиятини англаб етиш даражаси ва дарсда уларни тўғри баҳолай олишига боғлиқдир [2]. Адабиётларда кўрсатиб ўтилганидек [2, 3, 4], таълим бериш жараёни қатор масалалар ва омилларга боғлиқ. Шунингдек, айрим ҳолларда педагог ёки ўқитувчи ўз имкониятлари доирасида ва ўқувчи имкониятларини инобатга олган ҳолда таълим бериш жараёни бошқариши керак [2, 3, 4, 5].

Тадқиқот ишларини амалга оширишда Жиззах ДПИ Жисмоний маданият факультети 2-босқич талабалари билан “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси” фанини ўқитиш жараёни мунтазам кузатиб борилди. Тадқиқотда илгари сурилган фаразни аниқлаштириш мақсадида “назорат” ва “тажриба” гуруҳлари танлаб олинди. Ҳар иккала гуруҳда ҳам тенг миқдорда талаба бўлиб, уларнинг мазкур фанни ўзлаштириш кўрсаткичлари тадқиқот бошида ўртача ҳисобда аниқланди. Гуруҳлардаги талабаларнинг ушбу фан бўйича эгаллаган билим даражалари ёзма иш ва оғзаки жавоблар бериш тарзида баҳоланди. Баҳолашлар натижасида иккала гуруҳдаги кўрсаткичлар бир-биридан катта фарқ қилмаслиги аниқланди.

Назорат гуруҳида ўртача кўрсаткич  $n=74$  балл ўрм. (4та аъло, 10та яхши, 6та қониқарли), тажриба гуруҳида эса  $n=73.4$  балл ўрм. (4та аъло, 10та яхши, 6та қониқарли) эканлиги аниқланди.

Кузатишларимизнинг кейинги вазифасини самарали ҳал қилиш мақсадида Жисмоний маданият факультетининг 50 нафар 2-босқич талабалари орасида сўровнома ташкил қилинди. Талабаларнинг интеллектуал имкониятлари, дарсларни ўзлаштириш даражаси ва қизиқиши мутахассислик бўйича аудитория машғулотларини ташкил қилиш шартларини, қандай метод ёки усуллардан фойдаланиш кераклигини белгилаб берди. Шунингдек, Жиззах ДПИ жисмоний маданият факультети профессор-ўқитувчилари билан ушбу масала борасида суҳбатлар ташкил қилинди.

Ўтказилган сўровнома натижаларига кўра, аксарият (97 %) иштирокчилар аудитория машғулоти турли мунозаралар, баҳслар ва муҳокамаларга бой бўлиши кераклигини айтиб ўтишган. Бундан ташқари, фан бўйича турли қизиқарли маълумотлар дарс сифатига ижобий таъсир кўрсатиши кўрсатилган. Иштирокчиларнинг 80%дан кўпроғи талаба ва ўқитувчи ўртасидаги дўстона муносабат тарафдори эканлигини билдиришган.

Мутахассислар билан ўтказилган суҳбатларда ҳам биз ўрганаётган масала муҳокама қилиниб, тегишли хулосалар шакллантирилди. Унга кўра жисмоний маданият йўналиши талабалари билан амалий характердаги аудитория машғулотларини ташкил қилиш муҳимлиги айтиб ўтилди. Шу билан бирга, ўқитувчининг нутқи, кийиниш маданияти ҳам ўқитиш жараёнини оптималлаштиришнинг асосий кўрсаткичларидан эканлиги таъкидланган.

Кузатишлар ва сўровнома натижаларига кўра олинган маълумотлар асосида биз тажриба гуруҳи билан “Жисмоний маданият назарияси методикаси” фанини ўқитиш бўйича тегишли синов-тажриба ишларини амалга оширдик. Тажриба гуруҳидаги талабаларни аудитория машғулоти жараёнида фаол бўлишга, ўз фикрларини тўла баён қилишга қаратилган дастурий материаллар тайёрланди. Махсус тайёрланган маъруза материаллари ва ўқув жиҳозлари орқали аудитория машғулоти ташкил қилинди. Семинар ва лаборатория машғулотларини ўқитиш жараёнида талабаларнинг фаоллигини ошириш мақсадида ўқитишнинг турли интерфаол усуллари кенг қўлланилди. Дарс мавзусининг хусусияти, дарснинг тури (маъруза, семинар, лаборатория)ни инobatга олиб турли педагогик ёндашувлар, усуллар қўлланилди. Бундан ташқари, аудитория машғулотларини ташкил қилиш мобайнида талабалар билан турли баҳсли масалалар устида муҳокама ва мунозаралар ташкил қилинди.

Муаллифлар томонидан тайёрланган аудитория машғулотларини ташкил қилиш дастурлари асосан мутахассисликнинг хусусиятини инobatга олиб ишлаб чиқилди ва ўқитиш жараёнида кенг қўлланилди. Ушбу материалларни тайёрлашда асосий эътибор амалий машғулотларда эгалланган билимларнинг назарий жиҳатларини кенг ёритиш, қўллай олиш, тушунтиришга қаратилди.

Назорат гуруҳида эса машғулотлар оdatдагидек олиб борилди ва муаллифларнинг доимий кузатувида бўлди. Кузатишларимизнинг умумий давомийлиги бир ўқув семестрини (6 ой) ташкил қилди.

Кузатишларимизнинг якуний босқичида назорат ва тажриба гуруҳларидаги талабаларнинг ўзлаштириш кўрсаткичлари қайта назоратдан ўтказилди. Унга кўра назорат гуруҳида ўртача кўрсаткич  $n=76.4$  балл ўрм. (4та аъло, 11та яхши, 5та қониқарли), тажриба гуруҳида эса  $n=80.2$  балл ўрм. (5та аъло, 10та яхши, 5та қониқарли) эканлиги аниқланди. Шунингдек, тажриба гуруҳидаги талабаларнинг оғзаки жавоб бериш ҳолати муаллифлар ва кузатувчилар томонидан юқори баҳоланди. Улар ўз фикрларини эркин ва аниқ тарзда билдиришлари, фан юзасидан аниқ тушунчалар ва масалалар борасида фикрлар билдириши алоҳида аҳамиятга эгаллигини айтиб ўтмоқчимиз.

Кузатишларимизга кўра, жисмоний маданият факультетларида мутахассислик бўйича аудитория машғулотларини ташкил қилишнинг қуйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжудлигини айтиб ўтамиз:

1. Мутахассислик бўйича аудитория ва амалий машғулотлар ўзаро узвий боғлиқликка эга бўлишни талаб қилади;
2. Амалий машғулотларда эгалланган билимлар аудитория машғулотида ўзининг назарий асосларини топишга эҳтиёж сезади;
3. Аудитория машғулоти кетма-кет, тизимли ва тартибли тарзда олиб борилиши муҳим кўрсаткич ҳисобланади;
4. Аудитория машғулотида эгалланган билимларни текшириш ва аниқлаш имконияти юқори даражада.

Ўтказилган кузатишлар ва таҳлиллар натижасида жисмоний маданият факультетларида аудитория машғулотларини ташкил қилиш юзасидан қуйидаги таклифларни бериб ўтамиз:

- ҳар бир аудитория машғулоти мақсадга қаратилган, аниқ вазифаларни бажаришни назарда тутиши керак;
- аудитория машғулоти бир-бири билан узвий кетма-кетликда, изчил, тизимли тарзда ташкил қилиниши лозим;
- аудитория машғулотида ўқитувчи ва талаба муносабатлари оқилона йўлга қўйилиши, соф педагогик хусусиятга эга бўлиши керак;



- амалий машғулотларда эгалланган кўникма ва малакалар, амалий билимлар аудитория машғулотларида назарий жиҳатдан мустаҳкамланиши, такомиллаштирилиши ва таҳлил қилиниши керак.

Хулоса ўрнида аудитория машғулотлари жисмоний маданият йўналиши талабаларининг мутахассислик бўйича фундаментал билимлар комплексини эгаллашнинг асосини ташкил қилишини таъкидлаб ўтмоқчимиз. Аудитория машғулотларини ташкил қилиш борасида мутахассислар олдида турган вазифалар етарлича эканлиги аниқланди. Муаллифлар фикрича, мазкур мавзу илмий муаммо сифатида ўз тадқиқот объектига эга. Ушбу масала борасида етарлича илмий изланишлар олиб борилмаган. Шунга кўра мазкур муаммо юзасидан тадқиқотлар ўтказиш, таълимни ривожлантириш дастурларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш [1], жисмоний маданият факультетлари талабалари билан аудитория машғулотларини ташкил қилиш хусусиятларини тўла ёритиб бериш ҳамда амалиётда олинган натижалардан кенг фойдаланиш соҳа ривожига ижобий таъсир кўрсатади.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни. 1997 йил 29 август.
2. Р.С.Саламов, Ф.А.Керимов. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. – Т., 2008. 89-б.
3. Саидахмедов Н. Янги педагогик-технологиялар (назария ва амалиёт). – Т.: Молия нашриёти, 2003.
4. Педагогик ва ахборот технологиялари: ютуқлар ва истикболлари. Республика илмий-амалий конф.мат. – Т.: ЎзПФТИ, 2003.
5. Олий педагогика ўқув юртларининг ўқув жараёнига педагогик технологияларни татбиқ этишининг илмий асослари. Республика илмий-услубий конф. материаллари. –Тошкент: ТДПУ. 2000.

## СПОРТЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТЛАРГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ

А.И.Абдуллаев, ЎзР МГХТИ

*Аннотация. Мақолада спортчиларни тайёрлашда муҳим аҳамият касб этувчи омиллар таҳлил қилиниб, улар асосида машғулотларни ташкил қилиш самарадорлиги илмий қарашлар асосида исботланган.*

**Калит сўзлар:** тарбия, таълим, спорт, машғулот, омиллар, табиий муҳит, руҳий, жисмоний.

*Аннотация. В статье анализируются факторы, имеющие решающее значение для проблемы спортсменов. Также при помощи научных теорий изучается эффективность спортивных занятий.*

**Ключевые слова:** воспитания, образования, спорт, занятия, факторы, естественный, природная среда, духовные, физические.

*Annotation. The article analyzes the factors that are crucial for the problem of athletes. Also with the help of scientific theories, the effectiveness of sports activities is studied.*

**Keywords:** upbringing, education, sport, activities, factors, natural, natural environment, spiritual, physical.

Бизга маълумки, таълим-тарбиясиз, ҳаётдаги яхшилик ва ёмонликни билмасдан, уларни фарқламасдан туриб, одамнинг шахс бўлиб шаклланиши мумкин эмас. Таълим-тарбия, яхши-ёмоннинг фарқига борадиган даражага етишиш эса узоқ вақт талаб қилиши, ҳатто, инсоннинг умри охирига қадар давом этиши мумкин. Демак, ҳар қандай одамни ҳам, бу дунёда бош кўтариб юрган ҳамма инсонларни ҳам шаклланишида маълум бир омилларнинг ўрни каттадир. Улардан бир ижтимоий муҳит ҳисобланади.

Ижтимоий муҳит ҳар томонлама гармоник ривожланишни, ҳар доим ва ҳар ерда инсон органлари ва тизимларининг биологик ривожланишининг ички талаби тарзида қўяди. Шунинг учун ҳам инсон тарбиясида қўлланиладиган тарбиянинг ҳар қандай шакллари жисмоний тарбия жараёни билан иложсиз боғлангандир. Бусиз ҳар томонлама гармоник тарбия амалга ошмайди. Жисмоний тарбия жараёни қонуниятларидагина ҳар томонлама жисмонан гармоник ривожланишини йўлга қўя олишни мумкинлиги илмий асосланган. Кишининг руҳий, маънавий қобилиятини ўсишга энг аввало, ўша ижтимоий шароит, сўнгра эса инсон ўз муҳитини ўзгартириши ёки ўша ўзгартириш учун олиб борилган фаолиятда рол ўйнашлигини И.М.Сеченов ва И.П. Павловларнинг табиий фанлардаги илмий тадқиқотлар орқали аллақачонлар илмий ва амалий исботланган. Улар таълим ва тарбия жараёнини кишиларда қатор “узун шартли рефлексларни ҳосил қилиш” деб тушунтирадилар. Жамият талабига мувофиқ равишда шартли рефлекслардаги вақтли алоқаларини юзага келтириш шахснинг фақат маънавий шаклланишигагина эмас, балки жисмоний жиҳатдан камолотга эришишига физиологик пойдевор бўлиши мумкинлигини исботладилар.

Тарбиянинг турли томонларининг бир бутунлигига эришиш. Жисмоний тарбия орқали эришилган юқори натижанинг ўзи шахсни ҳар томонлама ривожланганлигини белгилайди, деб бўлмайди. Жисмоний

сифатларга қўшиб ақлий, ахлоқий, руҳий, эстетик, ва маънавий сифатлар ҳам қўшиб тарбияланса, шахс шундагина ижодий меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлади. Бу талаб ўз навбатида, жамиятимиз аъзоларининг ҳал қилувчи вақтда, меҳнат ваҳтасидами, мудофафдами, қонуний демократик давлатни барпо этишдек шарафли ишларнинг барчасида олдинда бўладилар.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам ва мақсадли шуғулланиш иммунитетни кучайтириш азалдан исбот қилинган. Демак, шуғулланувчилар ёши, жисмоний ва функционал тайёргарлигига қараб қўлланиладиган ҳамда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойилини орттириб борадиган спорт машғулоти шартдир. Ёш спортчиларни мусобақага руҳий жиҳатдан тайёрлашда уларга яқин кунларда бўладиган мусобақа тўғрисида аниқ ва холис маълумотлар бериб бориш ҳам муҳим ўрин тутди. Чунки ёш спортчининг бўлажак мусобақани ўтказиш жойи, вақти, муҳим, шароит, объектив ва субъектив муносабатлар, мусобақа қатнашчиларнинг таркиби, рақиб жамоалар таркиби, асосий рақиблар, алоҳида рақиб спортчининг индивидуал хусусиятлари, руҳий, тактик, иродавий тайёргарлиги, алоҳида рақиб ёки рақиб жамоа аъзоларининг қандай имкониятларга эга эканлиги тўғрисида ахборот олиши мусобақага руҳий ва жисмоний тайёргарлигини ошириш, бўлажак мусобақа режасини тузишда муҳим омил ҳисобланади.

Ёш спортчиларни мусобақага руҳан тайёрлашда уларнинг мусобақага иштирок этиш мотивлари, эҳтиёжлари ва мақсадини аниқлаш жуда муҳим. Чунки мотивлар спортчи руҳиятига таъсир қилувчи асосий омилдир. «Ёш спортчи нима мақсадда мусобақада иштирок қилмоқда?», «Нима сабабдан бу мақсадни ўз олдига қўйди?», «Ёш спортчи нима учун бундай ҳаракатларни бажаришга ўзини мажбур этмоқда?» каби саволлар ечимини топа билиши шарт. Чунки ёш спортчининг спортга бўлган эҳтиёжлари унинг руҳий фаоллигини оширади, қизиқишини кучайтиради. Айнан шу эҳтиёж сабабли спортчи ўз рақибидан устунликка эришиш учун билим, малака ва кўникмаларни ўстириб боради, хулқ-атворини шакллантиришга ҳаракат қилади. Айнан шу эҳтиёж спортчидан ҳаётнинг барча йўналишларида меҳнат қилишни, жамоада ўз ўрнини топишни ўзининг асосий мақсади ва бурчи деб билишни тақозо қилади.

Ёш спортчининг мусобақада ғалаба қилиш мақсади унинг шиддат билан изчил машқ қилиши, мусобақага руҳий тайёргарлик ҳолатининг юқори даражада бўлиши каби омиллар таъсирида амалга ошади. Мураббий ғалаба қилиш учун аниқ имкониятларни ҳисобга олиш, кучли рақиблар билан жуда эҳтиёт бўлиб беллашиш, меҳнатсиз мақсадга эришиш муҳим эмаслиги қабилар ҳақида тушунтириш ишлари олиб бориши лозим. Шогирдни ҳар қандай шароитда ҳам ўзининг кучига қаттиқ ишонч ҳосил қилган ҳолда мусобақанинг охириги дақиқаларигача ғалаба қилиш учун барча руҳий ва жисмоний имкониятларидан фойдаланишга ўзини мажбур этишга ўргатиши керак бўлади. Умуман олганда мазкур омилларни спортчилар жисмоний тайёргарлигини ташкил қилишда ҳисобга олиш ҳамда илмий тадқиқотлар орақали исботлаш спорт машғулотларини самарали ташкил қилишда муҳим аҳамият касб этади.

## **ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ**

**М.Ж.Абдуллаев, доцент, Бухоро Давлат университети**

Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратилмоқда<sup>1</sup>. Шу ўринда болалар спортининг ўрни ҳам беқиёсдир. Юртбошимиз томонидан берилган эътибор миллат генофондини соғломлаштириш, ёшларимизни жисмоний тарбия ва спорт турларига жалб қилиш, уларнинг келажакда мамлакатимиз шарафини жаҳон ареналарида муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчилар бўлиб етишишини таъминламоқда.

Биз биламизки, енгил атлетиканинг қисқа масофаларга югуриш тури бутун дунёда оммалашган спорт турларидан ҳисобланади. Спорт натижалари кундан-кунга ўсиб бориши бошланғич тайёргарлик босқичида қисқа масофаларга югурувчи ўсмирларни йиллик тайёргарлик машғулотларини оптималлаштиришни тақозо этмоқда.

Мутахассисларнинг фикр-мулоҳазаларига қўра, ўсмир спортчиларнинг тўлақонли жисмоний ривожланиши ва уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, спорт турининг дастлабки техник ҳаракатлари элементларини ўзлаштириш учун пойдевор айнан бошланғич тайёргарлик босқичига амалга оширилиши мақсадга мувофиқ экан (4; 290 бет).

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда ўсмир енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш аҳамиятини ўрганиш мақсадга мувофиқ.

Ёш спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган илмий текшириш ишларида қўришимиз мумкин.

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.

М.А.Қурбонова томонидан волейбол спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мослаштирилган халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланган ҳолда машғулотларни ташкил этиш катта самара бериши тажрибада асослаб берилган. Қуйидаги тестларда натижаларнинг жиддий ўсиши кузатилади;

а) жисмоний тайёргарлик бўйича: -ўғил болаларда: юқори стартдан 30 м.га югуриш-0.57 с, жойидан туриб баландликка сакраш-13.11 см, тўлдирма тўпни (1кг) икки қўллаб бош ортидан тик турган ҳолда улоқтириш-2.43 м.б) техник тайёргарлик бўйича:-ўғил болаларда: пастдан тўғри тўпни киритиш аниқлиги, тўпни қабул қилиш ва уни 6 - зонадан 3 - зонага етгазиб бериш-25%.в) тактик тайёргарлик бўйича:-ўғил болаларда: 3 - зонадан 4 - ёки 2 - тўп узатиш (орқа билан туриб). Топшириқ бўйича шу зонадаги ўйинчилар зарбли уришни таъкидловчи ҳаракатларни бажариш-26.7% [6; 127-б.].

Эркин курашда бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш шуни кўрсатадики, ёш курашчиларнинг дастурни безарар эгаллашлари учун умумий вақт сонига нисбатан тахминан 18 дақиқа вақтни ҳар бир машғулотда ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларга ажратиш керак. Оддий техник ҳаракатларни самарали ўзлаштириш учун тўрт хилдаги 3 дақиқали ўйинларни комбинацион йўналишдаги иккита ўйин билан бирга ўтказиш старли бўлади. Ёш курашчиларни ўргатишда қўлланган махсус ҳаракатли ўйинлар умумий жисмоний тайёргарликдан кўра махсус тайёргарликка кўпроқ самарали таъсир этиши аниқланди. Бу ерда “ҳужум” ва “ҳимоя” сигналларига реакция қилиш тезлигида ва айниқса, техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичларида аниқ статистик ишончли фарқлар ( $P < 0.05$ ) кузатилади [3; 22-б.].

Ўйин усули ва махсус йўналишга эга ўйин воситаларидан фойдаланган ҳолда ўтказиладиган машғулотлар ёки қиличбозлар махсус сифатларини самарали ривожланишига ёрдам беради ( $P < 0.05 - 0.001$ ). Ўйин ва ўйин машқларининг қўлланиши шуғулланувчиларнинг жисмоний ва махсус тайёргарликлари, тезлик-куч сифатлари, чидамлилиқ, ҳаракат координацияси, шунингдек, санчишлар аниқлиги ва қуролни бошқариш тезлигига ( $P < 0.05-0.001$ ) биргаликда таъсир кўрсатади [8; 23-б.].

Тадқиқот натижаларига асосланиб, 9-11 ёшдаги болаларнинг югуриш тезлигини ошириш учун халқ ҳаракатли ўйинлари мажмуасининг оптимал тузилмаси ишлаб чиқилди.

Энди шуғулланаётган ёш енгил атлетикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги тузилишида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуйидаги нисбатлар тавсия қилинади; тезлик-куч қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган халқ ҳаракатли ўйинлари 40%; - чидамлилиқни ривожлантиришга 20%; - тезликни ривожлантиришга 20%; - чакқонликни ривожлантиришга 10%; - реакция қилиш тезлигини ривожлантиришга - 10%.

9-11 ёшдаги болалар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларига умумий машғулот вақтига нисбатан 25% ҳажмда ҳаракатли ўйинлар мажмуаларининг киритилиши ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик даражасини ва биринчи навбатда, югуриш тезлигини ишончли ( $p < 0.01$ ) оширишга имкон берди.

С.С.Тажибав (2017) томонидан ўтказилган тадқиқот ишида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўғарақларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аниқланган (7; 52 бет).

Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш дастури ишлаб чиқилди ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикаси аниқланди;

ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб, ҳаракатларнинг ўхшашлиги аниқланган;

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилди, ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, уларни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилиб самарадорлиги педагогик тажриба йўли орқали асослаб берилган.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида ўтказилган педагогик кузатишлар натижасида мазкур спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўлланилмаслиги аниқланди.

Олинган маълумотларга таянган ҳолда қуйидаги хулосаларга келинди.

Ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланган ҳолда 9-11 ёшдаги ўсмир енгил атлетикачиларни тайёрлаш тизими самарадорлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб бериш;

Ўсмир енгил атлетикачиларни жисмоний ва психологик тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни назарий ва амалий таснифлаш.

9-11 ёшдаги енгил атлетикачиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси хусусиятларини аниқлаш.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларни ўқув-машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси мазмуни ва йўналишини ўрганиш.

Табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда 9-12 ёшдаги енгил атлетикачиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб бериш зарурати мавжуд.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.
2. Андريس Э.Р., Кудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Т., 1998. – 124 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. дисс....кан.пед.наук. – М., 1986. – 22 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.
5. Кудратов Р.Қ. Енгил атлетика. Дарслик. – Тошкент, 2012. – 367 б.
6. Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машгулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Пед.фан.ном. дисс. – Т., 2006. – 127 бет.
7. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед....фан....бўй...фал....док...[PhD] диссер... автореферати. – Т., 2017. – 52 б.
8. Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Минск, 1989. – 23 с.
9. Шакиржонова К.Т., Тухтабоев Н.Т. Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. – Т., 2012. – 143 с.

## TENNISGA O‘RGATISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

**N.I.Azamatova, O‘zDJTvaSU, mustaqil izlanuvchi (PhD),  
o‘qituvchi, B.I.Ne‘matov, O‘zRes.JTSVHJTSBMIMTQTMOM  
Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi kafedrası mudiri p.f.b.f.d**

***Annotatsiya.** Tennischining psixologik tayyorgarligini ta‘minlovchi shaxs xususiyatlari hamda sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublari berilgan. Tennis sport turiga o‘rgatish, mashg‘ulotga qiziqishni shakllantirish va bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda murabbiylik faoliyati olib borish bo‘yicha ko‘rsatmalar berilgan.*

***Kalit so‘zlar:** professional, qobiliyat, psixologik tayyorgarlik, optimal, emotsional, motiv, maxsus tayyorgarlik, fiziologik sifatlar.*

***Аннотация.** Техники и приемы теннисиста используются для улучшения атрибутов и качеств человека, который обеспечивает психологическую подготовку. В теннисе были даны инструкции о том, как заниматься спортом, формировать интерес к тренировкам и руководить наставнической деятельностью, основанной на индивидуальных способностях.*

***Ключевые слова:** профессионал, умение, психологическая подготовка, оптимальная, эмоциональная, мотивационная, специальная подготовка, физиологические признаки.*

***Annotation.** The tennis player's techniques and techniques are used to improve the attributes and qualities of the person who provides psychological training. Tennis has been given instructions on how to play sports, forming an interest in the training, and guiding mentoring activities based on individual abilities.*

***Key words:** professional, skill, psychological preparation, optimal, emotional, motivational, special preparation, physiological attributes.*

Bolalarni tennisga o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi, ularda sport bilan shug‘ullanishga va mashg‘ulot faoliyatiga qiziqishni shakllantirish va mustahkamlashdir. Ushbu bosqichda psixologik tayyorgarlikning asosiy uslublari - bular: suhbatlar, ishontirish, pedagogik singdirish, o‘yin orqali ruhan murakkab musobaqa vaziyatlarini modellashtirish. Mashg‘ulotlarda shunday sharoitni yuzaga keltirish kerakki, bunda bola qo‘rquv, hayajon, yoqimsiz hissiyotlarni yengishga majbur bo‘lsin. Biroq, buni asta – sekin ehtiyotlik bilan amalga oshirish lozim. Yuklama bolani zo‘riqtirib, zaxira imkoniyatlarini ishga solishga majbur bo‘lmasin. Muhimi, bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va ularning oldiga murakkab, lekin bajarish mumkin bo‘lgan vazifalarni qo‘yish lozim.

Mashg‘ulotlarning birinchi oylaridanoq ota – onalar tushunishlari lozimki, mashg‘ulot jarayoniga munosabat jiddiy bo‘lishini his etish kerak va buni murabbiylar talab etishadi. Havaskorlik yoki professional sport yo‘lini tanlashga shoshilish kerak emas, muhimi bolalarda ishga, mashg‘ulotlarga jiddiy munosabat shakllansin. Bolalar bilan ishlashda natijaga erishish qiyin. Buning uchun jarayonni doimo yangilash, yangi

noan'anaviy uslublarni qo'llash, og'ir va mashaqqatli mehnatni qiziqarli o'yin ko'rinishida taqdim etish kerak bo'ladi[1]. Aynan o'yinlarining barcha murakkabligi, muammolari va quvnoqligi bilan qiziqarli.

Murabbiy, yosh tennischini tayyorlashga kirishib ketgach, oila uchun yaqin kishiga aylanadi. Biroq, murabbiy ham, ota – onalar ham shoshilmasliklari lozim. Ota – onalar bola uchun – ota – ona, murabbiy esa, murabbiyligicha qolishlari kerak. Ularning har birining bola oldidagi mas'uliyati, yetarlicha. Biroq, qarashlardagi uyg'unlik muhim. Hech bo'lmaganda, bir – birlarini hurmat qilishlari kerak. Agar tushunmovchilik sodir bo'lib, qarashlar mos kelmasa, hamkorlik zudlik bilan to'xtatilishi kerak, aks holda bola jabr ko'rishi mumkin.

“Ota – ona – bola – murabbiy” uchrashuvlarida yaxshi munosabatlar o'rnatish mezonini, bu – bolaning qobiliyatlari to'g'risidagi fikrlarning mosligidir. Ularni aniqlash uchun mutaxassisga murojaat qilgan ma'qul.

Qobiliyatlarining mavjudligi yutuqni kafolatlamaydi, balki unga erishish uchun imkon yaratadi. Hayot o'z o'zgartirishlarini kiritadi: yashash uchun boshqa joyga ko'chib o'tish moddiy holatning, qiziqishlarning o'zgarishi va h.k[2].

Kattalarning vazifasi qobiliyatni saqlab, unga o'z yo'lini topishda ko'maklashishdan iborat. Bolaning qobiliyati to'g'risidagi ma'lumotlar uning yaqinlari – taqdirini “hal etuvchilar” uchun juda muhim. Ular atrofda qilargama ma'lum qilmagan holda o'ylab qolishlari mumkin: “Balki, bolani qiynamay asta mashg'ulot va musobaqa jarayoniga berish kerakdir, balki peshona bilan devorni teshish kerak emasdir”[3]. Hozir gap tennis bilan to'la xayrlashish to'g'risida emas, professional marralarni o'zgartirish haqida ketayapti. Barcha darajalardagi musobaqalarda o'ynashi, mahoratini oshirishi va bunda katta emotsional, hamda jismoniy qoniqish hosil qilishi mumkin.

Yosh tennischilarning aksariyat ko'pchiligi emotsional turg'un, ular kortda ko'p hollarda hissiyotlarini jilovlay olmasalar, bu ularning psixologik xususiyatlariga bog'liq bo'lmay, balki o'zini professional tuta bilish ko'nikmalarining yo'qligi va murabbiyning bu borada ish olib bormaganini bildiradi. Barcha bolalar ham, faoliyat imkoniyatlarini namoyish etishga qodir emaslar, balki ular bu imkoniyatlarni to'plash bosqichidalar, shuning uchun ularning oldiga majburiy g'alaba bilan bog'liq vazifalarni qo'yishga, hali erta, ko'proq g'alabani yaqinlashtiruvchi texnik va taktik vazifalarga e'tibor qaratish kerak. Albatta, o'zini tuta bilish ko'nikmalarini bolalarga musobaqadan avval, mashg'ulot sharoitida va kundalik turmush muloqatlari davomida o'rgatish lozim. Uchrashuvda beriladigan har qanday ko'rsatmaga bola javobni avvaldan bilishi lozim. Sodir bo'ladigan vaziyatlarni murabbiy avvaldan ko'ra bilib, javob harakatlari variantlariga ham o'rgatadi. U holda, tasodifiy yoki ataylab sodir etilgan hakam xatolariga bolakay ko'z yoshi to'kmaydi yoki oyoqlari bilan yerga tepinmaydi, afsuski, bu hol sodir bo'lsa, xatolar seriyasi yuz berishi – aniq. Bunday holatlarni chetlab o'tish uchun, mashq qilingan o'z – o'zini boshqarish usullarini qo'llash lozim.

O'quv – mashg'ulot guruhlarida va sport – takomillashuvi guruhlaridagi o'quv davrida, tennischilar musobaqalarda faol qatnashayotgan paytlarida, psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – sportchining yuqori psixologik zo'riqishlar bilan ajralib turuvchi musobaqa kurashini yengib o'tishida, zarur shaxs sifat va jihatlarini aniqlashdan iborat[4].

Tennischining mashg'uloti musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashgan bo'lishi lozim. Tennischining psixologik, motorik, intellektual – anglash va hissiy – iroda qirralarini takomillashtirish ustida rejali ish olib borishga katta ahamiyat berish kerak[5]. Bu borada qo'llaniladigan vosita va uslublar tennischining mashg'uloti uchun an'anaviy hisoblanadi va kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ularning samaradorligi sportchining individual xususiyatlari, mashg'ulot sharoitida musobaqalarda shaxs xususiyat va sifatlarini namoyish etish xarakteri to'g'risida to'plangan bilimlar bilan aniqlanadi. Ushbu ma'lumotlar murabbiyga o'quv – mashg'ulot ishlarini psixologik tayyorgarlik vazifalarini hisobga olgan holda olib borish imkonini beradi.

*1-jadval*

**Tennischining psixologik tayyorgarligini ta'minlovchi shaxs xususiyatlari hamda sifatlarini rivojlantirish vosita va uslublari**

<b>Ko'rsatkichlar</b>	<b>Faoliyatda namoyon bo'lishi</b>	<b>Rivojlantirish vosita va uslublari</b>
Shaxs xususiyatlari		
Bog'liqlik darajasi	Qo'yilgan vazifalar miqdori	1. Perspektiv va real erishiladigan vazifalarni qo'yish. 2. Ularga erishish yo'llarini aniqlash. 3. Yetakchi tennischilar biografiyasi bilan tanishish va katta sport yo'lidagi qiyinchiliklarni anglash.
Motivlanish	Harakatga undovchi sabablar	1. Sportchini ilgari suruvchi motivlarni aniqlash(ularni noadekvat hollarda – optimal motivlarni shakllantirish) 2. Ularni boshqarish va rag'batlantirish yo'llarini ishlab chiqish.
O'z – o'zini baholash	O'z imkoniyatlarini baholash darajasi.	1. O'z imkoniyatlarini aniq anglash. 2. Sportchi o'zini baholashda suyanadigan ahamiyatli kishilar doirasini aniqlash. 3. Mashg'ulot va musobaqalardagi professional harakatlar va o'zini

		tutishini doimiy ob'yektiv tahlil qilish.
Emosional turg'unlik.	Optimal emosional holatni kurashning ekstremal sharoitlarida ushlay olish qobiliyati.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mashg'ulotda musobaqadagi kabi ruhan tig'iz sharoitni yaratish.</li> <li>2. Agar, maqsad oshirib yuborilgan bo'lsa, oldida turgan vazifalarning subyektiv ahamiyatini pasaytirish.</li> <li>3. Oldga real, bajarish mumkin bo'lgan vazifalarni qo'yish va ularni bajarishda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish.</li> <li>4. Mashg'ulot va musobaqa jarayonida motivlanish darajasini me'yorga keltirish (dozalash).</li> <li>5. Musobaqa mobaynida sportchi bilan e'tiborli va taktik munosabatda bo'lish.</li> <li>6. Sportchi fikriga suyanadigan ahamiyatli kishilar doirasini kamaytirish.</li> <li>7. O'z – o'zini nazorat qilish uslublariga o'rgatish.</li> <li>8. O'yin davomida shaxs va e'tibor xususiyatlariga ko'ra, e'tiborni turli emotsional ahamiyatli ob'yektlarga ko'chirish: tomoshabin reaksiyasiga, zarbalarni bajarish kuchi va texnikasiga, to'pni aniq tushirish va h.k.</li> </ol>
Iroda sifatleri	Qo'yilgan maqsadga erishish uchun uchrashuvning tig'iz paytlarida o'z hissiyotlarini, achinish, fikrlarni boshqarish imkoniyati.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oddiy turmush sharoitida, o'qishda o'z – o'zini yenga bilish (biror narsa qilishni xoxlamasa, charchaganda, kasallikda).</li> <li>2. Mashg'ulotlarda musobaqadagiga yaqin tig'iz sharoitlarni yaratish.</li> <li>3. Toliqish holatida oldiga qo'yilgan vazifani bajarishni mashg'ulotda amalga oshirish.</li> <li>4. Turli raqiblar(kuchli va kuchsiz) bilan musobaqalar.</li> <li>5. Gandikap baxsi.</li> <li>6. Halal beruvchi omillar bor paytda mashg'ulot va musobaqalarda ishtirok etish.</li> </ol>
Yetakchilik	Birinchi bo'lishga intilish	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O'z imkoniyatlarini anglash.</li> <li>2. Sportchining imkoniyatlariga mos bog'liqlik darajasini shakllantirish.</li> <li>3. Yuqori sport natijalariga intilishni shakllantirish.</li> <li>4. Yakkalik va jamoalar oralaridagi bahslarda natijaga erishish uchun sarf etilgan harakatlarni taqdirlash.</li> <li>5. Shaxsiy va jamoaviy yutuqlarni rejalashtirishni taqdirlash.</li> <li>6. Yetakchilikka intilishni qo'llash.</li> </ol>
Faollik	Omadsizlik va qiyinchiliklarga qaramay maqsadga intiluvchanlik va qat'iylik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O'zida faollikni aks ettirgan mashqlar va kombinasiyalarni qo'llash.</li> <li>2. Mustaqil faol fikrlarni taqdirlash.</li> <li>3. Jamoatchilik ahamiyatiga ega tadbirlarni o'tkazishini topshirish va keyin faollik uchun taqdirlash.</li> </ol>

Psixologik tayyorlanganlik darajasini oshirish uchun mashg'ulot jarayonida musobaqa uslubini qo'llash maqsadga muvofiq. Shu maqsadga mashg'ulot paytida hisobi 11 ochkogacha (xuddi stol tennisidagi kabi) bo'lgan o'yin mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi, bu mashqlarda quyidagi zarbalar qo'llaniladi:

- chiziq va – diogonal bo'yicha;
  - chiziq va dioganallar bo'yicha (nishonlardan foydalanib);
  - butun maydoncha bo'ylab (hamma vaqt bir o'yinchi to'p uzatadi);
  - uzatish chizig'i va orqa chiziq bilan chegaralangan maydoncha ichida;
  - “uchburchak”, hisobga;
  - bir sherik svecha tashlab beradi, boshqasi bosh ustida zarba bajaradi;
  - sherik navbat bilan pastdan va svecha zarbalarini bajaradi, ikkinchisi bosh ustidan va parvozdan zarbalarni bajaradi;
  - to'p uzatilgach, maydoncha yarmida to'r oldiga chiqishlar bilan o'yin;
  - tez – tez to'r oldiga chiqishlar bilan o'yin (to'p parvozdan zarba bilan yutib olinsa, qo'shimcha ochko beriladi);
  - qisqartirilgan zarba bilan raqibni to'r oldiga chiqishga majbur etish va keyinchalik uni pastdan zarba bilan aylantirib o'tish;
  - 5 yoki 10 ta bexato to'p almashinuvidan keyin boshlanadigan bahs bilan o'tadigan o'yin;
  - to'pni egallab olish uchun to'r bo'ylab harakatlanishga mo'ljallangan juftlik o'yin;
- Kortdan tashqarida ham, sportchi bilan ishlash va har bir o'yinga maxsus tayyorgarlik ko'rish kerak.

#### Adabiyotlar:

1. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1977.
3. Боллетьеры Н. Теннисная академия/Пер.с англ. М.Новыша. – М.: ЭКСМО, 2003.
4. Голенко В.А. Скородумова А.П. Тарпишев Ш.А. Академия тенниса. – М.: Дедалиус, 2002.
5. Гушин В.И., Шевченко О.И., Виноходова А.Г. Практика оптимизации психологической готовности спортсменов. Методические рекомендации. – М.: Телер, 2006.

## СПОРТЧИЛАРДА МАСОФА СЕЗГИРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АҲАМИЯТИНИНГ ИЖТИМОЙ МУАММОЛАРИ

**А.Акбаров, услубчи, ф.-м.ф.н., доцент, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ**

***Аннотация.** Ҳаракатли спорт турларида спортчиларнинг масофа сезgirлиги масаласи, уни шакллантириши, ривожлантириши, доимо такомиллаштириб бориши масалаларида республикамизда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган тажрибали мураббийлар, етакчи мутахассислар ва маҳоратли спортчилардан иборат экспертлар гуруҳи томонидан эксперт баҳолаш усули ёрдамида ўрганилган. Респондентларнинг билдирган фикрларини ўзаро мос келиши ҳисобланган конкордация коэффициентини қиймати асосида муҳокама қилинган.*

***Калим сўзлар:** респондент, конкордация коэффициентини, спортчиларни масофа сезgirлиги, эксперт, ҳаракатли спорт тури, анкета сўрови, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, маънавий-уродавий тайёргарлик, педагогик тадқиқот.*

***Annotation.** The problem of distance sensitivity of athletes in sports, their formation, development, and perfection has been studied by an expert team of experienced coaches, leading specialists and skilled athletes in Uzbekistan. Respondents' opinions were discussed on the basis of the coefficient of the coincidence, which was the coincidence.*

***Keywords:** respondent, concordion coefficient, distance sensitivity of athletes, expert, active sport, questionnaire survey, physical training, technical and tactical preparation, spiritual preparation, pedagogical research.*

Спортнинг юқори даражадаги жисмоний, техник-тактик ва маънавий-руҳий тайёргарликни талаб қиладиган, шу билан бирга, мураккаб координацион ҳаракатли спорт турларида спортчиларнинг масофа сезgirлиги масаласи, уни шакллантириш, ривожлантириш, доимо такомиллаштириб бориш ҳар бир ўйинчи, мураббий ва соҳа мутахассисининг биринчи галдаги вазифаси бўлгандагина ва уни тўлақонли ҳис этиб амалга оширилгандагина яхши ёки юксак натижаларга эришиш учун замин яратилади. Бу эса, спортчиларнинг масофа сезgirлиги даражасига кўп жиҳатдан боғлиқдир.

Мавжуд илмий ва илмий-услубий нашриётларда чоп этилган илмий-услубий адабиётлар материаллари орасида, афсуски, энг кам тадқиқ қилинган ва энг кам ёритилган томони - бу спортчиларнинг масофа сезgirлиги масалалари ҳисобланади.

Айтилганлардан келиб чиқиб тадқиқотнинг мақсади сифатида спортчиларнинг масофа сезgirлиги аҳамиятини ижтимоий муаммоларини эксперт баҳолаш усули ёрдамида ўрганиш белгилаб олинди.

Тадқиқотнинг мақсадидан келиб чиқиб қуйидаги вазифалар белгиланди: спортчиларнинг масофа сезgirлигига оид адабиёт манбалари материалларини жамлаш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш; соҳа мутахассислари, мураббийлар ва етакчи спортчилар орасидан экспертлар гуруҳини ташкил этиш; спортчиларнинг масофа сезgirлиги аҳамиятини ўрганишнинг ижтимоий томонларини ўрганиш учун анкета саволларини ишлаб чиқиш; экспертлар билан анкета сўрови ўтказиш ва олинган натижаларни таҳлил қилиш.

Тадқиқот давомида қуйидаги усуллардан фойдаланилди: адабиёт манбалари материалларини жамлаш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш; педагогик кузатиш; анкета саволларини ишлаб чиқиш; анкета сўрови ўтказиш; олинган натижаларни статистик таҳлил қилиш - экспертлар фикри учун конкордация коэффициентини аниқлаш.

Педагогик тадқиқот давомида республикамизда спорт соҳасида фаолият олиб бораётган тажрибали мураббийлар (8 киши), етакчи мутахассислар (7 киши) ва маҳоратли (16 киши) спортчилардан иборат экспертлар гуруҳи ташкил этилди ва улардан спортчиларнинг масофа сезgirлиги аҳамиятини аниқлаш мақсадида ишлаб чиқилган анкета саволларига жавоб олиш ташкил этилди.

Респондентларнинг “Спортчиларнинг масофа сезgirлигини шакллантириш, ривожлантириш ва такомиллаштириш масалаларига сизни муносабатингиз?” деган саволга жавоблари қуйидагича тақсимланди:

- А) жуда зарур ва муҳим - 31 киши (100 %)
- Б) доимо шуғулланиш керак - 24 киши (77,4 %)
- С) бўш вақтда шуғулланса етарли - 7 киши (22,6 %)

Д) керак эмас - - (0 %).

“Спортчиларнинг спорт фаолиятида энг муҳим ва долзарб тайёргарлик турини камайиб бориши тартибида жойлаштиринг” деган таклиф қуйидагиларни кўрсатди:

А) 1. жисмоний тайёргарлик 2. техник-тактик тайёргарлик

3. маънавий-иродавий тайёргарлик 4. масофа сезгирлиги тайёргарлиги - 9 киши (29,0%)

Б) 1. техник-тактик тайёргарлик 2. жисмоний тайёргарлик

3. маънавий-иродавий тайёргарлик 4. масофа сезгирлиги тайёргарлиги - 8 киши (25,8 %);

С) 1. маънавий-иродавий тайёргарлик 2. жисмоний тайёргарлик

3. масофа сезгирлиги тайёргарлиги 4. маънавий-иродавий тайёргарлиги - 8 киши (25,8 %)

Д) 1. масофа сезгирлиги тайёргарлиги; 2. маънавий-иродавий тайёргарлик; 3. жисмоний тайёргарлик; 4. техник-тактик тайёргарлиги - 6 киши (19,4 %).

Ушбу савол жуда муҳим ва долзарблиги сабабли ҳам соҳа мутахассисларининг фикрларини тарқоклигига олиб келди (респондентлар фикри учун аниқланган конкордация коэффиценти 0,56 га тенглиги бундан далолат беради).

Респондентларга берилган бошқа “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги сифатини қачон ривожантириш керак деб ўйлайсиз?”, “Спортчиларнинг қайси сифатлари уларни масофа сезгирлигига ижобий таъсир кўрсатади?”, “Спортчиларнинг масофа сезгирлигини тадқиқ қилиш бўйича адабиётлар етарли деб ўйлайсизми?”, “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги спорт фаолиятининг қайси сифатларига кўпроқ даражада боғлиқ бўлади?” сингари саволларга олинган жавобларда ҳам уларнинг фикрлари бир-бирига анча яқинлиги аниқланди. Айниқса, бу саволлар орасида “Спортчиларнинг масофа сезгирлиги характеристикалари орасида энг муҳимидан камайиб бориши тартибида белгиланг” саволига олинган жавоблар: А) копток билан спортчи орасидаги (7 киши - 22,6%); Б) спортчи билан шериклари орасидаги (8 киши - 25,8%); С) спортчи билан рақиб ўйинчиси орасида (8 киши - 25,8%); Д) ҳаммаси (8 киши - 25,8%) респондентларнинг фикрлари бир-биридан анча йироқлиги билан ажралиб қолди.

Шундай қилиб, спортчиларнинг масофа сезгирлиги аҳамиятини эксперт баҳолаш усули билан аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижалари респондентларнинг кўпчилиги томонидан ушбу сифат спортчи (ўйинчи) учун ўта муҳимлиги, бошқа жисмоний, техник-тактик ва маънавий-иродавий тайёргарлик билан бирга ва доимо олиб бориш кераклиги ҳамда экспертларнинг фикрлари, кўпчилик ҳолларда, бир-бирига яқинлиги аниқланди.

#### Адабиётлар:

1. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С., Валеология асослари. – Т., 2005. 175-176-б.
2. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси. Дарслик. – Т.: «Тафаккур қаноти», 2014. – 442 с.
3. Содиқов К., Арипова С.Х., Шахмурова Г.А. Ёш физиологияси ва гигиенаси. – Т., 2005.

### СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МУРАББИЙНИНГ ИНТЕГРАТИВ ЁНДАШУВИ

**А.Акмалов, проф.в/б., п.ф н., Ўзбекистонда хизмат кўрсатган халқ таълими ходими, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий - методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш Маркази,**

***Аннотация.** Тезисда спортчи ва спорт жамоаларини мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг инновацион технологияларга интегратив ёндашуви ва спортчилар мотивациясини ривожлантиришга жорий этиш афзалликлари баён қилинган.*

***Аннотация.** В тезисе изложена интегративный подходы к инновационным технологиям тренера, развитие мотивации спортсмена и спортивного коллектива важность и приоритетность реализации подготовки к соревнованиям.*

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунида қўйилган талабларига мувофиқ – “мураббийлик фаолияти билан шуғулланиш учун руҳсатномага эга бўлган ҳамда ўқув-машқ, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказишни, шунингдек, спорт натижаларига эришиш учун беллашув фаолиятига раҳбарликни амалга оширувчи жисмоний шахс”, - деб эътироф этилган (*Тренер – инглизча train – ўзбек тилида тарбияловчи, ўргатувчи маъноларини англатади*).

Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг интегратив ёндашувининг асосий компонентлари: касбий, педагогик, методик, технологик, креатив, интенсив, экстенсив ва рефлексив жараёнларни жадал ўзлаштирилиши, такомиллаштиришга, ижодий муносабатларидир.



Спортчи танлаган спорт турида ўқув-машқ жараёнида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш қонуниятларини мужассамлаштирган ва яқуний натижани кафолатлайдиган педагогик, психологик ҳодиса технологиядир.

Мураббийнинг янги ғояларни ишлаб чиқишига тайёргарликни тавсифловчи ҳамда мустақил омил сифатида иқтидорлиликнинг таркибига кирувчи ижодий қобилияти креативликдир (*креативлик - инглиз тилидан “create” – яратиш, “creative” яратувчи, ижодкор*).

Креативлик тавсифи: мураббий фикрининг равонлиги; фикрни мақсадга мувофиқ йўллай олиши; ўзига хослик (оригиналлик); қизиқувчанлик; фаразлар яратиш қобилияти; фантазияси, тестлар тузиб, спортчининг қобилияти, лаёқатини ўрганиш ва баҳолаш методикаларини ўзлаштирган ва спорт таълими жараёнига татбиқ эта олиши, соҳаси бўйича ҳамкасбларини ҳамда илғор хорижий тажрибаларни ижодий ўрганиши, амалиётида қўллаш олиши. Соҳаси бўйича янги методик адабиётларни мустақил муталааси орқали узлуксиз билим, кўникма ва малакасини ошириб бориши.

Мураббийнинг креатив фаолияти аниқ белгиланган мақсадга эришиши учун мавжуд қийинчилик ва муаммоларни бартараф этиш қобилияти сифатида, педагогик, методик, технологик ёндашувларни оқилона, самимийлик билан ҳал қилинишидир.

Мураббий, спортчини ўз хатти-ҳаракатлари ва уларнинг асосларини тушуниб етиши, хато, камчиликларига ташқаридан назар солиб англаб етиши ва таҳлил қила олиши, мустақил ўрганиб, коррекциялар киритишга қаратилган назарий фаолияти - рефлексиядир (*Рефлексия латинчадан “reflexio” – ортга қайтиш, акс этиши*).

Мураббий ва спортчининг рефлексив фаолияти - тафаккури моҳияти ва вазифалари, кадриятлари, қизиқишлари, фикрлаш, идрок, қарорлар қабул қилиш, ҳиссий таъсирланиш, хатти-ҳаракатлари ҳамда рағбатлантирувчи омилларга ташқаридан назар солиб англаб етиши ва таҳлил қила олиши рефлексив жараёнлар: объектлар моҳиятини изоҳлашга ва уларни конструкциялашга олиб келадиган онгнинг рефлексив таҳлили; шахслараро мулоқот маъносини тушуниш рефлексияси; ўзини ва бошқаларни тушуниш; ўзига ва бошқаларга баҳо бериш; ўзини ва бошқаларни фаолиятини изоҳли таҳлил қилиши.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлашда мураббийнинг рефлексив ёндашуви ўқув – машқ машғулотларини видеокамераларга олиши ва такрорий акс этишида ўз фикри, ҳаракатлари ва ҳолатларини таҳлил қилишда ташқаридан назар солиши, ўзининг назарий ва амалий фаолиятидаги ютуқ ва камчиликларни белгилаш ва таҳлил қилиб келгуси машғулотларида тўғрилаши ҳисобланади. Рефлексия - фақат субъектнинг ўз руҳий ҳолатини ўйлаши, билиши ва тушуниши, фикр юритиши ва уни таҳлил қилишга мойиллиги билан бир қаторда, бошқалар унинг шахсий хислатлари, ҳис қилиш туйғуси ва билиш (когнитив) тасаввурлари ҳамда таҳлилларини тушунишини аниқлаб олишидир.

Ўқув-машқ, мусобақа жараёнларида руҳан ёки жисмонан толиққан спортчиларга руҳий ҳамда жисмоний чарчоқлар, салбий руҳий омиллар таъсири кучайган, катта ҳажмдаги жисмоний ҳаракатлар билан тўқнашиш рўй бераётган шароитда ёш спортчиларда руҳий ва жисмоний толиқишларни бартараф этишга қаратилган мураббийнинг педагогик, психологик фаолияти “релаксопедия” муҳим аҳамият касб этади (*Латинча “relaxation” – қувватсизлик, заифлашиш, руҳан ёки жисмонан ҳолдан тойишни бартараф этиши*).

Спортчиларнинг ҳиссий фаолияти, руҳий-жисмоний қуввати ҳамда ишчанлик қобилиятини қайта тиклаш релаксациядир.

Релаксация тренинг ва автотренинглар ижобий муҳитнинг ҳосил бўлишини таъминлайди. Улардан фойдаланиш вақтида спортчилар ташқи ва ички таъсирлардан ҳимояланган бўлиб, уларга фақатгина мураббийнинг ишонтирувчи овозини эшитиши, спортчи мотивациясини янада оширади.

Релаксация жараёнида спортчилар мураббийнинг қўллаб-қувватлашларини ҳис этишлари, унинг меҳр-мухаббатидан баҳраманд бўлиб, ҳамдарлигини ҳис қилишлари спортчилардаги руҳий зўриқиш, жисмоний толиқишларни бартараф этишда психологик муҳит юзага келади.

Мушаклар релаксацияси (яъни, мушакларни бўшаштириш) даврида ўзини ишонтириш ва ахборотга таъсирчанлик юқори бўлади. Мушаклар релаксациясининг самарали кечиши учун мураббий мушакларни бўшаштиришга ёрдам берадиган метод ва воситаларини спортчига назарий ва амалий фаолиятларида фойдаланишни ўргатишлари зарур.

Мураббийнинг касбий, методик фаолияти ва уни такомиллаштиришда интенсив ёндашув – унинг педагогик, методик маҳоратлари ва техникасини ҳамда касбий фаолиятни мотивациялар ҳисобига жадал суратларда амалга оширилишидир (*Мотив – инсонни ўқишга ёки муайян ҳаракатларини бажаришга ундовчи ижобий сабаблар йиғиндиси*). Спортчининг маълум эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ фаолиятга мойиллиги. Мотивацион кўникма- шахс мотивларининг йиғиндиси ва шахснинг ижодий илмий меҳнатга лаёқатлигининг энг муҳим белгиси.

Экстенсив ёндашув - спортчиларни педагогик, психологик, методик ва технологик фаолиятини такомиллаштиришда янги модернизация қилинган воситалар, спорт жиҳозлари, технологиялардан ўқув - машқлар ва мусобақалар жараёнида мақсадли фойдаланишидир.

Мураббийнинг касбий, методик фаолиятининг компонентлари, вазифалари, далиллар билан қонуниятлар, яққоллик билан мавҳумлик, билимлар билан ҳақиқатни, мустақил билиш методларини

ўрганиш ва профессионал тренингларнинг илғор технологиялари, шунингдек, мураккаб, фан ютуқларини талаб қилувчи технология жараёнлари имитаторларни танлаш ва қўллаш мақсадга мувофиқдир. (*Имитация – лотинча имитатио- тақлид, ўхшаш. имитатор – бирор нарсага ўхшатма*).

Ишончга кириш, ишонтира олиши; мустақил фикр юритиш кўникмасини ҳосил қилиши, нутқи, қалбга йўл топа олиши, мулоқотга киришишида коммуникативлик, тренернинг технологик маҳоратидир.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлаш жараёнига мураббийнинг интегратив ёндашуви, спортчилар фаолиятининг пировард натижасини башорат қила олиши, унинг стратегияси, тактикаси, технологиясини аввалдан режалаштириши ва ҳал этишини кафолатлашида, спортчининг интеллектуал, жисмоний тайёргарликка ўз хоҳиши билан шуғулланиши натижасида муваффақиятларга эришганлик даражаларини ўз ичига оладиган ҳодисадир.

Спорт соҳасидаги инновацион жараёнлар, ислохолот талабларини мураббий ўзлаштириб, спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга интегратив ёндашуви, машғулотларини сифат ва самарадорлиги жаҳон стандартлари даражасида ташкил эта олиши, спортчи ва шуғулланувчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида фаол иштирокчи, мустақил фикрловчи бўлиб, юқори натижаларга эришишлари кафолатланади.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРЫ У СЕТКИ В ТЕННИСЕ

Н.И.Азаматова, А.И.Азаматов,

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

*Аннотация.* Данная статья позволяет характеризовать специальные методики совершенствования игры с выходом к сетке, основанные на современных теоретических концепциях, опубликованных в литературе, а также на анализе методик обучения юных теннисистов этому компоненту игры, применяемых на тренировках в наших теннисных клубах. Необходимо, на наш взгляд, создание различных экспериментальных комплексов совершенствования игры у сетки и апробации их в тренировочной практике юных, квалифицированных теннисистов.

**Ключевые слова:** совершенствование, физическая подготовка, вестибулярная устойчивость, эффективность.

*Annotation.* This article allows us to characterize special techniques for improving the game with access to the grid, based on modern theoretical concepts published in the literature, as well as in the analysis of teaching methods for young tennis players to this component of the game used in training in our tennis clubs. It is necessary, in our opinion, the creation of various experimental complexes for improving the game at the grid and testing them in the training practice of young, qualified tennis players.

**Keywords:** improvement, physical training, vestibular stability, efficiency.

Основные технические приёмы при игре у сетки - это удары с лёта. Выходы к сетке, как правило, являются завершением атакующей комбинации, но основные сложности в выполнении самого удара связаны с его подготовкой. И причиной этому является дефицит времени [1].

Эксперименты показали, что время для подготовки, которым располагает теннисист, занявший позицию у сетки, составляет не более 0,1 секунды. Лимит времени во многом определяет основополагающие параметры техники ударов. В первую очередь, это широкое использование универсальной хватки для ударов справа и слева. Для техники выполнения ударов с лёта большое значение имеет также высота точки удара. При неудачном, высоком и не очень быстром ответе соперника теннисист, вышедший к сетке, для мощного завершающего удара может позволить себе рациональный для этого случая замах [2]. Но теннисист, находящийся на задней линии, вынужден также атаковать обводящим ударом. Сеточнику необходимо в этом случае готовиться встретить мяч в средней или низкой точке. В средней по высоте над сеткой точке, как правило, можно использовать мощный плоский удар. В таком случае для эффективного ответа поможет скорость полёта мяча обводящего удара. Необходимо направить его в не защищённое место площадки соперника, используя при этом жёсткую конструкцию (динамика движения на мяч, корпус, рука, кисть) блокирующего удара. Замах в этом случае может привести к потере времени, более сложному выносу ракетки на мяч, сбою во всей координационной цепочке. Наиболее сложными считаются удары с лёта в низкой точке. Искусство игры с лёта в низкой точке заключается в умении не поднимать мяч высоко.

Удары с лёта разделяются на завершающие и подготовительные. С помощью первых надо стараться послать мяч вне досягаемости соперника, при вторых – как можно больше осложнить ему условия для повторной обводки. Ко вторым относятся чаще всего удары в низкой точке. Как правило, их приходится использовать в ситуациях, когда отсутствует реальная возможность немедленно «убить» мяч. Главное достоинство подготовительных ударов с лёта - существенная длина и низкий, стелящийся

отскок мяча, осложняющие контратакующую обводку. В низкой точке чаще всего приходится встречать кручёный удар.

Конечная цель выхода к сетке – завершающий удар с лёта. Эффективность завершающего удара в первую очередь будет зависеть насколько выше и ближе к сетке встречается мяч. Максимально выгодную точку для завершающего удара с лёта можно достичь максимально быстрым движением вперёд с последующим, если это будет необходимо, прыжком в сторону. Совершенство этих сложных ударов может быть достигнуто только в том случае, когда игрок в процессе развития комбинации предугадывает направление ответного удара и начинает движение броска на мяч когда он только срывается с ракетки соперника. В этом случае мощная энергия броска через жесткую координационную цепочку, без сколько-нибудь значительного замаха, переходит в мяч.

Проблема совершенствования игры у сетки заключается в том, что в этом процессе обычно абсолютно большая часть времени отводится совершенствованию ударов с лёта. Как правило, стоя. В упражнении - «один у сетки, другой за задней линией корта». Выполнение такого удара всего лишь фрагмент. Незначительная по времени и технической сложности часть игры у сетки.

Анализ игры у сетки ведущих молодых узбекских теннисистов показал, что техника выполнения ударов с лёта, в большинстве случаев, приемлемая. Но во время соревновательных игр большинство из них выходят к сетке эпизодически, при неизбежной позиционной необходимости. Процент выигранных мячей у сетки у тех теннисистов, которые всё-таки чаще идут вперёд, невысокий и равен примерно проценту проигранных мячей. Эти показатели не стимулируют в трудные моменты встречи двигаться вперёд. У тех теннисистов, которые избегают выходить к сетке, эти показатели ещё ниже. Возможно, горький опыт предыдущих встреч убеждает их избегать игры с лёта. Этот горький опыт с годами складывается в убеждение и усугубляется по мере перехода в следующие возрастные группы. Во взрослом возрасте, участвуя в профессиональных соревнованиях, большинству теннисистов, с такого рода подготовкой трудно подниматься вверх по рейтингу. Таким теннисистам необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, формирующие основу технических и тактических элементов, не используемых ими в полной мере. В частности, для эффективной игры с лёта.

В рекомендуемый нами комплекс входят упражнения по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

Физическая подготовка. В связи с тем, что удары у сетки с лёта производятся в основном в движении вперёд, а часто и в прыжке и без замаха, необходимо научиться использовать энергию разбега и прыжка. Для этого нужно уметь переносить в без опорном положении центр тяжести при ударе, а с ним и энергию, заключённую в движущемся теле, на мяч.

В основу экспериментального комплекса специальной физической подготовки для совершенствования игры с лёта были добавлены, кроме типичных теннисных упражнений, используемых теннисистами для развития спринтерской скорости, мощности толчка в различном направлении, прыжковой ловкости и вестибулярной устойчивости, гимнастические и акробатические упражнения.

1. Упражнения на перекладине. Раскачивание. Раскачивание с последующим прыжком на дальность.
2. Упражнения на кольцах. Раскачивание. Раскачивание с последующим прыжком на дальность.
3. Такие же упражнения на параллельных брусьях.
4. Кувырки на мате вперёд через голову.
5. Прыжки с разбега на руки с последующим кувырком через голову.

Эти упражнения, по возможности от условий, желательно использовать три раза в неделю, по пол часа.

Техническая подготовка. Техника, имея в виду рисунок движения, не сложна. Но используется этот удар, как правило, в экстремальных ситуациях. Для совершенствования техники ударов при игре у сетки нужны упражнения, совершенствующие навык в сложных соревновательных ситуациях. При работе с этими упражнениями имеется в виду совершенствование многосложной теннисной реакции. Реакции разделяют на простые и сложные. Реакция легкоатлета-бегуна на старте – пример простой реакции. Легкоатлет точно знает заранее, какой из сигналов последует и каким точно должен быть его ответ. В теннисе, да и во многих спортивных играх, всё гораздо сложнее. Как сыграет соперник, куда и как он направит мяч – каждый раз это загадка, которую нужно не только разгадать, но и на которую следует как можно быстрее отреагировать. Теннисиста, находящегося у сетки, соперник может попытаться обвести прямым ударом вдоль боковой линии, косым ударом, свечой или в редких случаях направить мяч в ноги – коротко к середине сетки. Поэтому реакцию теннисиста у сетки называют трёхсложной или четырёхсложной. Именно её и нужно в первую очередь развивать. В противном случае теннисисту грозит серьёзная опасность. Выдающиеся специалисты с большим опытом предупреждают – «упражнения с односложным и двусложным реагированием, например: игра с лёта у сетки друг на друга только в заранее обусловленном направлении; или действия сеточника, при использовании против него лишь низких прямых или косых обводящих ударов при полном игнорировании свечи, способны при

частом и продолжительном использовании притупить необходимые для сеточника трёхсложную и четырёхсложную реакции».

В связи с этим, при работе на совершенствование технической чистоты выполнения ударов с лёта, кроме многократного повторения упражнения один у сетки другой на задней линии, необходима работа с корзиной и тренером.

Тренер или партнёр, набрасывая мячи из корзины должен каждый раз менять направление удара (вправо, влево, свеча) и силу удара.

Тактическая и психологическая подготовка. Роберт Лансдорп – легендарный тренер Южной Калифорнии, который воспитал многих профессиональных игроков мирового класса, включая Линсдей Дэвенпорт и Пита Сампраса, говорил: «Большинство современных игроков хотят, чтобы профессионалы подсказали им, что они делают технически неправильно, чтобы они могли исправить это, и затем они думают, что всё прекрасно. Если это всё было бы справедливо, то, сколько бы развелось на свете профессионалов! Если Вы думаете, что Майкл Джордан был всегда самым лучшим баскетболистом, потому что у него лучшая техника, то Вы будете совершенно не правы. Его чувство игры, броски и игровые ситуации являются образцом для большинства игроков. И он развил это чувство долгими часами тренировок, что надо сказать, довольно надоедливое занятие!» [3]. Под чувством бросков и игровых ситуаций, надо думать, Роберт Лансдорп имел ввиду автоматизм и экстраполяцию действий, приобретёнными в результате многочасовых тренировок и соревновательных игр.

Из сказанного Робертом Лансдорпом можно сделать вывод, что не достаточно иметь правильную технику выполнения отдельных приёмов, необходимо довести её до автоматизма, индивидуализировать её применительно к своим физическим, психологическим возможностям. Изучить, в процессе соревновательных игр, эффективность применения своих наработанных действий к отдельным, возникающим в процессе розыгрыша очка, игровым ситуациям, поверить и полюбить их. И применять их мгновенно, не задумываясь на фоне куража с уверенностью в успехе [4].

Таким образом, всё многообразие форм и необходимых специфических физических, психологических и технических компонентов игры у сетки совершенствуется только в процессе соревновательной встречи. А как показали наши исследования, выходов к сетке большинство теннисистов избегают. В целом всё это объясняет малый объём нестабильной и неэффективной игры у сетки ведущих молодых теннисистов Узбекистана.

Для исправления ситуации, наряду с традиционными методами совершенствования игры у сетки, описанные в многочисленных пособиях по теннису, можно рекомендовать упражнение, которое бы значительно увеличило объём соревновательной практики игры у сетки [5].

Суть основного тренировочного упражнения, многокомпонентной методической схемы совершенствования игры у сетки, состоит из игры со счётом соревновательного характера со специальным заданием. Игроку, выполняющему задание, необходимо играть так, чтобы мяч, посланный противником, не касался поверхности его корта. То есть все мячи, за исключением приёма подачи, он должен играть с лёта. Если же мяч коснётся поверхности территории его корта, то он проигрывает розыгрыш очка. Противник же играет так, как ему удобно, без специальных ограничений. Это упражнение, в комплексе с другими специальными упражнениями применяется ежедневно, в объёме одного сыгранного сета.

Партнёра для выполнения упражнения, на начальной стадии специального совершенствования, желательно подбирать немного слабее уровня основного игрока с мягкими, но стабильными ударами с задней линии. Если же игра, поначалу не входит в желаемое русло, противник, желая сразу обвести, часто бьёт в аут или в сетку, тем самым сокращая количество тренирующих ударов с лёта, то можно ввести дополнительное задание. Партнёр, если он при обводке попадает в сетку или в аут, прыгает пять штрафных прыжков «кенгуру», для выравнивания условий тренируемый теннисист позволив мячу коснуться площади его корта, прыгает то же количество штрафных прыжков. Как правило, после этого задания игра становится более насыщенной тренирующими ударами.

Ожидаемый эффект от этого упражнения - это заученное, молниеносное и точное реагирование на действия соперника при выходе к сетке в соревновательных условиях.

#### Литература:

1. Лансдорп Р, Форхенд Лансдорпа. Хватка// Пер. с англ. К.Мужецкая. – Томск, СТЦ. 2004. – С. 117-118.
2. Фокс А. Победные матчи: тактика. Пер. с англ. К.Мужецкая. – Томск, СТЦ. 07.11.2003г. 19с.
3. Зацiorsкий В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. – М.: Изд. Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: “Дедалус”, 2001. – 65 с.
5. Безверхов В.П., Акрамов Ж.А. Теннис. Программа и учебное пособие для ДЮСШ. Ташкент, Изд. Лидер Пресс, 2007, 151с.

## ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ НАЗАРИЙ ВА УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ

Ю.Ю.Арипов, п.ф.н., доцент, Ўз.Рес. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги  
ЖТВСБМИМТҚТВМОМ, Спорт бошқаруви кафедраси  
Ю.Ю.Юсупова ЎЗДЖТВАСУ талабаси

***Аннотация.** Машигулот жараёнида жисмоний воситалари ва комплекс назорат услублардан турли вариантларда бошқарув воситаси сифатида қўллаш орқали спортчиларда албатта, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш, техник-тактик маҳоратлари шаклланишига олиб келади ҳамда юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ижобий натижага эриша олади.*

***Аннотация.** В данной работе речь идёт о физической подготовке и комплексном контроле во время тренировочного процесса, как средство управления в различных вариантах, приводящих к формированию общей и специфической физической подготовке противников, к техническим и тактическим навыкам спортсменов и позволяющих достичь положительных результатов в подготовке высококвалифицированных спортсменов.*

***Annotation.** In this paper are given about physical training and integrated control during the training process, as a means of control in various ways, leading to the formation of the general and specific physical training of opponents, to technical and tactical skills of athletes and allowing to achieve positive results in the training of high qualified athletes.*

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия дарслари сифатини яхшилаш, мактабдан ташқари ишларни ташкил қилиш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, икtidорли спортчиларни саралаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш бугунги кунда спорт амалиётида долзарб масалалардан биридир. Шу жумладан, маълумки, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнида такомиллаштириш албатта, жисмоний иш қобилиятини умумий жисмоний тайёргарлиги ва махсус жисмоний тайёргарлиги воситасида амалга оширишнинг мақбул йўллари излаш билан боғлиқ бўлади.

Бу асосан, спортчиларнинг алоҳида индивидул қобилиятлари ва захирадаги ҳаракат имкониятларини юзага чиқаришга ёрдам берувчи жисмоний сифатларни ривожлантириш, спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги ва махсус тайёргарлигини тарбиялаш ва техник-тактик маҳоратларини шакллантириш, шунингдек, спортчиларнинг мусобақалардаги самарадорлигини ошириш учун пойдевор ҳисобланади.

Республикаимизнинг етук олимлари Саламов Р.С., Керимов Ф.А., Усмонходжаев Т.С., Холмухамедов Р.Д., Маткаримов Р.М., Қодиров Э.И.лар спортчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасини тарбиялаш ҳамда техник-тактик маҳоратларини шакллантириш муҳим ўрин тутишини таъкидлаганлар.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарлик билан юқори спорт натижасига эришиш қийин, спортчиларда албатта, техник-тайёргарлик ҳам талаб қилинади.

Бироқ спорт машғулотлар жараёнларида юкламаларни режаллаштириш ва назорат қилиш муаммолари, юқори спорт натижаларига эришиш шу соҳа мутахассислари ва мураббийларининг диққат эътиборида туради.

Шунинг учун спортчиларни тайёрлаш натижалари унинг ўсишига, ўқув машғулоти (тренировка) жараёнида машқларни мунтазам бажаришга жалб этиш ҳамда машғулот жараёнида жисмоний восита ва услублардан турли вариантларда қўллаш орқали ижобий натижага эриша олади.

Спортчиларни ҳозирги замон шароитларида тайёрлаш жараёнининг самараси кўп жиҳатдан комплекс назорат усуллари бошқарув воситаси сифатида қўлланишга боғлиқдир.

Зеро комплекс назорат усуллари мураббий ва спортчилар орасидаги қайтувчи алоқаларни амалга ошириб, ана шу асосда машғулот иштирокчиларини тайёрлашда уларнинг бошқарув қарорлари даражасини ошириш имкониятини яратади.

Комплекс назорат яъний - спортчиларнинг тайёргарлиги, ўқув машғулотлари жараёнининг мазмуни ва мусобақалашув фаолиятини ҳар томонлама баҳолаш мақсадида, назорат турлари, яъни босқичли, жорий ва тезкор (оператив) назорат турларидан шунингдек, педагогик, ижтимоий-психологик ва тиббий-биологик кўрсаткичлардан самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Уларнинг ҳар бири спортчиларнинг ҳолатини муайян тўрига мувофиқ бўлади:

- *босқичли назорат* - спортчиларнинг босқичли ҳолатини, яъни узоқ муддатли машғулотлар самарадорлигининг оқибатида келиб чиқувчи ҳолатини баҳолаш имконини беради. Спортчининг бунда ҳолатлари унинг бир неча йиллар давомидаги узоқ тайёргарлигининг (йил, макроцикл, давр ёки босқичдаги) натижасидир;

- *жорий назорат* – спортчиларнинг жорий аҳволини ўрганишга йўналтирилган бўлиб, у машғулотлардаги юкламалар, тайёргарликлар ёки мусобақалардаги микроцикллар натижасидир;

- *тезкор (оператив) назорат* - спортчиларнинг оператив ҳолатларини, яъни улар организмнинг муайян машғулотлар ва мусобақалар асносидаги юкламаларга бўлган тезкор реакцияларини баҳолашни кўзда тутди.

Қўлланиладиган восита ва усулларга кўра назорат педагогик, ижтимоий-психологик ва тиббий биологик характерга эга бўлиши мумкин:

- *педагогик назорат жараёнида* техник-тактик ва жисмоний тайёргарлик даражаси, мусобақаларда иштирок этишнинг ўзига хосликлари, спорт натижаларининг динамикаси, машғулотлар жараёнининг тузилиши, мазмуни ва ҳоказолар баҳоланади;

- *ижтимоий – психологик назорат* спортчи шахсиятини, унинг руҳий ҳолати ва тайёргарлигини, машғулотлар ва мусобақалашув фаолиятига хос бўлган умумий микроклимни, шароитлар ва ҳоказоларни ўрганиш билан боғлиқдир;

- *тиббий-биологик назорат* спортчининг соғлиғи аҳволини, турли функционал тизимларнинг имкониятларини, машғулотлар ва мусобақалашув жараёнларида асосий юкламани ўзига олувчи алоҳида органлар ва механизмларни баҳолашни кўзда тутди.

Ҳозирги кунда спорт машғулотлари назарияси ва услубиятида спорт амалиётида комплекс назоратнинг барча турларини, жисмоний восита ва услубларини қўшган ҳолда, мураббийлар спортчиларга спорт машғулотларида ва спорт мусобақаларида қўллаб келса, ижобий натижага эриша олади.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, мусобақа беллашувларида техник-тактик тайёргарлик даражаси юқори бўлган спортчи кўпроқ жисмоний сифатга эга бўлган спортчидан кўра яхши натижа кўрсатади.

Авваломбор, ўқув машғулотлари беллашувларида берилган юкламаларни назорат қилиш орқали маҳоратга эга спортчининг усулларини чиройли ва кўпроқ бажариш ҳар доим беллашув натижаларини яхшиланшига олиб келади.

Иккинчидан техник-тактик маҳоратга йўналтирилган ўқув-машғулот жараёнида спортчиларга берилаётган юкламалар ҳажмини назорат қилиш орқали тақсимлаш, спортчига мусобақа фаолиятида яхши иштирок этиш имконини беради.

Спортчиларнинг ўқув машғулот жараёнини режалаштириш назарий жиҳатдан, энг аввало, ўзаро боғлиқ мақсадлар мажмуали амалга оширилишини назарда тутувчи машқ қилиш яъний машғулот дастурлари тизимини ишлаб чиқиш (яқин, ўрта ва узоқ мақсадларга мувофиқ ҳолда шошилиш (оператив), жорий ва кўп йиллик ёки истиқболли дастурини шакллантириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Тайёргарликнинг асосий ташкилий ва услубий тамойилларига риоя қилган ҳолда спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини максимал тарзда ҳисобга олиш – малакали спортчилар такомиллашувининг муҳим омили ҳисобланади.

Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашда спортчиларнинг индивидуал, ёшга хос ва жинсий хусусиятларининг номувофиқ ҳисобга олинишида намоён бўлувчи кўп йиллик спорт тайёргарлигидаги мавжуд камчиликлар режалаштириш ва амалга оширишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишга тўсқинлик қилади ҳамда бу муаммонинг турли томонларини чуқур ва тизимли ўрганиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Шу жиҳатдан болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, ихтисослаштирилган болалар ўсмирлар спорт мактаблари, Олий спорт маҳорат мактаблари ва спорт турлари бўйича федерациялари ҳамда таълим муассасалари (умумий ўрта таълим мактаблари, академик лицей, ўрта махсус, касб-хунар коллежлари, олий таълим муассасалари)ни дардан ташқарида ўтказиладиган спорт машғулотларини янада яхши йўлга қўйиш ҳамда такомиллаштириш муҳим масала эканлиги эътироф этилади.

Хулоса қилиб айтгандан, бу эса энг аввало, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ўқув машғулот жараёнини режалаштиришга катта аҳамият қаратиш, олимпия спорт турлари бўйича миллий терма жамоаларнинг асосий ва захира таркибидаги иқтидорли спортчиларни танлаш, спортчи ва мураббийларни моддий таъминотини яхшилаш, республика ва халқаро мусобақаларда самарали иштирок этиш ҳамда мамлакатимиз терма жамоаларини тайёрлашда педагогик-психологик, тиббий ва техник-тактик жиҳатдан тайёрлашнинг барча муаммоларини ҳал этишга алоҳида аҳамият бериш керак.

#### **Адабиётлар:**

1. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослар. Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ. Нашриёт-матбаа бўлими, 2005. – 288 б.

2. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.:ФИС, 1987.

3. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки // Основы спортивной тренировки. Ч.3. – М.: ФИС, 1977.

4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Гл.10. – М.: Известия, 2001.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, Спорт Акедм Пресс, 2008. – 544 с.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФИС, 1986. – 288 с.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ СИЁСАТИ**

**О.С.Артикбаев, катта ўқитувчи, ЖТСБМИМТҚТМО Маркази**

***Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид қабул қилинган меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги муносабатларни тартибга солиш билан бирга бу соҳани янада ривожлантиришининг ҳуқуқий асосини, шу соҳада олиб борилаётган ислоҳатларни мазмун-моҳиятини ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантиришидаги давлат сиёсатини белгилаб бериши ёритилган.*

***Таянч сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, ҳуқуқ, норматив-ҳуқуқий ҳужжат, давлат, сиёсат, қонун, қарор.*

***Аннотация.** В статье перечислены нормативно-правовые акты которые регулируют отношения в сфере физического воспитания и спорта. Нормативно-правовые акты составляют правовую основу развития физического воспитания и спорта, атакже суть и содержание проводимых в этой области реформ и государственной политики.*

***Ключевые слова:** физического воспитания, спорт, право, нормативно-правовые акт, государство, политика, закон, постановления.*

***Abstract.** The adopted normative and legal acts in the field of physical training and sports together with the development of physical culture and sports, defines the legal basis of further development of this sphere, the essence of the reforms in this area and the state policy in the field of physical education and sports.*

***Key words:** physical education, sport, right, legal act, state, politics, law, regulations.*

Мамлакатни дунёга тез танитадиган соҳалардан бири бу спорт ҳисобланади. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига эътибор мамлакат мустақиллигининг илк даврларидан қаратилгани бежиз эмас, албатта. Чунки 1991-1992 йилларда санокли қонун ҳужжатлари қабул қилинган эди. Шулар қатори 1992 йил 14-январда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисида Ўзбекистон Республикасининг қонунини олишимиз мумкин.

Ҳозирги кунгача бир қанча меъёрий ҳужжатлар қабул қилинди. Шулардан айримларига тўхталиб ўтамиз. 2015 йил 4-сентябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисида (янги таҳрирда) Ўзбекистон Республикасининг қонуни, 2017 йил 3 июнь ПҚ-3031-сон Ўзбекистон Республикаси Президентининг Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли Жисмоний тарбия ва давлат бошқарув соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида фармони, Вазирлар Маҳкамасининг 13 февраль 2019 йил 118-соли 2019-2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида қарори ва бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантиришдаги давлат сиёсатини белгилаб беради.

Юқоридаги қонун ва қонуности ҳужжатлари жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги муносабатларни тартибга солиш билан бирга бу соҳани янада ривожлантириш мақсадида олиб борилаётган ислоҳатларни мазмун-моҳиятини белгилаб беради. Булар қуйидагиларда намоён бўлади.

1992 йилда “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси қонунининг қабул қилиниши мазкур соҳа билан боғлиқ турли масалаларнинг тартибга солинишида ҳуқуқий асос бўлиб хизмат қилди. Ушбу қонун 28-моддадан иборат эди. 2015 йил 4 сентябрда “Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрирда) қабул қилинди. Ушбу қонун 8-боб, 47-моддадан иборат бўлиб, кўп масалаларга ойдинлик киритилган. Масалан, вазирликларнинг жисмоний тарбия ва спорт ривожидagi ваколатларига аниқлик киритилган, спортчи паспорти масалалари белгилаб қўйилган. Фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ҳуқуқлари хусусан, мазкур қонунга мувофиқ Ўзбекистон Республикаси фуқаролари жинси, ирқи, миллати, тили, дини, ижтимоий келиб чиқиши, эътиқоди, шахсий ва ижтимоий ҳолатидан қатъий назар, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, жисмоний тарбия-спорт жамоат бирлашмаларини тузиш, жисмоний тарбия-спорт ҳаракатини бошқаришда иштирок этиш ҳуқуқига эга эканликлари белгилаб қўйилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги 3031-сонли қарори асосан жисмоний тарбия ва спортни оммалаштиришга қаратилган. унда Юртимизда ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида тобора оммалашиб бораётган, уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», Универсиада спорт мусобақаларини янада

ривожлантириш ва бу орқали ёшларни спортга кенг жалб қилишга варадилган. Энг муҳими, ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди. Ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг қўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган. Жумладан, дастурга мувофиқ: «Спортчи» лавозими жорий этилиши, таълим муассасалари спорт иншоотларида дарсдан сўнг ўқувчи ва талабалар учун спорт тўғараклари ҳамда спорт клублари фаолиятини тизимли ташкил этиш ва бошқаришни йўлга қўйиш мақсадида спорт турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ҳамда болалар-ўсмирлар спорт мактабларида «Спорт тўғараги ва селекция бўйича тренер» лавозимини киритиш белгиланган. Мазкур лавозимни жорий этиш орқали таълим муассасаларида ташкил этиладиган спорт тўғараклари билан кўшимча равишда минглаб ўқувчи ва талабаларни камраб олишга эришилади ҳамда уларга спорт билан мунтазам равишда шуғулланишларига қулай имкониятлар яратилади.

Бундан ташқари, «Жисмоний тарбия ва спорт аълочили» кўкрак нишонининг таъсис этилиши эса соҳа фидойилари меҳнатини янада муносиб рағбатлантиришга хизмат қилади.

Дастурга қўра, ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида ўтказиладиган уч босқичдан иборат «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва Универсиада спорт ўйинлари дастурларини спортнинг оммавий турлари ҳисобига кенгайтириш, нуфузини ошириш ва мусобақа ғолибларини муносиб рағбатлантириш тизимини тубдан такомиллаштириш назарда тутилган.

Жисмоний тарбия ва давлат бошқарув соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги ПФ-5368-сонли фармонига биноан қуйидагилар ташкил этилди: Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, вазирлик ҳузурида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси, жисмоний тарбия ва спорт бошқармалари ва бўлимлари, жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази ҳамда унинг филиаллари, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, спорт эркин иқтисодий зона. Шу билан бирга, Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган жисмоний тарбия ва спорт ходими фахрий унвони таъсис этилди.

2019-2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида қароридида қуйидаги масалаларга эътибор қаратилди. Аҳолини барча қатламлари ва ёшларни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан кенг камраб олишни таъминлайдиган инновацион шакл ва механизмларни ишлаб чиқиш ҳамда жорий этиш; илғор жаҳон тажрибаси асосида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришни илмий-методик таъминотини шакллантириш; янгича фирклайдиган мураббий кадрларни танлаш ва тайёрлашни ташкил этиш; инновацион фирклайдиган бошқарув кадрларни ва тайёрлаш танлашни ташкил этиш; спорт тиббиётини такомиллаштириш соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланишни тарғиб қилиш чора-тадбирларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш; селекция ва селекционер мураббийлар фаолиятини қўллаб-қувватлаш чора-тадбирларини кучайтириш йўли билан истеъдодли спортчиларни танлаш; жисмоний тарбия ва оммавий спортни, соғлом турмуш тарзини оммалаштириш жараёнида юқори даражали ахборотлаштиришда мультимедиа маҳсулотларидан кенг фойдаланиш ва бошқалар орқали жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш.

Юқоридагилардан хулоса ўрнида айтиш мумкинки, жисмоний тарбия ва спортга қаратилаётган эътиборни замирида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш орқали жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда соғлом турмуш тарзига эришиш эканлигини кузатиш мумкин.

## **ОЛИЙ СПОРТ ЮТУҚЛАРИДАГИ СПОРТ МАШҒУЛОТИНИ МАҚСАД ВА ВАЗИФАЛАРИНИНГ АЙРИМ ТОМОНЛАРИ Тўғрисида**

**М.А.Асламова, п.ф.н., доцент, НДПИ Жисмоний маданият факультети**

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда унинг аниқ мақсадлари сари жипслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудрати жаҳон узра намоён бўлиб муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда, мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масаладир. Зеро, жисмонан бақувват соғлом ва ёшлари кўп бўлган миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустаҳкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

Юқори малакали мутахассисларни тайёрлашдаги асосий йўналиш, спортчиларни тайёргарлик самарадорлигини кўтариш, ўқув жараёнида назарий, методологик дунёқарашни тарбиялашдир.



Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психо-физиологик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу фан спорт назарияси ва услубиётини, педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўлланмалар беришни тақозо этади.

Машғулот - инглизча «тренировка» сўздан олинган бўлиб, ушбу атама орқали спорт машқида энг яхши натижага эришиш мақсадида ўша машқларни такрорлаш маъноси ифода этилган. Аста-секин спорт машғулотларининг маъноси кенгайиб боради. 30-йилларга келиб, у спорт техникаси ва тактикасига ўргатиш ва бу соҳада такомиллашиб, жисмоний сифатларни ривожлантириб бориш, иродани тарбиялаш сингари жараёнлардан иборат бўлган ҳамда олдиндан режалаштириб қўйиладиган бир жараён сифатида тушунила бошланган. “Хусусан, спорт машғулотида” ижтимоий ҳамда педагогик кадриятини сақлаб қолиш вазифасидан келиб чиққан ҳолда спартакиаданинг маънавий ва тематик қийматларини ривожлантириш малакаларини юқори спорт натижаларига эришиш жараёнлари орқали ҳал қилиш зарур.

Бинобарин, спорт машғулотида қуйидаги масалалар ўртага қўйилиши ва яхлит ҳолда ҳал этилиши керак:

- Умумий вазифалар тарбиясини ижтимоий тизими орқали белгилаб олинади ва икки махсус вазифалар ҳал қилинади. Булар бевосита спорт фаолияти талабларидан келиб чиқадиган вазифалар бўлади.

Бу ерда спортчиларни тайёрлашнинг асосий бўлимлари назарда тутилади. Спортчиларнинг техник, руҳий, жисмоний ва тактик тайёргарлиги мана шундай асосий бўлимлар сифатида алоҳида ажратиб кўрсатилади. Мазкур бўлимларнинг ҳар бири спортчиларнинг **умумий** ва **махсус** тайёргарлигининг муайян таркибини ўз ичига олиб, уларга бевосита тааллуқли бўлади.

- Умумий тайёргарлик тушунчаси спортчининг ўзи танлаган спорт тури бўйича машғулотларда муваффақиятли қатнашиши ва ҳар томонлама ривожланиб бориши учун спорт имкониятларини кенгайтирадиган тайёргарлик жиҳатлари киради.

- Махсус тайёргарлик тушунчасига танлаб олинган спорт турида, машқларда бевосита ихтисослаштирилган тайёргарлик киради.

Бу тайёргарлик: - спорт техникаси ва тактикасига ўргатиш ҳамда уни такомиллаштириб бориш;

- ихтисослаштирилган жисмоний тайёргарлик;
- махсус иродавий сифатларни ривожлантиришни (спорт ихтисослашувининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда) ўз ичига олади.

Қўйилган мақсад ва йўналишлардан келиб чиқиб, спорт машғулотни қуйидаги вазифаларни бажаради:

- шуғулланувчилар соғлигини мустаҳкамлаш;
- уларни ҳар томонлама ривожлантириш;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш;
- оқилона спорт техникасини эгаллаб олиш;
- шахсий ва ижтимоий гигиена;
- меҳнат ва турмуш тартиби кўникмаларини ҳосил қилиш.

Спорт машғулотни тизими педагогик бир жараён сифатида қуйидаги ҳолатларнинг бир – бирига қўшилиши асосида ташкил топади:

- жисмоний (умумий ва махсус) тайёргарлик;
- техник ва тактик маҳоратни эгаллаш;
- ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялаш;
- назарий билимлар олиш.

Спорт машғулотни жараёнида унинг мана шу асосий таркиби кетма-кет изчил амалга оширилмасдан, балки бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлган яхлит жараён сифатида параллел равишда амалга ошириб борилади. Бунда спортчининг айрим турларидан ёши, жинси, жисмоний ва спорт тайёргарлиги даражасида, машғулот босқичларидан, юқорида санаб кўрилган вазифадаги ҳал қилиш учун зарур бўлган воситалар ва танлаган машқларнинг бир-бирига мувофиқ бўлишидан келиб чиққан ҳолда ўзгартирилиши мумкин.

Мана шу асосий қоидаларни ижодий тарзда тарбия қилиш мураббийнинг педагогик маҳорати негизини ташкил этади, юқори тоифадаги спортчиларнинг муваффақиятли равишда тайёрланишини таъминлайди.

Юқорида келтирилган спортчилар тайёргарлиги тизимининг схематик тузилишидан ҳам кўриниб турганидек, қўйилган мақсадга эришиш (спорт натижаси, мусобақалардаги талаби) бир қатор

вазифаларнинг ҳал этилиши билан боғлиқдир. Бу вазифалар спортчининг модел тавсифини белгиловчи муайян кўрсаткичларда ифода этади.

Тайёргарлик жараёни бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлган ва бир-бирига ўзаро таъсир кўрсатадиган жисмоний (умумий ва махсус), техник-тактик, ахлокий-иродавий, назарий ҳамда интеграл тайёргарлик турларидан ташкил топади.

Санаб ўтилган барча тайёргарлик турлари ичида энг муҳими бу танланган спорт туридаги машқлардир. Масалан, спорт ўйинларида - бу ўйинга оид тайёргарлик, кураш, танловлар тайёргарлиги ва хоказо.

Ёш спортчиларни тайёрлаш ишларини ташкил қилаётган вақтда қуйидаги услубий қоидаларга амал қилиш тавсия этилади (профессор М.Я.Набатникова, 1982 йил).

- Ёш спортчиларнинг энг юксак маҳоратга эришиши юзасидан тайёргарликнинг аниқ мақсадга йўналтирилганлиги - бу ёш спортчиларнинг фақат қонуний ривожланишидаги ёш хусусиятларигина эмас, шу билан бирга, такомиллашувининг турли босқичлари учун хос бўлган мезонлар асосида олиб бориладиган кўп йиллик машғулотларнинг турли босқичларидаги тайёргарлик даражасига мувофиқ келадиган талаблар ҳам ҳисобга олинади.

Спортчиларнинг ёшларига хос бўлган имкониятларни амалга оширишда машғулот самараси машғулот жараёнини индивидуаллаштириш билан бевосита боғлиқдир. Кўп йиллик спорт тайёргарлигининг ҳар бир босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириб боришда зарур меъёрларга риоя этиш лозим. Спорт - техника маҳоратини шакиллантиришни ривожлантириб бориш.

Спортчилар дастлабки ихтисослашиш ҳамда чуқурлаштирилган машғулот босқичларида келгусидаги мусобақалашини фаолиятида муваффақият қозониш учун зарур бўлган маҳорат ва ҳаракат малакаларини аста - секин эгаллаб бориши керак.

## CURRENT POSITION OF PREPARING PROCESS OF JUDO ATHLETES

F.Sh.Akhmedov, Researcher of Samarkand State University

**Abstract.** *Preparing process of the judo athletes are improving than ever before. Coaches and specialists should know current position of problems. In this article is shown and analyzing the pre-competition training skills of judo athletes.*

**Key words:** *judo, training, modern demands, micro cycle.*

**Аннотация.** *Процесс подготовки спортсменов по дзюдо улучшается как никогда. Тренеры и специалисты должны знать текущее положение проблем. В данной статье изучены и проанализированы предсоревновательные тренировки квалифицированных спортсменов-дзюдоистов.*

**Ключевое слово:** *дзюдо, тренировка, современные требования, микроцикл.*

**Introduction.** Scientific researches on sport sphere shows the most important factor in preparing on the training process of the athletes. To get higher sporting results both the coaches and athletes must act efficiently. Planning and organizing of preparing design coaches should attend to modern position of the problem. Some specialists pointed that there is crucial age, sex, qualification and other features for planning process [3, 4]. Additionally, type of sport is too important to identifying of training design.

To get successful results some factors stress to athletes, like life-style, age, study, work and others. Whereas, we consider that training is the most important than others.

Judo is a sport which the competition includes different actions like attacks, counter attacks, defenses and others. So during the training and competition athletes implement different actions in judo combats. It seems coaches and specialists need to organize their training through new approach. Today preparing system of judo athletes is more increasing than ever before. The number of competitions are rising and coaches are trying to participate in all competitions. Because, every match give regular ranking point to athletes [1]. For this reason judo athletes should participate each competitions and it is directly connected with the effective organizing of training process. That's why aim of this work is to analyzing and discussing of the current position of preparing process of judo athletes.

**Materials and methods.** To solve following manuscripts' aim we analyzed training process of judo athletes. Observations were organized in Specialized-sport school of Olympic reserves of Taylak (Samarkand region) and Specialized-sport school of Olympic reserves of Samarkand (Samarkand city). In our study participated 43 judo athletes and 7 coaches and it started in 5<sup>th</sup> of November, 2018, and finished 20<sup>th</sup> of December, 2018.

**Results.** Among of the scientific literatures have different outlooks. Scientists and specialists organized their observations about the planning of judo training. Analyzing of latest information gives us essential facts about modern trends of the problem. There are various scientific minds in the literatures.

Firstly, we had studied common plan of the training and counted training load intensity and percentages of physical, technical-tactical preparing. While the training we identified HR of the athletes all our observations.

There were observed high intensity in technical-tactical training. Maximal HR were about 195-198 bpm. But in physical preparing process maximal HR were 190-195 bpm. It means that physical preparing phase physical load's intensity more less than technical-tactical preparing phase. With the identifying the HR we observed content of the training.

Before competition the first two weeks coaches focused on their attention to optimize physical preparedness of the athletes. While two weeks main direction of exercises were not higher intensity. There were used running (to long distance), playing (football, basketball) and other exercises.

After second week was started the main period of the preparation of them. In this period coaches supported to develop technical-tactical and special physical preparedness together. Here we can see pre-competition preparing program of judo athletes (**Table-1**).

**Table-1.**

**Training program of judo athletes in pre-competition period**

Microcycle	Training days		Training character
	Morning	Evening	
	training/rest	training/rest	
<b>I</b>	6/0	5/1	<b>Aim:</b> to develop general physical preparedness of the athletes. <b>Character:</b> running, games, anaerobic exercises.
<b>II</b>	6/0	4/2	<b>Aim:</b> to develop special physical and technical-tactical preparedness of the athletes. <b>Character:</b> full aerobic exercises, competition exercises
<b>III</b>	2/2	2/2	<b>Aim:</b> rest, recreation <b>Character:</b> training with low intensity and volume.
<b>Total</b>	<b>14/2</b>	<b>11/5</b>	<b>Maximal HR-195-198 bpm</b>
<b>I</b>	6/0	6/0	<b>Aim:</b> to develop general physical preparedness of the athletes. <b>Character:</b> running, games, anaerobic exercises.
<b>II</b>	6/0	5/1	<b>Aim:</b> to develop special physical preparedness of the athletes. <b>Character:</b> games, aerobic exercises
<b>III</b>	6/0	4/2	<b>Aim:</b> to develop special physical and technical-tactical preparedness of the athletes. <b>Character:</b> full aerobic exercises, competition exercises
<b>IV</b>	2/2	2/2	<b>Aim:</b> rest, recreation <b>Character:</b> training with low intensity and volume.
<b>Total</b>	<b>20/2</b>	<b>17/5</b>	<b>Maximal HR-195-198 bpm</b>
<b>Overall</b>	<b>34/4</b>	<b>28/10</b>	

**Discussion.** Following table shows information about current position of pre-competition preparing of judo athletes. Here we can analyze training pattern. The first micro cycle includes 6 days and here coaches gave their attention to develop athletes' general physical capacities (like strength, endurance, flexibility and others). In our mind this approach is true for adapting of the main load. But it confirmed that following process is stable and initial for adapting of the athletes [2].

The next micro cycle (second) lasted 6 days and here coaches tried to optimize special physical preparedness of athletes. Exercises were aerobic character and there were implemented special exercises. There were higher connection in the second and the third micro cycle. During the third micro cycle technical-tactical and special physical preparedness of the athletes were optimized. Full aerobic exercises with higher intensity and competition exercises were used.

The fourth micro cycle was played important role in this period of preparing. Here coaches focused on attention to practice only competition exercises. There were practiced combats, throwing techniques and repetition of different techniques. Athletes studied attacks, defenses and counter attack combinations. The final micro cycle included two days and here athletes did not do any exercises.

**Conclusion.** In judo sports organizing of training process is important. To get higher results coaches should give their attention modern trends of this problem. Before competition volume of training load should be bigger and intensity of load more less than others. Training load's character changes slowly. There optimize intensity of the training load and volume of the load to go down.

Final phase of the training duration is most important to demonstrate and practice judo skills. Coaches and athletes should attend studying new combat activities like attack, counter attacks and defensive actions.

We send our regards for the help us head coaches of the both sport schools.

## References

1. Katarzyana S., Miarka B., and Fukuda D. Sex and Weight Category Differences in Time-Motion Analyses of Elite Judo Athletes: Implication for Assessment and Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2017. Volume 31., p. 817-825.
2. Sterkowicz S. Differences in the specific movement activity of men and women practicing judo. *Journal of Human Kinetics*, 1999. Volume 1. p. 99-113.
3. www.ijf.org
4. Sikorski W. New approach to preparation of elite judo athletes to main competition. *Journal of Combat Sports and Martial Arts.Medsportpress*, 2011; 1(2); Vol. 2, 57-60.

## ТАЛАБА ЁШЛАРНИ ПЕДАГОГИК ТАРБИЯЛАШДА ХАЛҚАРО ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИНИНГ РОЛИ

А.Д.Ашуров, ўқитувчи, Д.И.Юсупов, ўқитувчи, СамДУ

**Аннотация.** Ушбу мақолада талаба-ёшларимизда бўлиб ўтадиган Олимпия ўйинлари ҳақида фикр юритилган. Халқлар ўртасида тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлаш, жаҳонда ҳаваскорлик спортини оммалаштириш ва истеъдотларни юзага чиқариш. Бундан ташқари, мақолада ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш, Олимпия ўйинлари ғоялари асосида тинчлик, дўстлик, биродарлик, ватанпарварлик тўйгулари ёшларни тарбиялашга қаратилган.

**Калит сўзлар:** Олимпия ҳаракати, Олимпия ўйинлари, жисмоний баркамоллик, соғломлаштириш, мусобақа, тинчлик, дўстлик, тараққиёт, инсонпарварлик, жаҳон халқлари.

**Аннотация.** В этой статье изложены мысли будущих олимпийских игр молодым студентам. Укреплять мир и дружбу среди народов, развивать любительский массовый спорт в мире и выявлять талантливых спортсменов. На чувствах молодёжи должны воспитываться идеи Олимпийских игр как мир, дружба, братство, патриотизм.

**Ключевые слова:** Олимпийское движение, Олимпийские игры, физическое развитие, оздоровительность, соревнования, мир, дружба, развитие, человечность, народы мира.

**Abstract.** This article focuses on the Olympic games for our students. Promoting peace among nations, promoting sports and promoting talents, as well as educating young generation for the rich, moral and physically healthy, and bringing up them with the sense of peace and patriotism in the ideas of Olympic games.

**Key words:** Olympic movement, Olympic games, physical strength, health, tournament, patriotism, world nations.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларни 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Параолимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақидаги фармони, 2017-йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” қарори ва спорт соҳасига тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар бу масалаларнинг ечими ва ҳуқуқий асоси бўлиб хизмат қилмоқда [1].

Ўзбекистон мустақиллиги туфайли Республика миллий Олимпия кўмитасининг тузилиши Олимпия ўйинларида Республика спортчиларининг иштироки каби мавзулардаги суҳбатлар талабаларни кўпроқ қизиқтиради. Шуларни эътиборга олиб ҳар бир босқичда 1-2 марта Олимпия ўйинлари билан боғлиқ мавзуларда суҳбатлар ташкил қилиниб талаба ёшларни жисмоний тарбия ва спорт тарихи жисмоний тарбия ва спортни бошқариш каби режаларда, айниқса, Ўзбекистонда Олимпия ғояларини ривожлантиришга доир суҳбатлар кўпчиликда яхши таассурот қолдиради. Олимпия ҳаракати ва Олимпия ғояларига бағишланган маърузалар, суҳбатлар талабаларнинг билим даражасини оширишда яхши самара беради.

Бизга маълумки, замонавий Олимпия ўйинлари қайта тикланиши билан жамиятнинг ижтимоий ва маданий ҳаётида алоҳида ўрин эгаллади, одамларнинг турмуш тарзига сезиларли таъсир қўрсата бошлади. Натижада жисмоний маданият тарихи, жисмоний тарбия назарияси ва спорт ҳаракати амалиётида олимпизм, олимпия ҳаракати, олимпия таълими, олимпия ўйинлари каби тушунчалар халқаро ҳаётда ижтимоий ҳаракат бўлиб хизмат қилмоқда [2].

Олимпия ҳаракати - бу жамият тараққиёти бўлиб олимпия ғоялари ва мафқураси тамоилларига таянади, шу асосда инсонлар ва ташкилотларни уларнинг миллати, ирки ва яшаш жойларидан қатъий назар ўзига бирлаштиради.

Барчамизга маълумки, олимпия ўйинлари тинчлик, дўстлик, тараққиёт, етуклик элчисидир. Шу билан бир қаторда, инсоннинг жисмоний етуқлигини бутун дунёга тараннум этадиган анжуманидир.

Олимпия ўйинларининг тарихига қисқа назар ташласак, қадимдан, яъни қадимий олимпия ўйинларидан ҳозирги замон ўйинларига қадар инсон жисмоний камолотини намоиш этиши билан бир қаторда, ўйинлар даврида савдо сотиқ, ўзаро алоқалар, илм-ахли, шоирлар қатнашган ва бу ерда ижтимоий масалалар ҳам ўз ечимини топган. Шу билан бир қаторда олимпия ўйинларининг тарғибот ва ташвиқот ишлари ҳам узлуксиз ёнма-ён ўз ўрнини йўқотмай келмоқда.

Жаҳон халқлари спорти тарихида олимпия ўйинлари ҳаракати энг муҳим аҳамиятга эга. У халқларни фақат спортдаги фаолияти билангина эмас, балки турли давлатларнинг маданияти, ижтимоий тараққиёти, инсонпарварлик ҳамда илғор ғоялари билан ҳам ўзаро боғлайди [2].

Олимпия ҳаракати ўзининг тарихий тараққиёт босқичларига эга, яъни ўтган асрнинг охирида Европа мамлакатларида халқаро спорт учрашувлари ташкил этилиб, улар аста секин расмий мусобақаларга айланди. Натижада булар халқаро Олимпия ўйинларини янги давр талаблари асосида ташкил қилишга олиб келди. Олимпия ўйинлари ҳозирги халқаро ҳаётда энг муҳим воқеалардан бири бўлиб ҳисобланади, яъни жаҳон миқёсида муҳим педагогик ва ижтимоий вазифаларни бажармоқда.

Олимпия байрамлари жуда катта тарбиявий ва таълимий аҳамият касб этмоқда ва шу билан бирга, спортчилар учун маҳоратини оширишнинг энг йирик мактаби ҳисобланади. Талабаларнинг Олимпия ҳаракати ва унинг ғоялари тўғрисидаги билимлари етарли даражада эмас. Бунинг асосий сабаблари умумтаълим мактабларида, болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ўқитувчи мураббийлар томонидан Олимпия ғояларини ўқувчи-ёшлар ўртасида тарғиб қилиш масалалари талаб даражасида эмас. Олий ўқув юртлирида ҳам бу масалага етарли даражада эътибор қаратилмаяпти. Ҳозирги замон ижтимоий тараққиётини илмий ўрганиш нуқтаи назаридан қараганда, Олимпия ҳаракати ўз мақсад ва вазифаларини тўла амалга ошириш учун қуйидагиларни ўзига мужассамлаштириши зарур.

- Халқлар ўртасида тинчлик ва дўстликни мустаҳкамлаш, инсоният тақдирини Олимпия ҳаракати воситаси билан ечиб бериш;

- Олимпия ҳаракатига қабул қилишда спортчиларнинг миллати, irqи, диний қарашларидан қатъий назар тенг ҳуқуқли бўлишига эришиш;

- Жаҳонда ҳаваскорлик спортини оммалаштириш бу билан истеъодларни юзага чиқариш, энг юқори натижаларни қўлга киритиш;

- Олимпия анъаналарини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни янада такомиллаштириш.

Олимпия ўйинларининг асосий шиори мамлакат, шаҳар ва ҳар бир оилага тинчликдир. Қатнашчилар оиласида мусобақаларда асосий мақсад ҳар қандай аёл билан медал ва совринлар олиш эмас, ўз рақибларининг миллатидан бойлигидан қатъий назар ҳурмат қилиб мусобақаларда ҳалолкурашлардан иборатдир. Афсуски, ҳозирги айрим спорт мураббийлари Олимпия қонунларидаги олийжаноб мақсадларини унутиб қўйганлар. Спортда тезлик, чакқонлик, чидамлилиқ ва бошқа фазилатларга, натижаларга эришишни асос деб билиб ёшларнинг ахлоқ одоби, ҳулқ-атвори, уларнинг маънавиятини шакллантиришга мутлоқ эътибор бермай, бу ишни иккинчи даражали деб ҳисоблайдилар [2].

Ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифалардан биридир.

Олимпия ғоялари асосида тинчлик, дўстлик, биродарлик, ватанпарварлик туйғуларини ёшларда тарбиялашда олимпия ўйинлари қаҳрамонлари билан учрашувлар ўтказиш, уларнинг ҳаёти билан танишиш, ўйинларни биргаликда кузатиш ва муҳокама этиш викторина, савол-жавоб кечалари ташкил этиш, олимпия ўйинларининг тарихи ва қоидаларини ўрганиш, илмий конференциялар ўтказиш, йигит ва кизларнинг маънавиятини оширишда катта аҳамиятга эга [3].

Хулосамиз шундан иборатки, мустақил Ўзбекистонимизнинг бўлажак мураббийлари ва спортчилари спорт соҳасидаги билим ва малакалардан қанчалик тўла ва чуқур фойдалансалар, олимпия ўйинларида давлатимиз байроғи шунчалик кўп кўтарилиб, мадҳиямиз шунча марта жаранглайверади.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 қарори. 03.06.2017 й.
2. Эшназаров Ж.Э. Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш. – Т., 2008.
3. Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. 2017 й. 4 сон.

## **JISMONIY TARBIYA BILAN SHUG‘ULLANISH VA SUZISH SPORTINING ORGANIZMGA TA’SIRI**

**A.Bekmurzaev, P.Mirzambetov, Nukus Davlat pedagogika instituti**

***Annotatsiya.** Skolioz qaddi-qomat inson tashqi ko‘rinishi va sog‘ligining yomonligiga emas balki jamiyatdagi o‘rniga ham ta’sir ko‘rsatmasdan qolmaydi. Shu sababdan mamlakatimizda sportga katta e’tibor berilmoqda va bu borada yangi chora- tadbirlar yo‘lga qo‘yilmoqda. Sportning har qanday turi ham insonni sog‘lom o‘sishiga va rivojlanishiga katta yordam beradi.*

***Tayanch so‘zlar:** Jismoniy tarbiya, sport, jismoniy mashq, suzish sporti, nafas olish, gimnastika, umurtqa pog‘onasi, sog‘lomlashtiruvchi, harakat.*

**Аннотация.** Лечение сколиоза с помощью действия спортивного плавания пациента в данной статье. В плавании тело и костяк переписи отражены преимущества и недостатки не только в легких и других заболеваниях связано с отклонением в сторону тела и на самом деле нарушение. Чьи плечи можно рассматривать как результат движение в руках и при плавании информацию о наличии эти меры предотвратить заболевание и краткое изложение событий. Сколиоз оказывает негативное влияние на внешний вид человека. Любой вид спорта поможет вам сохранить здоровье.

**Ключевые слова:** физическая воспитания, спорт, физическая разминка, плавание, дыхание, гимнастика, позвоночник, оздоровительный, движение.

**Annotation.** Scoliosis is one of the factors that determine the appearance of a person and his place in society. That's why a series of sporting events and laws in our country. The disease is associated with a deviation to the side of the body also actually the violation. Whose shoulders can be treated as result of the movement in the hands while swimming proportional information about there are. These measures prevent disease and a brief statement of the event.

**Key words:** physical training, sport, physic training, swimming, take a breath, gymnastic, vertebra spine, more healthy, motion.

Ma'lum bir maqsadga erishishda sog'lom oila qurishda ishlarning rivojlanishida, inson organizmi kichik yoshdan boshlab, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib kelsa ovqatlanish ratsioni, gigiyenik omillarga rioya qilgan inson albatta, uning biologik salomatligi, ruhiy tetikligi sog'lom oila barpo etishda va ishlarida yangi o'zgarishlar kirita oladi.

Hozirgi kunda sog'liq muammosi alohida ahamiyatga egadir. Barcha hattoki, iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda ham kasallanishlar va o'lishlar keskin o'sib bormoqda. Ko'pgina insonlar, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanmasliklari sabablarini tushintirganlarida, ularning bu mashg'ulotlari uchun vaqtlari yetmasligini takidlaydilar. Bunday holda quyidagi so'zlarni yodga olish o'rinlidir: **“Sportga qanchalik kam vaqt ajratsang, davolanishga shunchalik ko'p vaqt sarflaysan”**. (1. 6-7b)

Ish bilan band insonlar ko'p hollarda kasalliklarga chalinishiga olib keladi. Bu insonlar jismoniy tayyorligi susayadi va tez-tez har turli kasalliklar o'ziga orttirib olish, va undan brach bergan kimyoviy preparatlar ukollar yordamida tez sog'ayishni tanlaydi. Agar bu inson haftasiga 2-3 marta sport bilan shug'ullanib tursa va bu murrabiy nazoratida bo'lsa, o'zining salomatligiga ham ishlariga ulgurishi va rivojlanishiga ham katta hissa qo'shgan bolar edi.

Gavdaning raso va ald bo'lib rivojlanishida, ayniqsa, umurtqa pog'onasida qiyshayib qolishining (skoliozning) oldini olishda suzishning ahamiyati kattadir. Shu sabab ham suzish umurtqa pog'onasi kasalliklarini davolashda keng tavsiya qilinadi. (2. 20b)

Agar jismoniy tayyorgarlik sust rivojlana boshlagan bolalarda, tug'ma kasallarda yoki qandaydir halokat ta'sirida inson o'z organizmini ruhiy zarbalarni davolashda har xil jismoniy mashqlar bilan sog'lamlashtiruvchi gimnastika, suzish sport turlari bilan shug'ullanishi kerak.

Suzishning davolash ta'siri. Sog'liqlari zaiflashgan insonlar uchun suzishning ahamiyatini bohalash juda mushkuldir. Suzish sportining o'ziga hos unikal turi bo'lib, deyarli shug'ullanishga qarshiliklar mavjud emasdir. Shunday holatlar ham bo'lganki, faqatgina davolanish maqsadida jismoniy rivojlanish jihatdan kamchiliklarga ega bo'lgan bolalar suzishga kelib, keyinchalik dunyoga mashhur sportchilar bo'lib yetishgan. Bunday holat masalan, Don Eryezyer bilan bo'lgan – poliyemilit bilan kasal bo'lganidan keyin tiklanish maqsadida suzish bilan shug'ullana boshlagan qiz, keyinchalik uchta Olimpiyadaning g'olibi bo'lgan.

Kelajakda Yevropa va sobiq SSSRning chempioni bo'lgan Tina Lyekveishvillingning qaddi-qomatidan havotirda bo'lgan onasi suzishga shug'ullanishga olib borgan. Olimpiada chempioni Yan Torp bolaligida allergiya bilan kasal bo'lgan. Bunday misollarni juda ko'p keltirish mumkin. Suzishning ahamiyati sog'liqlarining imkoniyatlari cheklangan shaxslarni (invalidlarni) gidroreabilitatsiya qilish tizimida ham juda kattadir (1. 9b).

Bolada umurtqa pag'onasi qiyshayib yoki ko'krak oldidan jarohatlangan bo'lsa, unga suzish sporti bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bolani yuqori mutaxassisga ega bo'lgan murabbiyga topshirib va shifokor qo'ygan tashxisni va tibbiy kartasi ko'rsatishi lozim. Murabbiy shifokor qo'ygan tashxis bilan yaxshilab tanishib olishi lozim. Mashg'ulotlar oldindan rejalashtirilgan holda bolaga tayyorgarlikni boshlashi mumkin va bunda ota-onalar ogohlantiriladi.

Murabbiy suzish mashg'ulotlarni boshlashda quyidagilarni tashkil etadi.

1. Suzish havzasi bilan tanishtirish;
2. Suzish sport anjomlarining ahamiyati (suzish uchun maxsus forma, shapka, achki va h.k);
3. Basseyn atrofida mashq qilish (bu mashqlar suvda tomir tortishini, suv yutmasligini, gavgdani to'g'ri tutishini ko'rsatib tushuntiradi);

Boshlang'ich mashqlar haftasiga 3 marta bo'ladi. Agar bola suvda o'zini yaxshi sezsa, haftasiga 5-4 martagacha ko'paytirib boriladi. Eng avvalo, suvga tushishda gavgdasini to'g'ri tutishi, gavgdani gorizontal holatga keltrib sekin-asta suzishni boshlaydi va bolaga to'g'ri nafas olishni suvda turib o'rgatiladi. Bola nafas olishni yaxshi o'zlashtirsa, suzish osonroq kechadi. Bolaning jismoniy holati har bir mashg'ulotdan keyin nazorat qilinib

qayd qilinib boriladi va daftarchaga yoziladi. Suzish bolaning umurtqa pog'onasinigina rostlab qolmasdan uning nafas olish va asab tizimiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'krakda kroll usulida, brass yoki batterflay usulida suzishda nafas olish va nafas chiqarish qiyinlashadi, chunki nafas olishda suvning tanaga bosimini yengish zarur, nafas chiqarishda esa suvning qarshiligini yengish zarurdir. Shu sababli nafas olish mushaklari vaqt o'tishi bilan mustahkamlanadi va rivojlanadi. Natijada o'pkalarning hayotiy hajmi, ya'ni tiriklik sig'imi ortadi.

Suzish vaqtida umurtqa pog'onasi va o'pkaga beriladigan yuklama bir normada orttirilib borilishi natijasida juda ko'plab hayotiy organlarning faoliyati qiyinlashadi va bola organizmidagi nuqsanli organlar bu muhitga ko'nika boshlaydi va bolada umurtqa pog'onasining asta to'g'irlanish holatlari kuzatiladi.

Buni fanda isbotlab bergan olimlarning ma'lumotlariga ko'ra, umurtqa pog'onasi 17-25 yoshgacha qotadi va shu vaqt oralig'ida bu suyaklar va hayotiy muhim organlarning ish faoliyati normaga keladi. Umurtqa pog'onasining to'g'irlanishi orqa miya funksiyasining ham normallasuviga olib keladi. Bu davr bola hayotida qayta qurilish davri deb ham yuritiladi. Ko'pchilik hollarda suzish sporti inson tanasining ayniqsa, "Ko'krak" sohasiga ham ichki va tashqi ta'sirlarini ko'rsatadi. Chunki suzishda qo'l va yelka mushaklari doimiy harakatda bo'ladi va u ko'krak mushaklarining kengayishi va yoyilishiga sabab bo'ladi.

Skalioz – bu kasallik umurtqa pog'onasining qiyshiq rivojlanishi bilan bog'liq kasallikdir, buni suvda "Butter fly" suzish usuli orqali davolash osonroq. Chunki qaddi-qomatning noto'g'ri shakllanishi faqat tashqi ko'rinishiga ta'sir etibgina qolmay, balki uning hayotiy muhim organlari (yurak, jigar, buyrak) kabi muhim organlar shakliga ham ta'sir etib qoladi va o'zining funksiyasining normal bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday rivojlanishga uchragan odamlar jismoniy mehnat bajarganda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganda nafasi qisadi yuragi tez uradi tez charchaydi va boshqa holatlar yuzaga keladi.

Bolalarning qad qomati normal shakllanishi uchun quyidagi gigiyenik qoidalariga rioya etish kifoya qiladi:

1. Bolani yoshligidan tekis va biroz qattiqroq to'shakda yotishga o'rgatish lozim, yostiq esa pastroq bo'lishi kerak;

2. Kichik yoshdagi bolalar, boshlang'ich sinf o'quvchilari uzoq vaqt bir joyda o'tirmasliklari, tik turmasligi ayniqsa, doim faqat bir qo'lida ish bajarimasliklari kerak;

3. Qaddi-qomatni 18-yoshgacha to'g'ri ushlar iloji boricha ularga e'tiborli bo'lish qad qomatning to'g'ri tutilishiga o'rgatish qad qomat to'g'ri shakllanishiga yordam beruvchi omillardan hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, sportning har qanday turi ham inson organizmining yaxshi rivojlanishi va sog'lom bo'lib rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

SPORT - salomatlik elchisi va sog'lom avlod rivojlanishining poydevoridir

#### Adabiyotlar:

1. Qosimova R.A., Haydarov B.T., U.S.Dusanov. Suzish va uni o'qitish metodikasi. –T., 2016.
2. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. – T., 2017. – 132 b.
3. Aminov B., Tilavov T., Mavlanov O. Odam va uning salomatligi. – T., 2010.

## ИНСОН ФАОЛЛИГИ ВА САЛОМАТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ

Ф.У.Ганжиев, НДПИ

*Аннотация.* Мақолада жисмоний тарбия ва спортга инсон фаоллиги ва саломатлигини таъминловчи асосий омиллардан бири сифатида ёндашиб, замонавий иқтисодиётда инсон капиталини ривожлантиришда асосий воситалардан бири сифатида ўрганилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, инсон, капитал, саломатлик, қадрият, ҳаракат, фаоллик.

*Аннотация.* В статье изучается физическая культура и спорт как из ключевых факторов человеческой активности и здоровья. Также, рассматривается как один из основных средств развития человеческого капитала в современной экономике.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, человеческий капитал, здоровье, ценность, движение, активность.

*Annotation.* The article examines physical culture and sports as a key factor in human activity and health. Also, it is considered as one of the main means of human capital development in the modern economy.

**Keywords:** physical education, sport, human capital, health, value, movement, activity.

Жисмоний тарбия ва спорт орқали инсон капиталини ривожлантириш жамият тараққиётидаги асосий омиллардан бири ҳисобланади. Мазкур омиллардан бугунги кунда тўлиқ фойдаланилмапти, хусусан, назарияда ҳам ишлаб чиқаришда ҳам жисмоний тарбияга муносабат ўзгарапти. Меҳнатнинг барча турдаги жисмоний имконият белгилари уларни фаоллаштириш, инсон саломатлиги даражаси

этиборга олинапти. Аҳоли соғломлиги тушунчасини назарий тадқиқот сифатида тугалланган деб бўлмайди. Бу тушунчанинг кўпгина компонентларини очиб бериш пайти етиб келди. Буни, аввало, инсон фаолиятини фаоллаштиришда, унинг меҳнати самарадорлигини оширишда, соғлом турмуш тарзи учун шароитлар яратишда, шахс жисмоний тарбияси ўрнини мустаҳкам белгилашда деб тушунмоқ зарур. Бундай тадқиқотларсиз инсоннинг меҳнат фаолияти жараёнида жисмоний тарбия ва спортни инсоннинг жисмоний ва руҳий рекреациясини жорий этишни ҳисобга олиб бўлмайди ва саноат ишлаб чиқаришни ташкил қилиш тажрибасида ҳам кескин ўзгариш яшаш мумкин эмас.

Инсоният асрлар давомида синовдан ўтган ижтимоий ҳодисанинг, яъни спортни – тинчлик элчиси деб бежизга кўрсатмайди. Чунки, спорт миллати, ирқи, давлати қандай бўлишидан қатъий назар уларни бир “майдон”га жамулжам қилади. Шу “майдон”да барча давлат вакилларига ўзларининг инсонпарварлик фазилатларини кенг намоён қилишга имконият яратиб беради. Бундай инсонпарварлик фазилатлари айниқса, шарқ спорт турларида яққол кўзга ташланади. Албатта, аҳолига фақатгина барча моддий шароитларни таъминлаб бериш билан бирга, спортни ривожлантириб бўлмайди. Шунинг учун ҳам фақатгина моддий томондан эмас, балки ёшларимизнинг онгу тафаккурини, маънавий оламини юксалтириш, уларни миллий ва умуминсоний кадриятлар руҳида тарбиялаш масаласи долзарб вазифа бўлиб қолмоқда. Айниқса, ҳозирги мураккаб ва таҳликали замонда миллий ўзлимиз, азалий кадриятларимизга ёт ва бегона бўлган турли хил хуружлар, ёшларимизнинг онги ва қалбини эгаллашга қаратилган ғаразли ингилишлар тобора кучайиб бораётгани барчамизни янада хушёр ва огоҳ бўлишга даъват этиши табиийдир. Ўзимизга хос тарихий анъаналаримиз ва кадриятларимизни миллий спорт турлари орқали ёшлар онгига сингдиришимиз лозим. Ёшлар дунёқаришига салбий таъсир қиладиган иллатлардан огоҳ бўлиб улар орасида спортни оммавийлаштириш усулларини ишлаб чиқишимиз даркор. Спорт инсонни нафақат жисмоний соғлом қилади, балки, унинг инсонийлигини ҳам ўйғотади. Чунки, спорт орқали ёшлар ўз-ўзини англайди, мустақил фикрга эга бўлиш сифатлари шаклланади ва кадр топади, меҳр – мурувват ва саховат каби фазилатлари мустаҳкамланади. Буларнинг барчаси жамият аъзоларида инсонпарварликни қарор топишида муҳимдир. Спорт ва бошқа мезонларни оммавийлаштиришимизда биринчи навбатда, биз маънавий – ахлоқий муҳитни ҳам назардан қочирмаслигимиз керак. Жамиятнинг маънавий–ахлоқий муҳити давр эҳтиёжлари ва талабларига кўра такомиллашиб боради. Бугунги Ўзбекистоннинг ижтимоий тараққиёти ҳам жамият маънавий – ахлоқий муҳитининг янги тушунчалар, ахлоқий кадриятлар, тамойиллар ва меъёрлар билан ривожланиб боришини тақозо этмоқда. Шу маънода жамиятнинг маънавий даражасини юксалтириб бориш асосий вазифалардан бири ҳисобланади. Бугунги кунда бу борада жамиятда инсонпарварлик, ватанпарварлик ва миллатпарварлик кадриятларини чуқур таркиб топиб боргани сари унинг иқтисодий базаси кенгайиб бормоқда. Бу мезонлар одамларнинг руҳияти, ўз – ўзини англаши, дид фаросати, адолатни разилликдан, яхшиликни ёмонликдан, оқилликни жоҳилликдан ажрата билиш қобилияти, ақл-заковати ва онгли фаолият кўрсатиш малакасининг талаб даражасида шаклланиши учун меъёр бўлиб хизмат қилади.

Спортни ривожлантириш ва уни аҳоли қатламлари орасида оммавийлаштириш фуқароларга яна бир омил муҳим омил сифатида хизмат қилади. Яъни, бугунги кунда ёшларнинг вақтга этибор бериши, ундан тўғри фойдалана олиш каби қобилиятларини кўникма сифатида вужудга келтириш жуда долзарбдир. Ҳар қандай инсон вақтдан тўғри фойдалана олгандагина бирор бир натижага эга бўла олади. Масалан, бирор бир ишни ўз вақтида бажара олмасаб ундан кейинги бажариши лозим бўлган иш олдинги бажара олмаган ишини устига қўшимча иш бўлиб тушади. Натижада ўз вақтида бажарилиши лозим бўлган вазифа орқага сурилиб қолиб кетаверади. Бунинг оқибатида эса, ўз вақтида ўзлаштирилиши лозим бўлган машқ ёки усуллар қолиб кетаверади. Мана шундай салбий омилларнинг таъсири натижасида инсон дангасалик каби иллатлар гирдобига тушиб қолаверади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий аҳамияти унинг инсоният ривожига қўшган ҳиссасининг самарадорлигига боғлиқ. Спорт инсонларни ижтимоий фаоллигини ошириш омили сифатида намоён бўлади. Инсоннинг ижтимоий сифат ўзгаришлари муҳим аҳамият касб этади. Аҳолини соғломлигини таъминлашда бир қанча омиллар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам муҳим аҳамиятга эгадир.

Инсондаги малака ва кўникмаларни ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш зарур ҳисобланади. Чунки жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб келаётган инсонда ҳаракатчанлик кўникмалари ривожланган бўлади. Шунингдек, инсон саломатлиги ҳам мустаҳкамланиб боради. Бу эса, саломатлик ва фаолликни таъминлаш билан бирга замонавий иқтисодиётдаги асосий омиллардан бири бўлиб ҳисобланади.

## **СПОРТДА ТАДБИРКОРЛИК СОҲАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ-ИҚТИСОДИЙ АҲАМИЯТИ**

**О.А.Дадабоева, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети магистранти, Чирчиқ шаҳри**



**Мавзунинг долзарблиги.** Мамлакатимизнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиётида кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик соҳасининг ҳам бошқа хўжалик юритувчи субъектлар ичида алоҳида ўринга эгаллиги амалда ўзининг исботини топмоқда. Тадбиркорлик вакилларига яратиб берилган шарт-шароитлар туфайли аҳолини иш билан таъминлашда, яъни ички маҳсулот ҳажмининг ошишида айнан тадбиркорлик субъектларининг роли ортиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга тақдим этилган мурожаатномасида “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш бўйича келгуси йилда кенг қўламдаги ишлар кўзда тутилмоқда. Жумладан, Нукус шаҳрида Олимпия ва миллий спорт турларига ихтисослаштирилган олий спорт маҳорати мактаби, Урганчда “Ёшлик” спорт мажмуаси, Тошкент, Андижон, Самарқанд, Бухоро шаҳарларида универсал спорт комплекслари, Қарши шаҳрида спорт-соғломлаштириш мажмуаси, кўп тармоқли ёпиқ сузиш ҳавзаси барпо этилади” деб таъкидлаб ўтилди.

**Тадқиқот мақсади** бўлиб, бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт ривожига бўлган эътиборнинг ошиб бориши, спортда тадбиркорлик соҳасини ривожлантириш ва унинг фаолият юритиш имкониятларидан самарали фойдаланган ҳолда баркамол ва соғлом авлодни тарбиялашда ҳисобланади.

2015 йил 4 сентябрда қабул қилинган қонуннинг 16-моддасида “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги яқка тартибдаги тадбиркорлик” фаолиятини юритиш масаласи ҳуқуқий жиҳатдан асослаб берилди. Қонуннинг тегишли моддасида бевосита жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни амалга оширувчи юридик шахс ёки бошқа юридик шахснинг таркибий бўлинмаси жисмоний тарбия спорт ташкилоти ҳисобланиб, яқка тартибдаги тадбиркорлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни амалга оширишлари мумкинлиги белгилаб берилган [1].

Шунингдек, жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни амалга оширувчи яқка тартибдаги тадбиркорлар аҳолининг турли гуруҳлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича ишларни ташкил қилишда иштирок этади, спортчиларни спорт мусобақалари ҳамда тадбирларда иштирок этувчи бошқа мутахассисларни тайёрлаш, уларнинг соғлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш учун шарт-шароитлар яратади, спортчи ва мураббийларга машғулотлар учун зарур шарт-шароитларни таъминлайди, шунингдек, ушбу мутахассисларга спорт натижаларига эришиши учун қўмаклашиш масалалари ўз ифодасини топган.

Спортда тадбиркорликни ташкил этишнинг ижтимоий-иқтисодий аҳамияти қуйидагилардан иборат, яъни: спортда тадбиркорлик билан шуғулланиш орқали даромад ортади, аҳоли иш билан таъминланади ва ёшларни оммавий соғломлаштиришга қўмаклашилади [2].

Ўтган йилларга назар ташлайдиган бўлсак, ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш, аҳолининг барча қатламлари, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, мамлакатимизда бу борада яратилган шароитлардан самарали фойдаланишга қаратилган вазифалар йилнинг ҳаракатлар стратегиясида асосий йўналишларидан бири этиб белгиланган.

Ушбу вазифаларни амалга оширилишини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031-сон қарори қабул қилиниб, ушбу қарор билан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланди.

Ушбу Дастурга мувофиқ, спорт мактабларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш мақсадида 2017-2021 йилларда жами 167 та спорт иншоотлари, жумладан 90 та спорт мажмуаси ва 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш, капитал таъмирлаш ҳамда жиҳозлаш ишлари учун 706,2 млрд.сўмдан зиёд маблағ сарфланди.

Худудий дастурларнинг амалга оширилиши натижасида 2017 йилнинг ўтган 9 ойи мобайнида 153 та болалар майдончалари таъмирланди, 232 та замонавий ва хавфсиз болалар майдончалари намунавий лойиҳа асосида қурилиб, фойдаланишга топширилди. Нукус шаҳрида жорий йилнинг 19 сентябрь куни спортнинг олимпия ва миллий турларига ихтисослаштирилган спорт мажмуаси фойдаланишга топширилди.

Ўзбекистоннинг вилоят, шаҳар ва туман марказлари, қишлоқлар, маҳаллалар, истироҳат боғларида спорт билан шуғулланишга яратилган шароитлар туфайли аҳолининг кенг қатламлари ўртасида 8 мингдан ортиқ оммавий спорт тадбирлари ўтказилиб, уларга 1,4 миллион нафардан зиёд ўқувчи-ёшлар жалб этилди.

Олиб борилаётган кенг қўламли ишлар натижасида фойдаланишга топшириладиган спорт иншоотлари, сузиш ҳавзаларини белгиланган талаблар ва стандартларга мувофиқ зарур спорт ускуналари ва анжомлари билан ўз вақтида жиҳозлаш бўйича маҳаллий ишлаб чиқарувчилар билан 3,5 млрд.сўмлик шартномалар имзоланди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 февралдаги ПҚ-2779-сонли қарорига асосан Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар худудий бошқарув органлари ташкил этилиб, улар таркибида ҳар бир туман (шаҳар)да жисмоний тарбия ва спорт бўйича вакиллар жорий қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 февралдаги ПФ-4956-сон фармонида мувофиқ, Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ижро аппарати, спорт йўналиши

бўйича 281 та спорт мактаби ва 28 та спорт йўналишидаги мактаб-интернатлари Жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмитаси тасарруфига ўтказилди. Натижада жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт ташкилотлари, болалар спорти ва профессионал спорт йўналишлари бўйича моддий-техник базани ривожлантириш ва мустаҳкамлаш, улардан самарали фойдаланишни таъминлаш, спорт жиҳозларини мамлакатимизда ишлаб чиқариш имконини яратди.[3].

**Хулоса.** Спортда тадбиркорлик соҳасини ривожлантиришда нафақат ўзининг капитал маблағлари ва технологияларидан фойдаланиб янгидан-янги замонавий спорт анжомларини ишлаб чиқариш, балки тадбиркорлик стратегиясини яратиш орқали соҳани барқарор ривожлантиришга эришиш учун концепция ишлаб чиқиш зарур.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев 5 октябрь куни “Тадбиркорлик фаолиятининг жадал ривожланишини таъминлашга, хусусий мулкни ҳар томонлама ҳимоя қилишга ва ишбилармонлик муҳитини сифат жиҳатидан яхшилашга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ АРМРЕСТЛЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Д.П.Докучаев, Ташкентский государственный юридический университет**

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение технического действия «топ ролл» в армрестлинге на этапе начальной спортивной специализации. На этапе начальной спортивной специализации, данный технический приём, позволит сформировать устойчивое движение, используя связочный и мышечный аппарат «верха» и «крюка» в едином монолите.*

*Результаты исследования могут быть использованы в интересах совершенствования системы технической подготовки армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации.*

***Ключевые слова:** армрестлинг, «крюк», «верх», «топ ролл», на этапе начальной спортивной специализации.*

***Annotation.** The article presents the results of the study aimed at investigating the technical action "top roll" in arm-sport at the initial stage of sports specialization. At the initial stage of the sports specialization, this technique, allowing a steady movement to be formed by using the ligamentous and muscular systems of the "top" and "hook" in a single monolith.*

*The results can be used for further improvement of the system of technical training of the arm-wrestling athletes at the initial stage of sportsspecialization.*

***Keywords:** armwrestling, "hook", "up" and "top roll", at the initial stage of sports specialization.*

В настоящее время в связи с ростом популярности армрестлинга современные спортивные достижения спортсменов армрестлеров предъявляют высокие требования к специальной подготовленности спортсменов.

Анализ литературных источников за последние 15 лет, учёт современного соревновательного и тренировочного опыта показал, что исследования в армрестлинге в основном направлены на формирование двигательного действия борьбы «верха» или «крюка». Если рассматривать технику, как способ выполнения двигательного действия, с помощью которого становится возможным целесообразное решение двигательной задачи, причём с относительно большой эффективностью [1-4], то в числе первостепенных задач этого рассмотрения выдвигаются задачи определения критерия эффективности.

Существующие варианты борьбы, формируют ограниченную группу мышц, участвующую в том или ином техническом приёме, не используя при этом весь мышечный потенциал предплечья. Объединив особенности борьбы «верха» и «крюка», можно предложить и описать технический приём «топ ролл».

На этапе начальной спортивной специализации, данный технический приём, позволит сформировать устойчивое движение, используя связочный и мышечный аппарат «верха» и «крюка» в едином монолите.

Раскрытие особенностей данного технического приёма необходимо для правильного понимания современного состояния и тенденций развития технической подготовки спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации.

**Организация исследования:** С октября 2016 года по март 2017 год проводился педагогический эксперимент. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе формирование существующих техник борьбы «крюком», «верхом», а также предложенной техники «топ ролл» происходило с использованием специальных упражнений.

Все контрольные тестирования проводились в идентичных условиях, после стандартной разминки, включающей общеразвивающие упражнения.

Количество спортсменов в экспериментальной группе составило 10 человек, в контрольной группе 10 человек, не имеющих квалификацию и спортивных разрядов. Возраст спортсменов в контрольной группе и экспериментальной группе составил от 20 до 23 лет. Педагогический эксперимент проходил в Ташкентском государственном юридическом университете на кафедре физического воспитания и спорта. Тренировки проходили три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), за 6 месяцев было проведено 72 тренировки. После каждого двухмесячного цикла проводились контрольные измерения. Основной целью эксперимента было экспериментальное обоснование эффективности технического действия «топ ролл», включающего элементы борьбы «верха» и «крюка», на этапе начальной спортивной специализации.

**Результаты и их анализ:** Проведя сравнительный анализ двух групп, контрольной, использующую технику борьбы «верхом» и «крюком» и экспериментальной использующую технику «топ ролл», мы использовали комплексные методы исследования. Данный анализ позволяет определить силу плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла и силу бокового движения.

Через шесть месяцев средний максимальный показатель силы плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла контрольной группы равен  $144,9 \pm 3,9$  Н, а экспериментальной группы  $156,8 \pm 3,52$  Н.

Средний максимальный показатель силы плечелучевой мышцы, при удержании рабочего угла, экспериментальной группы больше среднего показателя силы плечелучевой мышцы, при удержании рабочего угла, контрольной группы на 7,6%, различия статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ ).

В результате шести месяцев тренировок средний максимальный показатель силы плечелучевой мышцы при удержании рабочего угла у контрольной группы вырос на 26,9%, а у экспериментальной на 48,1%.

**Вывод:** При технике «топ ролл» вся нагрузка распределяется равномерно на все группы мышц в отличие от технических приёмов «верх» и «крюк» где вся нагрузка ложится на определённую группу мышц. Из этого следует, что данный технический приём менее травмо опасен, а также при использовании данного технического приёма все группы мышц предплечья развиваются равномерно.

#### **Литература:**

1. Козлов Р.С. О взаимосвязи показателей силы и точности движений рук у подростков 13-14 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С.87-90.
2. Мишустин В.Н. Повышение эффективности тренировок юных тяжелоатлетов 14-15 лет на этапе становления спортивного мастерства / В.Н. Мишустин, П.А. Сабуркин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 151-154.
3. Мишустин В.Н. Условия повышения эффективности выполнения рывка в процессе тренировок юных тяжелоатлетов / В.Н. Мишустин, Н.Д. Суслов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С.133-137.
4. Технология тренировки спортсменов-армрестлеров высшей квалификации в условиях адаптивного управления величиной сопротивления / В.Г. Свечкарев, Ж.Н. Шхалахова, Р.С. Козлов, К.И. Чомаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 3 (37). – С.79-83.

## **РОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Д.К.Дўстов, преподаватель, Навоийский Государственный педагогический институт**

После обретения Республикой Узбекистан независимости развитию спорта в нашем государстве уделяется отдельное внимание. На сегодняшний день практическим результатом этого является то, что наши спортсмены достойно защищают честь страны на международной арене.

Всестороннему развитию молодежи нашей страны служат проведение таких мероприятий как «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» которые еще более увеличивают у нашего молодого поколения стремление к спорту. Наше государство способствует развитию у молодежи интереса к определенному виду спорта, повышению квалификации тренеров. Главную работу по развитию спорта в республике ведет Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан. Наравне с ним мероприятия по дальнейшему развитию олимпийского движения и участию в

нем спортсменов республики обеспечивает Национальный Олимпийский Комитет, с 1993 года ставший членом Международного Олимпийского Движения.

С каждым годом спортивная команда Республики Узбекистан расширяет численный состав, завоевывая все более прочные и высокие позиции на международной арене. Достижения наших спортсменов способствуют укреплению авторитета молодой республики на международной арене. Молодые юноши и девушки демонстрируя на представительных форумах исключительную подготовку и феноменальное мастерство, красноречиво подтверждают, что они представляют страну с богатыми спортивными традициями. За последние годы в республике ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта, материально-техническая база которых модернизируется с учетом принятых в мире требований.

Особое внимание уделяется подготовке высококвалифицированных тренеров, которые играют очень важную роль в подготовке спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, способных достойно защищать спортивную честь Республики Узбекистан на международной спортивной арене, а также в привлечении большинства населения для занятия физической культурой и спортом.

Тренер должен учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Психология спорта считается довольно молодой отраслью психологической науки в мире и в том числе в нашей стране. Годом рождения этого направления в психологии можно считать 1913 год, когда по инициативе МОК был организован конгресс, посвященный именно вопросам психологии спорта. Задачи, которые решает спортивный психолог, тренер используя спортивную психологию это: создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости, высоких показателей силы, ловкости, а также для развития специализированных видов восприятия, повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации, четкой ориентацией на конкретную цель, а также формирования нужных двигательных умений и навыков, грамотная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, формирование личности спортсмена для лучшего взаимодействия с тренером, а также другими спортсменами в команде, повышение у спортсмена силы воли в ситуациях, когда этот показатель находится либо на недостаточном для успешных спортивных выступлений уровне, либо этот показатель слишком высок и есть риск того, что спортсмен может «перегореть» еще до старта соревнований, оперативная помощь спортсмену которая подразумевает работу со спортсменом в самые напряженные для него моменты — от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи в случае неудачных выступлений и связанных с ними переживаний. Кроме того, в отдельное направление современная спортивная психология выделяет исследования, рассматривающие проблемы грамотного формирования команд, межличностные отношения в коллективе, способы и приемы повышения ценностно-ориентационного единства, с болельщиками, а также проблемы межгрупповых взаимоотношений и сплоченности спортивного коллектива.

Современный этап развития общества характеризуется активным процессом информатизации, конкретно реализующимся в сборе, осмыслении, накоплении обширной информации в различных сферах деятельности людей.

В связи с этим активно разрабатываются и внедряются в процесс программы, с учетом специфики не только индивидуальных способностей спортсменов, но и конкретного вида спорта. При этом используются методы достижения общей, педагогической, социальной и возрастной психологии (индивидуальная работа со спортсменом, коллективные тренинги и т. д.). Также активно используются международные программы соответствующих тренировочных комплексов для повышения психической и физической тренированности спортсменов Узбекистана, их этической, эмоционально-волевой и коллективистской подготовленности. Особое внимание уделяется вопросам мотивации спортсменов, причем не только в период их участия на соревнованиях, но и по ходу тренировок. Довольно детально исследуются способы и пути формирования узкоспециализированных восприятий спортсменов — чувства дистанции, чувства времени, колебания скорости движущегося объекта, предвосхищения развития событий (интуиция, антиципация). Также значительное внимание уделяется развитию способов воображения, улучшения наблюдательности, тактического и стратегического мышления, качественного взаимодействия в группах. Деятельность спортивного психолога, тренера заключается в грамотном психологическом сопровождении всей спортивной жизни спортсмена и включает в себя следующие основные направления:

1. Психодиагностика
2. Индивидуальная психологическая подготовка спортсмена
3. Психологические тренинги - индивидуальные и коллективные
4. Ситуативное управление поведением и состояний спортсмена
5. Гендерная психология в спорте

Роль спортивной психологии в современном спорте повышается с каждым годом. Без спортивного психолога трудно представить себе работу того или иного спортивного клуба, не говоря уже о национальной сборной. Отдельные национальные олимпийские сборные имеют в штате психологов для каждого вида спорта. Активно идут исследования в области изучения психологических возможностей спортсменов. Принципиально важным моментом для будущего спорта является и то, в каком состоянии будет находиться детская спортивная психология. Сегодня много внимания уделяется вопросам тестирования и отбора спортсменов, а также их грамотного воспитания на разных возрастных стадиях и в процессе тренировок. Отдельным важнейшим направлением спортивной психологии стоит считать и работу со спортсменом, который решил покинуть большой спорт – как помочь человеку сделать это максимально грамотно и чтобы он смог начать новую жизнь вне большого спорта.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнования во многом отличаются от их взаимоотношений во время тренировочных занятий. Спортивное соревнование по своему характеру – сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции спортсмена и тренера. Во время соревнования спортсмен вследствие необычного эмоционального состояния иногда очень тяжело переносит упрек или замечание тренера, на которые во время тренировок он не обижался. Более того, иногда такой упрек может вывести спортсмена из равновесия и стать причиной его поражения. Тренер должен в этой ситуации проявить в полной мере педагогический такт, найти такую форму общения со спортсменом, при которой в любом случае не пострадает его самолюбие. В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений тренера. Поэтому, тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости. Отношение и манера общения тренера со спортсменами во время соревнования должны быть обычными либо более легкими. Содержание и форму своих общений со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жесткий, авторитетный приказ выполнять определенное действие может оказаться вполне оправданным, если он отдан в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий. Оценивать действие спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчеркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

В связи со значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок и, как следствие этого, заметным возрастанием спортивных результатов за последние годы существенно возросла роль спортивной психологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов. В этих условиях современная спортивная психология направляет специалистов на использование психологических знаний, ориентирует их на актуализацию скрытых психических ресурсов спортсмена в тренировочном процессе с последующим. С учетом этих тенденций, подготовка специалистов, обладающих специальными психологическими знаниями и умениями и их деятельность в командах, будет способствовать совершенствованию системы подготовки спортсменов к соревнованиям, посредством включения психологической составляющей в тренировочный, соревновательный и пост соревновательный процесс. Чрезвычайно важная задача заключается в необходимости постоянного динамического наблюдения психологом за состоянием психического здоровья спортсменов, правильным развитии функциональных психических возможностей спортсмена, уровнем психофизической работоспособности спортсмена, а также за эффективностью тренировочного и соревновательного процесса.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДОВ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ**

**Б.Ибрагимов, соискатель 2-курса,  
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта**

*Аннотация.* В данном тезисе проанализированы некоторые методы и организационные формы в системе повышения квалификации тренеров по спорту в Республике Узбекистан. На основании проведенных анализов сделан вывод.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, модуль, тренер, курсы повышения квалификации, учебные планы.

Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 14 августа 2018 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан» за № 658, приложением № 4 данного Постановления было утверждено Положение «О порядке переподготовки, повышения квалификации и научно-методического обеспечения специалистов по физической культуре и спорту».

Данным Положением определено повышение квалификации специалистов по спорту не реже одного раза в 4 года, с прохождением 144 часов учебной программы. По итогам прохождения курсов повышения квалификации слушатели сдают итоговый контроль (тест) и проходят итоговое собеседование.

Проанализированные методы и формы организации курсов повышения квалификации, а также квалификационные требования для слушателей курсы было выявлено следующие результаты.

Целями модуля «Теория и методика спортивной тренировки» для слушателей группы по дзюдо, боксу, вольная борьба, таэквондо WTF является формирование и совершенствование знаний по изучению специфика предмета, специальных терминов, систему соревнований, планирование системы соревновательной деятельности спортсмена, многолетнюю подготовку спортсмена, техническая и практическая подготовка спортсмена.

**Задачами** модуля «Теория и методика спортивной тренировки» для слушателей группы по дзюдо, боксу, вольная борьба, таэквондо WTF являются формирования у слушателей курсов профессионально-педагогические умения и квалификации по планированию спортивной подготовки, технико-тактическую подготовку спортсменов, специальные термины, систему спортивных соревнований.

**Требования предъявляемые к усвоению модулю. Слушатели должны знать:**

- навыки технических движений по виду спорта, уметь выбирать средства и методы обучения техники движений по своему виду спорта;
- должны иметь квалификацию контролирования и анализа техники движений, организацию тренировок и соревнований.

Поэтому считаем одной из необходимых задач на современном этапе, разработку методов, с помощью которых возможна эффективная реализации разработанного содержания повышения квалификации, направлена на решение задачи обоснования их отбора для различных организационных форм занятий.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что спортивные единоборства в нашей Республике являются наиболее медальёвскими на престижных соревнованиях, и в том числе на летних Олимпийских играх. Кроме того, спортивные единоборства являются достаточно бурно развивающимся направлением в спорте высших достижений, в которую вовлечено большое количество лиц. Именно это обстоятельство требует разработки такого содержания и методов повышения квалификации технологии, которые позволяют с максимально возможной степенью учитывать особенности регионов и самих слушателей, работающих или собирающихся работать тренерами по спортивным единоборствам.

Анализ организационных форм проведения курсов повышения квалификации в области спортивных единоборств позволил выявить, что часть курсов повышения квалификации предусматривают проведение курсов с приездом слушателей в столицу, где расположен Центр повышения квалификации, который и проводит обучение. Также функционируют 3 филиала Центра в городах Нукус, Самарканд и Фергана. Традиционная система повышения квалификации предполагает её проведение в образовательной организации, при которой проводятся курсы повышения квалификации с приездом слушателей.

Как показало анкетирование слушателей курсов повышения квалификации (тренеров детско-юношеских и специализированных детско-юношеских спортивных школ) к наиболее эффективным организационным формам относятся выездные и практические занятия. Здесь имеется в виду возможность обучаться с использованием уникальных баз практики, расположенных в месте расположения спортивной базы федераций по видам спорта, а также обмена опытом работы с сотрудниками организаций, функционирующих в столице, где расположен Центр повышения квалификации.

В случае использования данных курсов повышения квалификации слушателям удастся полностью погрузиться в атмосферу познавательной деятельности и освоить не только знания и умения, но и опыт творческой деятельности и эмоционально-ценностного отношения, без которых работа в области подготовки спортсменов по спортивным единоборствам затруднительна. Директора спортивных школ и сами слушатели (тренера) должны учитывать данные обстоятельства при выборе подходящих вариантов из перечисленных форм организации курсов повышения квалификации для тренеров по спортивным единоборствам.

В завершении обоснования наиболее эффективных организационных форм проведения курсов повышения квалификации специалистов по спортивным единоборствам можно сделать вывод о том, что

рассмотренные формы организации системы повышения квалификации позволяют найти наиболее эффективные их сочетания для решения тех или иных задач обучения слушателей.

Можно сделать вывод о том, что исходной педагогической задачей отбора методов и организационных форм занятий повышения квалификации является определение оптимального сочетания данных компонентов, обусловленного целью и задачами программы курсов повышения квалификации, индивидуальными особенностями слушателей, профессиональными компетенциями, необходимыми для работы тренеров по единоборствам.

## СПОРТЧИ-ЎҚУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАГА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШ

**Д.Ибрагимова, Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази, Самарқанд филиали ўқитувчиси**

***Резюме.** Система подготовки к соревнованиям включает в себя ряд задач и в процессе решения этих задач формируется психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. В систему психологической подготовки спортсмена к соревнованиям входит следующее: сбор информации о условиях соревнований, оценка состояния тренировок спортсмена перед соревнованиями и самооценка.*

***Ключевые слова:** психологический и духовный подготовка, физической нагрузка, аутогенная тренировка.*

***Annotation.** The system of preparation for competitions includes number of tasks and psychological preparation of an athlete for competitions is formed during the process of solving these tasks. The system of psychological preparation of an athlete for the competition includes the followings: collecting information about the terms of competition, assessing the training state of an athlete before the competition, and self-evaluation.*

Фаолият - бу онг назорати остида одамнинг руҳий ва ҳаракат фаоллигидир, бу фаоллик онгли равишда ижтимоий аҳамиятга эга бўлади. Мақсадга қаратилган фаолликдир. Спорт фаолияти шахсни шакллантиришда катта роль ўйнайди, уни иродасини мустаҳкамлайди, характерини тарбиялайди. Ҳар бир фаолият бир неча бўлимлардан иборат: фикрлаш фаолиятини бу бўлими иш мобайнида келиб чиқадиган масалаларни ечиш билан боғлиқ.

Хаёл-хаёлниги бойлиги билан боғлиқ. Бунда янги машқларни ўйлаб чиқариш ҳаракат бўлими жисмоний тарбия ўқитувчиси фаолиятида жуда муҳим ўрин тутди. Ҳар бир фаолият босқичлар бўйича бажарилади: тайёргарлик босқичи режани амалга ошириш босқичи, бажарилган ишни баҳолаш. Жисмоний тарбия ўқитувчиси биринчи босқичда, жуда катта иш бажаради, майдонларни тайёрлайди, дарсга оид бўлган жиҳозларни тайёрлайди, иккинчи босқичда, ўқитувчи назорат қилиши уларни тарбиялаши, тартиб сақлаши, уларни шикастланишлардан сақлаш ва ҳоказолар қиради. Бу босқичда жисмоний тарбия ўқитувчисига фақат руҳий жиҳатдан эмас, балки жисмоний жиҳатдан ҳам жисмоний юкланиш тушади. Фаолиятнинг учинчи босқичида ўтказиладиган дарсдаги ютуқ ва камчиликларга баҳо берилади. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолияти, йўналиши жисмоний тарбия мақсади ва вазифаларидан келиб чиқади. Жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг асосий мақсади ўқувчиларнинг гармоник шаклланишига ва жамиятга садоқатли бўлиб етишишига ёрдам беришдир. Илмий, тарбиявий, таълимий, соғломлаштириш мана шу вазифалардан жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифаси келиб чиқади, шу билан бирга, ўқувчиларни мусобақага тайёрлашда, мусобақа жараёнида ўқитувчи-мураббий спортчини психологик жиҳатдан тайёрлашда ортиқча асаб кўзғалиш жараёнларини енгишга ўргатиш лозим. Чунки ортиқча асаб кўзғалиш машқ ҳолатига (спорт формасига) ёмон таъсир этади, спортчининг яхши натижа кўрсатишига ҳалақат беради.

Машғулот қилиш натижасида спортчи ўз-ўзини ишонтириш қобилиятига эга бўла олади. Бу машғулотни “аутогенная” машғулот деб аталади. Аутоген сўзи грекча сўздан олинган бўлиб “ауто-ўзим”, “генно яратаман, эришаман” деган маънони англатади. Бу метод, яъни ўз-ўзини ишонтириш: асосий мақсад спортчиларнинг машқланган ҳолатини янада такомиллаштиришдир. Аутоген машғулоти билан шуғулланиш натижасида спортчи диққатини бир нуктага тўплаб ўзини тинчлантириш натижасида ярим уйқу ҳолатига олиб келиши мумкин.

Мушакларни бўшаштириш машқини бошлашдан олдин мураббий ёки рухшунос спортчини тинчлантириш керак. Бунинг учун мураббий ёки рухшунос куйидаги қоидаларни айтади. “Мен тинчланишман”. “Мен жуда тинчландим”. “Менинг атрофимда ҳеч ким йўқ”. “Мен жуда яхши тинчландим”. Бир неча марта қайтарилгандан кейин қўлни мушакларни бўшаштиришга ўтилади. Менинг ўнг қўлим оғирлашяпти. Менинг чап қўлим оғир. Мана шу сўзларни қайтариш натижасида ўнг қўл оғирлашади. Шунинг учун қўл оғирга ўхшайди. Худди шундай қилиб, чап қўлни бўшаштирилади, сўнг ўнг оёқ, чап оёқ, қориннинг мушаклари, кўкрак мушаклари, бўйин мушаклари ва юзнинг мушаклари бўшаштирилади [1].

Кейинчалик иррадиация бўлиш туфайли мушакларни бўшаштириш осонроқ бўлади. Яъни тормозланиш жараёни марказда тез тарқалади. Мушакларни бўшаштириш машқ жараёни 10-14 кун давом этади. Ҳар кун 3 марта бажарилади. Спортчилар бошқаларга қараганда тезроқ машқ малакаларини эгаллашадилар.

Рухий ходисалар 3 гуруҳ бўлиб, улар бир-бирига боғланган гуруҳларга ажралади, рухий жараёнлар, шахснинг рухий хусусиятлари ва рухий ҳолат. Булар ичида охиргиси (психик ҳолат) ҳар хил давомийлик ва суратлиликка эгадир. Психологик тайёргарлик натижасида спорт мусобақасида иштирок этиш учун рухий тайёргарлик ҳолати вужудга келади. У мусобақада кураш учун рухий жараёнларни фаоллаштиришда зарурлиги билан характерланади. Спорт фаолиятида спортчининг рухий тайёргарлигининг аҳамияти катта бўлиб, у ютуқларнинг асосий шартларидан бири бўлиб қолади. Спортчини ўз кучига ишончи, спорт курашига интилиш, бутун кучни сафарбар қилиш ва ғалабага эришиш.

Мусобақага психологик тайёргарликни олиб борилиши. Мусобақага психологик тайёргарлик тизими ўз ичига қатор вазифаларни олиб, бу вазифаларни ҳал қилиш жараёнида спортчининг мусобақага рухий тайёргарлиги шаклланади [1]. Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш тизимига қуйидагилар киради: мусобақа шароити ҳақида ахборот тўплаш, мусобақа олдидан спортчини машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш; мусобақада иштирок этишнинг мақсад ва вазифалари нималардан иборат. Мусобақага чиқишнинг мотивларини фаоллаштириш; ақлий фаолият экспериментларини режалаштириш спортчида ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга ишонч ҳиссини шакллантириш; максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш; доимий эмоционал ҳолатни шакллантириш; мусобақа шароитида рухий ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш усулларини эгаллаш; юқоридаги тизимлар бир - бирлари билан узвий боғланиб кетгандир, агар қисмлардан биттасида бўшашиш вужудга келса, ҳамма тизимда етишмовчилик вужудга келиши мумкин. Мусобақа тайёргарлик пайтида спортчи учун мусобақа шароити, рақиби, мусобақа ўтказиладиган жой ва тамошабинлар ҳақидаги хабарлар жуда ҳам зарурдир. Ўз рақиби ҳақидаги билимлар мусобақага тайёрланиш учун аниқ тадбирлар ишлаб чиқиш имконини беради, рақиб ҳақида маълумотларнинг мавжуд бўлмаслиги, спортчида хавотирланиш ҳолатини вужудга келтиради. Психологик тайёрлаш жараёнида ахборот етказиш қиёмига катта аҳамиятга эгадир. Бир хилдаги хабарни шундай эълон қилиш мумкинки, у бўлажак мусобақадаги курашга ижобий ёки муносабатларни вужудга келтириш мумкин. Юқори даражали машқланган ҳолатни (спорт қиёмида) спортчи ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик маълумотларни сифатлироқ кўрсата олади [2].

Спорт амалиётида спортчини машқланган ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд, лекин айни методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас. Мусобақада иштирок этувчи спортчи ёки жамоа маълум йўналтирилган аниқ ва тушунарли вазифага эга бўлиши керак [3].

Мусобақа вазифасининг характери ва унга спортчининг муносабатини унинг ўзига хос маълум кучга эга эмоционал кечинмаларни ҳосил қилади. Шунинг учун ҳам спортчи олдида қўйган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини очиши керак. Мусобақанинг мақсади спортчи учун мусобақа унинг эътиқодига айланиб кетиши керак. Спортчиларни психологик тайёрлашда социал аҳамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҳамияти, айниқса, жавобгарлик мусобақаларидаги аҳамияти каттадир. Бўлажак спорт фаолиятини режалаштириш идеомотор қонунига бўйсунувчи ҳаракат тасаввурлари қиёмида олиб борилади. Ишончнинг мавжудлиги спортчиларнинг ўз имкониятларини амалга оширишларининг шартидир. Ишончнинг йўқлиги эса, бунинг аксидир. Спортчининг ўз имкониятига ишончи бу ўзининг жисмоний, техник тактик тайёргарлигини англашнинг якунидир.

#### **Адабиётлар:**

1. Туленова Х.Б. Жисмоний тарбия ва спорт психологияси. –Т., 2001.
2. Қаримова В.М. Ижтимоий психология асослари. – Т.: Фан, 1994. – 143 б.
3. Блудов Ю.М. и др. Методики психодиагностики в спорте: Учеб.пособие. – М.: Просвещение, 1990.
4. Ziyonet.uz
5. <http://www.ssu.runnet.ru/>

## **СПОРТЧИЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЎЗ-ЎЗИНИ ИШОНТИРИШНИНГ САМАРАСИ**

**Н.Исмоилова, доцент в.б., М.Абдукаримов, талаба, ТДПУ**

Бугунги кунда мамлакатимизда спортчиларга ва уларнинг ютуқларига нисбатан эътиборнинг кескин ошганлиги бежиз эмас албатта, чунки ҳеч бир соҳа спортчилиги мамлакатни тез ва қисқа муддатда дунёга танита олмайдди. Шу кунгача спортчиларимиз эришган ютуқлар мамлакатимизни дунё танишига асосий сабаблардан бири бўлиб келмоқда.



Спортчиларимиз орасида ютуққа эришадиганлар билан бир қаторда ўзи истаган муваффақиятга эриша олмасдан стрессга тушиб қоладиганлари ҳам мавжуд. Уларнинг стрессга барқарорлиги ва психологик саводхонлигини ошириш юзасидан айрим психологик маълумотлар ва тавсияларни ҳавола этишни лозим топдик.

Спортчининг маълум бир муваффақиятга эришувида ва муваффақиятга эришилмаган ҳолатларида ҳам унинг ўз-ўзини ишонтира олиш сифати катта аҳамият касб этади. Бунинг учун уларнинг мураббийлари ҳам бу ҳақда айрим маълумотларни билиб қўйишлари мақсадга мувофиқ, негаки, улар ўз билганларини шогирдларига сингдиришлари яхши натижа беради.

Замонавий психологияда ўз-ўзини бошқаришнинг бир қанча усуллари: ўз-ўзини ишонтириш, релаксацион машғулотлар, аутоген машғулотлар, десенсибилизация, реактив релаксация, медитация ва ҳ.к. таклиф этилмоқда. Бу усуллар стрессли вазиятларда ҳам катта фойда келтириши таъкидланган. Ўз-ўзини бошқариш усуллари бир қанча муаллифлар томонидан ўрганилган бўлиб, уларнинг бу борадаги нашр ишларида муҳим ва фойдали маълумотлар келтирилган. Булар орасида Х. Кляйнзорге, Г.Клюмбиес, Г.Д.Горбунов, А.В.Алексеев, Х.Линдеман, И.Г.Шультц, Н.Петров, В.С.Лобзин ва М.М.Решетников, Ю.Н.Филимоменко, А.О.Прохоров, Э.Куэ, В.Л.Маришук ва В.И.Евдокимов, В.Н.Панкратов кабиларни санаш мумкин.

Ўзини ишонтиришнинг энг дастлабки тизимли усулларида бири сифатида шаклланган ва тарихга кирган тизим – бу ҳинд йогаларидир. Ўз-ўзини ишонтиришнинг имкониятларига нисбатан кизиқишнинг кучайиши Европада XIX асрнинг иккинчи яримидан бошланган. Бу даврда асосчиси В.М.Бехтерев деб ҳақли равишда тан олинган психотерапия йўналиши жуда кучли ривожланган эди. XX асрнинг бошларида ўз-ўзини ишонтириш усули ўзини гипноз қилиш элементи сифатида клиник амалиётга кириб келди. Кейинроқ эса Е.Джекобсон руҳий ҳолатга таъсир этиш мақсадида мушак ва мушак тонусларини бошқариш усулини таклиф этди.

1932 йилнинг охирида немис психотерапевти Иоганн Шульц катта машҳурликка эришган аутоген машғулотлар деб номланган психотерапиянинг фаол усулини ишлаб чиқди. «Аутоген» сўзи грек тилидаги иккита сўздан олинган: «ауто» – ўзим, «ген» – натижага эришувчи, ҳосилга олиб келувчи, яъни инсоннинг ўз-ўзи билан амалга оширадиган машғулот ёки ўзини маълум бир натижага эриштирувчи машғулот маъносини англатади.

Шульц методикасининг асосини қуйидагилар ташкил этади:

1) ўз-ўзини ишонтиришнинг европа тизими; 2) қадимги ҳинд йога тизими; 3) гипнотик ҳолатлар тизими. Бу усулни қўллашга ўргатилган спортчи ҳар қанақа вазиятда ҳам ўз-ўзини қувватлантириб, муваффақият учун қайта курашга тайёрлай олиши мумкин.

Аутоген машғулот билан бир қаторда ўз-ўзини бошқаришнинг бошқа тизими – «прогрессив релаксация» (мушакларни бўшаштириш) деб номланган тизими ҳам машҳурдир. Бу услубни ишлаб чиқишда Э.Джекобсон шундай фактга асосланадики, инсон кучли эмоцияга берилган вақтида унинг тана тўқималарида ҳам зўриқишлар кузатилади. Бунда у Джемс – Лангенинг эмоционал зўриқиш (хавотир, кўрқув)ни йўқотиш учун мушакларни бўшаштириш лозимлиги назариясидан келиб чиққан. Ушбу усулга кўра салбий эмоциялар пайтида юзда кулгу пайдо қила олиш ва юмор ҳиссини фаоллаштириш таклиф этилади. Шу жараённинг ўзида содир бўлган воқеа-ҳодисанинг моҳиятини қайта баҳолаш ҳам таклиф этиладики, инсон юзига кулгу югуриши ундаги зўриққан мушакларнинг бўшашиши ва бошқасининг фаоллашишини таъминлайди. Воқеа-ҳодисага нисбатан юмор кўзи билан қаралганда, юрак юриши нормаллашади, бу эса кулгунинг эмоционал ҳолатга ижобий таъсири сифатида қаралади. Бу усулни спорт соҳасида тушунишга ҳаракат қилинса, қуйидагича таҳлил қилиш мумкин: содир бўлган муваффақиятсизликни ортга қайтариш имконияти йўқлиги ва уни қандай содир бўлганлигини ўйлаб сиқилиш натижасида спортчи ўз куч ва имкониятларини йўқотади, холос. Шунинг учун унга ўзи билан содир бўлган муваффақиятсизликка юмор кўзи билан қараб, атрофдагиларга уни кулгули қилиб гапириб бериш ва руҳиятидаги зўриқишларни шу усулда чиқариб юбориш таклиф этилади.

А.В.Алексеев томонидан 1978 йилда янги методика ишлаб чиқилган бўлиб, бу методика «психотартибловчи машғулот» деб номланган. Бу усул аутоген машғулотлардан шуниси билан фарқ қиладики, унда тананинг турли аъзолари ёки мушакларини бўшаштирувчи машқларидан фойдаланилмайди, бунинг ўрнига тинчлантирувчи машқлар билан биргаликда кўзғутувчи қисм ҳам мавжудлиги методиканинг ўзига хослигини таъминлайди. Методикада Э.Джекобсон ва Л.Персивалнинг методикаларидан олинган элементлар ҳам мавжуд бўлиб, унинг психологик асосини диққатнинг концентрациясини вазминлик ва совуққонлик ҳолатини яратишга қаратиш ташкил этади. Бу усул орқали содир бўлган муваффақиятсизликни совуққонлик ва вазминлик билан мушоҳада қилиш ҳамда диққат концентрациясини йўл қўйилган хатоларни мардларча тан олиб, уларни тузатишга йўналтириш таклиф этилади.

Агар биз бугунги кун спортчиларининг нафақат жисмоний қувватини, балки уларнинг руҳий қувватини, яъни ўзига ишончини оширсак, уларда маълум бир даражада стрессга барқарорликни таъминлашга эришиш мумкин. Бунинг учун эса, спортчиларда психологик билимлар ва улардан фойдаланиш қўникмаларини ошириш мақсадга мувофиқдир.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Р.Р.Кариева, ст.преподаватель, Ш.Ф.Тулаганов, ст.преподаватель  
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

**Аннотация.** Авторами представлена работа по изучению особенностей внимания в психологической подготовке гандболистов разной квалификации, которая даст возможность тренерам более эффективно проводить учебно-тренировочный процесс и готовить спортсменов к участию в соревнованиях.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, мышление, гандболисты разной квалификации.

**Annotation.** The authors presented the work on the study of the peculiarities of attention in the psychological preparation of handball players of different qualifications, which will enable coaches to more effectively carry out the training process and prepare athletes to participate in competitions.

**Keywords:** psychological preparation, thinking, handball players of different qualifications.

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов. Особую значимость на наш взгляд следует уделять одной из сторон психологической подготовке - оценке мышления у спортсменов разной квалификации.

Изучение видов мышления представляет собой большой теоретический и практический интерес. Развитие мышления является одним из основных путей к углубленному познанию природы мышления и закономерностей его развития. Многочисленные наблюдения педагогов показали, что если в группе начальной спортивной подготовки юный гандболист не отличается быстротой и неординарностью мышления, то в старшем возрасте ему будет затруднительно достичь каких-либо успехов [1,2].

Актуальность темы заключается в том, что виды мышления у гандболистов разной квалификации развиваются на основе усвоенных знаний, и если нет этих знаний, то и нет основы для развития видов мышления, и они не могут созреть в полной мере.

Цель работы - исследование психологической подготовки гандболистов разной квалификации.

Исходя из выше изложенного были поставлены задачи:

- оценить уровень быстроты и логичности мышления у гандболистов разной квалификации;
- оценить объем распределения и переключения внимания у гандболистов разной квалификации;
- разработать практические рекомендации по использованию специальных тренировочных упражнений, позволяющих оптимизировать мыслительные процессы гандболистов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников
- Методы и методики психологического исследования мышления (*методика «числовой квадрат», методика для оценки логичности мышления*)

Предмет исследования: психологическая подготовка гандболистов разной квалификации.

Объект исследования: методы оценки уровня мышления гандболистов разной квалификации.

Организация исследования и характеристика испытуемых.

В исследованиях приняли участие 20 - юные гандболисты ДЮШС, и 20 студентов УзГУФКС, специализирующиеся по гандболу. Исследования проводились в течение 2018 года.

Анализ уровня мышления предпочтительнее начинать с оценки быстроты. В практике спорта не разработано специфических тестов, позволяющих определить быстроту протекания мыслительных процессов именно у юных гандболистов. Однако существуют общие психологические тесты, позволяющие оценить косвенно быстроту мышления не только юных гандболистов, но и детей определенного возраста. Известно, что в основы мыслительных процессов лежат общие психические особенности личности. Одной из психических характеристик является быстрота ума [3].

Определенная замедленность мыслительной деятельности может быть обусловлена типом нервной системы - малой ее подвижностью, «Скорость умственных процессов есть фундаментальный базис интеллектуальных различий между людьми» [1]. Поэтому, представляет интерес, проанализировать насколько быстро могут решать различные тестовые задания юные гандболисты.

Юным гандболистам предложено в течение 1 минуты вписать в бланк с 40 словами недостающие буквы. Каждый прочерк означает одну пропущенную букву. Слова должны быть существительными, в единственном числе.

Анализ ответов показал, что правильно с требованиями теста справилось 3 (15%) юных гандболистов, которые смогли вставить пропущенные буквы в недостающие слова (от 31 до 35 слов). Эта группа спортсменов отличалась высокой быстротой мышления и подвижностью нервных процессов (Н.П.) (диагр.1 а).

У 12 (60%) юных гандболистов отмечался - средний уровень быстроты мышления и подвижности Н.П. (от 21 до 26 слов).

У 5 (25%) гандболистов отмечен низкий уровень быстроты и Н.П. (от 15 до 19 слов).

Анализ ответов студентов УзГУФКС показал, что правильно с требованиями теста справилось 12 (60%) гандболистов, которые смогли вставить пропущенные буквы в недостающие слова (от 31 до 35 слов). Эта группа спортсменов отличалась высокой быстротой мышления и подвижностью нервных процессов (Н.П.) (диагр.1-б).

У 6 (30%) гандболистов отмечался - средний уровень быстроты мышления и подвижности Н.П. (от 21 до 26 слов).

У 2 (10%) гандболистов отмечен низкий уровень быстроты и Н.П. (от 15 до 19 слов).



Диаграмма 1. Оценка быстроты мышления у гандболистов.

Для оценки объема распределения и переключения внимания использовался тест «Числовой квадрат». Гандболистам предлагалось за 30 сек. зачеркнуть числа, отсутствующие в квадрате.

Анализ полученных данных показал, что не все юные спортсмены смогли справиться с этим заданием (диагр. 2а).

Из 20-ти юных гандболистов правильно смогли справиться с заданием только 3 (15%) - они составили 1-ю группу. Во вторую группу вошли 9 (45%) гандболистов, у которых отмечен средний уровень. И третью группу из 8-ми (40%) составили спортсмены, у которых обнаружен низкий уровень объема, распределения и переключения внимания.

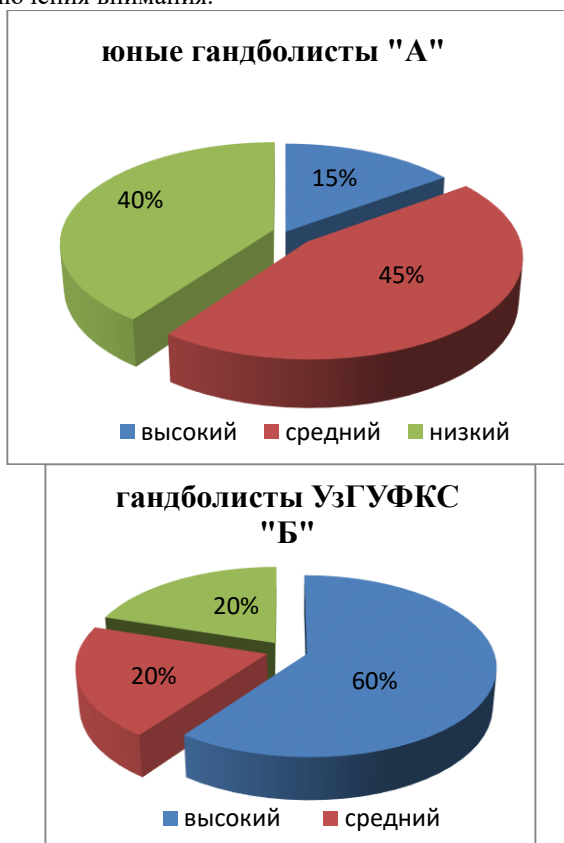
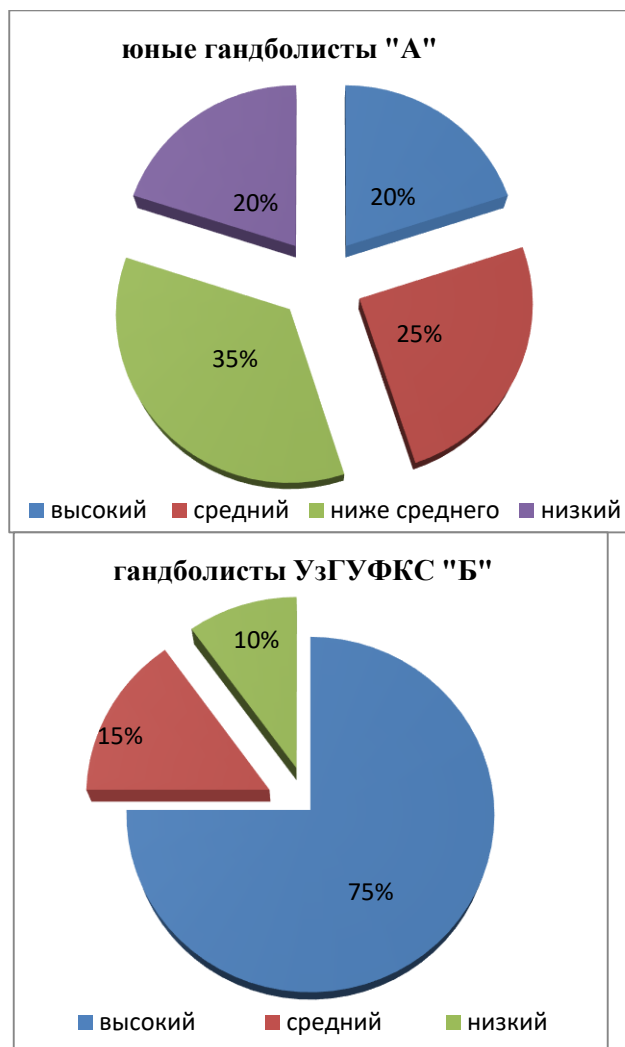


Диаграмма 2. Оценка объема, распределения и переключения внимания у гандболистов

Анализ полученных данных у спортсменов более высокой квалификации показал, что спортсмены смогли справиться с этим заданием (диагр. 2б). Из 20-ти гандболистов правильно справились с заданием (60%) - они составили 1-ю группу. Во вторую группу вошли 4 (20%) гандболистов, у которых отмечен средний уровень. И третью группу составили спортсмены 4 (20%), у которых обнаружен низкий уровень объема, распределения и переключения внимания. Многие проблемы, возникающие в тренировочном процессе, особенно в начальный его период, непосредственно связаны с недостатками в развитии внимания. Они могут быть устранены, если заранее известны индивидуальные особенности внимания спортсмена и тот уровень, на котором оно находится в данный момент времени.

Для оценки логичности мышления применялись рисунки Равенна. Испытуемым предлагались рисунки с фигурами, связанными между собой определенной зависимостью. Одной фигуры на рисунке не хватает, а внизу она дается среди 6-8 других фигур. Надо как можно быстро и правильно найти и вписать в бланк нужную фигуру.

Анализ результатов позволил разделить гандболистов на 4 группы (диагр.3).



**Диаграмма 3. Оценка уровня логичности мышления у гандболистов**

В первую группу вошли 4 (20%) юных гандболиста, сумевших правильно вписать недостающие рисунок за установленное время. Во вторую группу вошло 5 (25%) гандболистов, уровень которых характеризуется выше среднего. В третью группы вошли 7 (35%) спортсменов, имеющих средний уровень. И четвертую группу составили 4 (20%) гандболиста, уровень логичности мышления, которых был ниже среднего.

Анализ результатов студентов УзГУФКС позволил разделить гандболистов на 3 группы (диаграмма 3б).

В первую группу вошли 15 (75%) гандболистов, имеющих высокий уровень логичности мышления. Во вторую группу вошли 3 (15%) гандболиста, имеющих средний уровень, и третью группу составили 2 гандболиста (10%), имеющих низкий уровень логичности мышления.

Это свидетельствует о том, студенты УзГУФКС по сравнению с юными гандболистами имеют более высокий уровень логического мышления и с возрастом способность к логическому мышлению возрастает. Однако и среди студентов имеется гандболисты имеющие интеллект ниже среднего уровня.

**Выводы.** Анализ литературных источников показал, что изучение проблемы особенностей внимания в психологической подготовке гандболистов разной квалификации является актуальной, и ее решение даст возможность тренерам более эффективно проводить учебно-тренировочный процесс и готовить спортсменов к участию в соревнованиях. Одной из важных форм психологической характеристики спортсмена являются его мыслительные способности.

У юных гандболистов очень важно развивать как практическое, так и логическое мышление, которое в свою очередь потом может трансформироваться в игровое. Поскольку в процессе игры гандболист должен решать различные тактические задачи он должен обладать высоким уровнем мышления. Ведь в зависимости от уровня подготовки игрока, методов его мыслительного процесса выполняется то или иное технико-тактическое действие. Чем уникальнее абстрактное мышление игрока, тем характернее индивидуальность его игровых действий.

В гандболе очень важны такие психологические качества личности, как инициативность, самостоятельность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Без их высокого уровня развития невозможно добиться успехов на международной арене.

#### **Литература:**

1. Акимова М.К., Козлова В.Т., Ференс Н.А. Теоретические подходы к диагностике практического мышления // Вопросы психологии. – М., 1999. №1. – С. 21.
2. Гальперин П.Х. Формирование умственных действий// Хрестоматия по общей психологии: Психология мышления. – М., 1981.
3. Глуханюк Н.С., Семенова С.Л., Печеркина А.А. Общая психология: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 368 с.
4. Завалишина Д.Н. Практическое мышление: Специфика и проблемы развития. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 375 с.

## **СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА МУАММОЛИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ**

**У.Каримов, ЖТ ва СБМИМТҚТ ва МОМ,**

**Ўқув машғулоти жароғини илмий-ахборот билан таъминлаш ҳамда илмий-методика бўлими бошлиғи**

Болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчиларнинг ижтимоий шаклланиши, унинг жисмоний баркамолликка эришиши, улар учун муҳим индивидуал, шахсий ва профессионал сифатларни фаол такомиллаштириш ҳозирги куннинг долзарб вазифаларидан бири. Жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш, махсус билимлар, ҳаракатланиш малакалари ва кўникмалари тизимини эгаллаб олишда, спортда муаммоли вазиятларининг чиқиш кўникмасини шакллантириш муҳим аҳамиятга эга. Чунки муаммоли вазиятлардан чиқиш кўникмасига эга бўлмаган спортчи бир неча марта мусобақаларда ютқиза олади. Муаммоли вазиятда тез чиқа оладиган спортчи тез мослашиб, тез муаммоли вазиятни еча олиш кўникмасига эга бўлади. Шунинг учун ҳам биз болалар-ўсмирлар спорт мактабларидан бошлаб, муаммоли вазиятдан чиқиш кўникмаларини шакллантиришимиз зарур.

Юқорида айтилган сифатларга эга шахсни шакллантиришга нафақат машғулотлар мазмуни, балки қўлланилаётган таълим *технологиялари* ҳам муҳим рол ўйнайди. Муаммоли вазиятлардан чиқиш кўникмаларига ўргатиш мақсадида спорт машғулотларида муаммоли ўқитиш технологиясини татбиқ этиш. Чунки муаммоли ўқитиш жароғинида ўқитувчи-мураббий ҳам, ёш спортчи ҳам ўзининг интеллектуал, жисмоний, маънавий имкониятларини ўқув ва амалий муаммоларни ечиш учун доим синовдан ўтказди. Бу жароғинда ҳосил бўлган кўникма ва малакалар зарур сифатларни шакллантиришга олиб келади.

Шахснинг ижодий, мустақил, фикрловчи бўлиши жамият учун зарур бўлиб, фикрлаш жароғини муаммоли вазиятдан бошланади. Муаммоли вазият психик қийинчилик, зиддиятли вазият бўлиб, ўқувчиларни муаммоли вазият ҳолатига тушириш орқали уларда фикрлаш қобилияти ривожлантирилади.

Муаммоли ўқитиш жароғинида ёш спортчининг мустақиллик роли репродуктив ўқув усулларига солиштириб қараганда анча самарали бўлади. Спорт машғулотларида муаммоли ўқитишнинг мақсади - ёш спортчилар мусобақа жароғинида тайёрлаш мусобақаларда учрайдиган муаммоли вазиятларни ҳал этиш кўникмаларни шакллантиришдан иборат.

Н.Азизўжаева муаммоли вазиятнинг маъносини қуйидагича таърифлаган, яъни муаммоли вазият ўқувчида маълумотлар, билимлар билан янги далиллар, ходисалар, вазиятлар орасидаги диалектик қаршиликлар бўлиб, уларни тушуниб олиш учун илгари олган билимларининг етишмаслигидир. Бу

карама-қаршиликлар (тушунмовчиликлар) ижодий билимларни ўзлаштириш учун ҳаракатлантирувчи куч бўлиб хизмат қилади.

Таълим жараёнида муаммоли вазият хусусияти қуйидагилардан иборат:

- ёш спортчилар учун номаълум янгилик мавжудлиги;

- муаммоларни ўзлари ҳал этишлари;

- шахсий қизиқиш ва эҳтиёжлари юзага келган тушунмовчиликларни ўзлари ўрганишга ҳаракат қилишлари;

- нима номаълум эканлигини билиб, маъносини тушуниб, уни ҳал этишга интилиш кабилар.

Муаммоли таълимни ташкил этиш ва олиб боришда ўқитувчи ўзининг таълим-тарбия беришдаги фаолиятини аниқ тушуниб, этиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Мураббий ёш спортчиларга тайёр фикр бермай, балки уларнинг изланишига тўғри йўналиш бериши лозим. Ёш спортчилар спорт машғулотларда, мусобақаларда ва кундалик ҳаётда учрайдиган воқеа, хабар, ҳодиса ва турли далилларни ўзлари таҳлил қилиб, мустақил фикрга эга бўлишни мақсад қилиб қўйишлари керак. Шунингдек, болалар-ўсмирлар спорт мактабидаги муаммоли таълим шуғулланувчиларнинг изланиш фаолияти, билим ва малакаларни чуқур эгаллаб олишини, теварак-атрофдаги ўзгаришларга бўладиган қарашига катта ижобий таъсир кўрсатиш имкониятини ҳам яратиш беради.

Мураббий муаммоли таълим тизимида ёш спортчилар ўқув-изланиш фаолиятини шундай ташкил этадики, уларнинг диққати юзага келган қийинчилик ва камчиликларни ҳал этишга, турли ахборотни мустақил таҳлил қилишга, ечимини топиш, умумлаштириш ва хулосалар чиқаришга, олган билим ва малакаларини кейинги дуч келадиган вазиятларда қўллай олишга қаратилган бўлиши лозим. Демак, бунинг натижасида ёш спортчиларда мустақил фикр юритиш, кўникма шакллантириш, янгидан-янги мақсадларни қўйиш, янгича фикрлаш йўлларига ўрганиш ҳамда тафаккурининг ривожланиш қобилиятининг шаклланишига имкон беради. Ёш спортчилар муаммоли таълим жараёнида ўқув материалларини муаммоли вазият шароитида ўрганишлари, тегишли маълумотларни мустақил таҳлил қилишлари, берилган ўқув масалаларини фаразларини олдинга суриб, уларни исбот қилиш йўллари билан ечишлари, таълим жараёнини ўзлаштиришга ақл билан ҳаракат қилишлари уларнинг интеллектуал фаолиятларини оширади.

Муаммоли дарсларда мураббийнинг фаолияти, аввало, мавзу мазмунидан келиб чиққан ҳолда ўқув муаммоларини аниқлаш, муаммоли вазиятлар тизимини яратиш, ёш спортчилар олдида ўқув муаммоларини юқори методик савияда қўйиш, спорт машғулотларда ўқув муаммоларидан самарали фойдаланишга эришиш, ёш спортчилар фаолиятини муаммоларни ҳал этишга йўналтиришдан иборат бўлади.

Муаммоли таълим технологияларда «Ақлий ҳужуми», «Тармоқлар», «Бумеранг», «Скарабей», «Резюме», «Қора кути», «6 х 6 х 6», «Синектика», «Функционал-фойдали таҳлил», «АРИЗ-ТРИЗ», «Нима учун?», «Қайдай?» ва «Кейс-стади» усуллардан фойдаланиш мумкин. Масалан, «Нима учун?» усулида биз «Нима учун ёш спортчи махсус кўникмани ўзлаштира олмайди?» савол- муаммога жавоблари ёзилган.

*Умуман олганда, спорт машғулотларда муаммоли таълим технология дейилганда, мураббий раҳбарлигида муаммоли вазият юзага келтирилиб, мазкур муаммо ёш спортчиларнинг фаол мустақил фаолияти натижасида билим, кўникма ва малакаларни ижодий ўзлаштириш ва ақлий фаолиятни ривожлантиришга имкон берадиган таълим жараёнини ташкил этиш назарда тутилади. Шунингдек, спорт машғулотларда муаммоли ўқитишнинг моҳиятини мураббий томонидан ёш спортчиларнинг спорт машғулотида муаммоли вазиятни вужудга келтириш ва махсус топшириқларни, муаммоларини ҳал қилиш орқали янги билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш бўйича уларнинг билиш фаолиятини бошқариш ташкил этади*

Шундай қилиб, муаммоли таълим ёш спортчилар билим, кўникма ва малакалар тизимлари ва жисмоний фаолиятларида самарали ўзлаштиришга ёрдам беради, ўзлаштирган янги кўникмаларидан келажакдаги вазиятларда унумли фойдалана олишни, спорт мусобақалардаги муаммоларини еча билиш, мустақил изланишга ўргатиш, ижодий тажрибага эга бўлиш ва уни ривожлантиришга муаммоли таълим имкониятларини очиб беради.

## **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАССИСЛАРИНИ МАЛАКА ОШИРИШ ТИЗИМИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Ф.Ж.Қосимов, Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш,  
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази  
Самарқанд филиали ўқитувчиси**

***Аннотация:** Ушбу мақолада жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш, шунингдек, касбий амалий малакасини давр талаблари асосида шакллантириш, уларни иш фаолиятларини ташкил қилиш масалаларини энг муҳим муаммолари ҳақида амалий ва назарий маълумотлар таҳлил қилинган.*

**Калим сўзлар:** Жисмоний тарбия, спорт, мутахассис, кадрлар, педагогика, таълим, тарбия, психология, қайта тайёрлаш, фан, сифат, саломатлик, ўқитувчи, мураббий, олий ўқув юртлари.

**Аннотация:** В статье рассматриваются специалисты по физической культуре и спорту, об их повышении квалификаций и совершенствовании, практически усовершенствовать по требованиям времени, организовать рабочую деятельность, решать своевременно необходимые проблемы, сточки зрения был проведен анализ практических теоретических материалов

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, спорт, специалист, педагогика, образование, воспитание, психология, преподаватель, наука, качество, здоровье, преподаватель, воспитатель, высшее учебные заведения.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368 сонли Фармони, Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги 658 сонли “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарорида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, ўрта умумтаълим муассасалари жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш ҳамда амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Ўзбекистон Республикаси ҳукуматининг таълим-тарбия соҳасида олиб бораётган ислохотлари барча соҳалардаги каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касб танлаш ва уни эгаллаш ҳамда самарали меҳнат қилиш тушунчаларини олий ўқув юртларида талабалик йилларида том маънода шаклланади. Касбга муносабат тушунчаси кейинчалик ҳам мутахассиснинг фаолияти самарадорлигини белгилаб берувчи жиддий психологик омиллар ҳисобланади, етук жисмоний тарбия мутахассис ходимларни тайёрлаш, уларни иш фаолиятларини давр талаблари асосида ташкил қилиш масалаларини энг муҳим муаммолардан бирига айлантирди.

Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича ихтисосли ходимларнинг иш фаолияти жисмоний тарбия мутахассислари, спорт турлари бўйича мураббийлар, ишлаб чиқариш корхоналарида услубчи-ташкilotчи ва болалар боғчаларида услубчи-ўқитувчиларга бўлинади.

Жисмоний тарбия мутахассислари деганда, асосан, жисмоний тарбия ўқитувчилари, шу соҳа бўйича илмий муассасалари, малака ошириш ва қайта тайёрлаш институтлари ҳамда педагогик олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультетининг мутахассис ходимлари тушунилади. Уларнинг иш фаолиятлари дарс бериш, илмий тадқиқотлар ўтказиш, ўқув услубий қўлланмалар тайёрлаш ва ҳоказолардан иборатдир. Бундай мутахассис ходимлар асосан, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия университети ва республика олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия факультетларида тайёрланади. Ўрта маълумотли мутахассисларни тайёрлаш эса педагогика билим юртлари ва Олимпия ўринбосарлари билим юртларида амалга оширилади.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия дарслари, спорт турлари бўйича машғулотлар, турли хил жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари бўлажак мутахассисларнинг жисмоний барқарорлигини тарбиялашга қаратилди.

Жисмоний тарбия мутахассиси ўқув-спорт машғулотлари жараёнининг тузилишида жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги фанларга таяниши учун, шу фанлар асосларини яхши ўзлаштирган бўлиши лозим. Жисмоний тарбия мутахассис ўз фанини билишидан ташқари, педагогик, психология, анатомия, физиология, гигиена ва тиббиёт–инсонни билиш соҳасига тааллуқли ҳамма фанларга оид барча билимлар тизимига эга бўлиши лозим.

Бундан ташқари, жисмоний тарбия мутахассисларида қуйидагилар шаклланган бўлиши керак:

-тарбиянинг таркибий қисми сифатида жисмоний тарбиянинг умумий ва аниқ мақсадларини аниқлаш;

- жисмоний тарбия машғулотларининг мақсад ва вазифаларини аниқлаши;

- таълим–тарбиянинг ҳозирги замон усулларини танлаши ва қўллаши;

- жисмоний тарбия ва спортнинг турли воситаларидан фойдаланиши;

- жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг ёш-жинсий морфофункционал ва индивидуал психологик хусусиятларни, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, саломатлиги, шунингдек, социал-психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотларнинг хилма-хил шакллари тизимини танлай олиши жисмоний тарбия ва спортнинг миллий турларидан, маданий анъаналардан фойдаланиши;

- таълим олувчиларга шахсий гигиенага риоя қилиш. Ўз организмни мустаҳкамлаш ва унинг ҳолатини назорат қилиш малакалари ҳосил қилиш учун усул ва воситалар жамламасини қўллаши;

- шифокор назорати ва педагогик назорат усулларини, машғулотдаги хавфсизликни таъминловчи усулларни биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш усулини эгаллаган бўлиши;

- ўқувчи-ёшларни машғулотларга тайёрланиш ва уни ўтказишда ўз-ўзига хизмат кўрсатиш малакаларини таркиб топтириш усулларидан фойдаланиши;
  - ҳар куни турли шакллардаги жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишга ёрдам беришга қадар бўлган жисмоний тарбия активини тайёрлаши;
  - илғор педагогик тажрибани таҳлил қилиш умумлаштириш ва ижодий фойдаланиш, психологик-педагогик билимлар ва касбий тайёргарлик даражасини доимо ошириб бориши лозим;
  - илғор таълим-тарбия жараёнида технологиялари ва жаҳон тажрибаси кенг фойдаланиш ва жисмоний тарбия дарсларга қўллаш;
  - жисмоний тарбия фанини ўқитишда замонавий ёндашувлар ва инновациялар;
- Жисмоний тарбия мутахассисларидан юксак уюшқоқлик ва ташаббускорлик, ўз фаолиятини мазмуни ва шакллари узлуксиз такомиллаштириб боришга интилиш талаб этилади.
- Буларнинг асосий сабабларини қуйидаги тамойиллар асосида ифодалаш мумкин:
1. Барча тур ва тоифадаги муассасаларнинг кўпайиши, ўқувчи ва талаба-ёшларнинг сон жиҳатдан тобора ортиши.
  2. Болалар спортга бўлган эътибор ва талабларнинг кучайиши ҳамда янгидан-янги спорт турларининг қўшилиши.
  3. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида турли хил спорт тадбирлари ва мусобақа турларнинг кўпайиши ва уларни ташкил қилишга эҳтиёжнинг вужудга келиши.
  4. Ҳозирги кунларда барпо этилаётган спорт иншоатлари, соғломлаштириш марказларида тренажёр хизматларини ўргатишда мутахассисларга бўлган талаб ва эҳтиёжлар.
  5. Аҳоли истиқомат жойларида оммавий соғломлаштириш ва маданий тадбирларни ташкил қилишда мутахассисларга бўлган талаб ва эҳтиёжлар.
  6. Ишлаб чиқариш корхоналари ва турли муассасаларда соғломлаштириш ва меҳнат унумдорлигини оширишда жисмоний тарбия мутахассисларнинг ўрни ҳамда уларга бўлган талаб ва эҳтиёжларнинг ошиб бориши.
  7. Мактабгача болалар тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ўқитувчи, педагог ва тарбиячиларга бўлган эҳтиёжлар.
- Хулоса қилиб айтганда, охириги йиллар давомида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассис кадрлар тайёрлаш фаолиятлари юқори даражада амалга оширилмоқда.

## **ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРДА ЭСТЕТИК ТАРБИЯНИНГ РОЛИ**

**М.Б.Ибрагимов, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси таянч докторанти**

**С.Тўраев, БухДУ, Жисмоний маданият факультети 2- курс талабаси**

***Аннотация:** В данной статье подробно освещены значение эстетического воспитания в спорте и эстетического воспитание футболистов.*

***Annotation:** This article details the importance of aesthetic education in sports and aesthetic education of football players.*

***Таянч тушунчалар:** эстетика, эстетик тарбия, жисмоний маданият, жисмоний тарбия, педагогик жараён, спорт машғулотлари.*

Эстетика (грекчадан ҳис-туйғу билан қабул қилиш, деб таржима қилинади) – ижоднинг гўзаллик қонунилари бўйича моҳияти ва шакллари тўғрисидаги фан. Эстетикага кўра, гўзаллик инсон фаолиятининг ихтиёрий фаолиятида намоён бўла олади, спортни эстетик қабул қилишни эса “қуюқ туман орасидан ёриб ўтган қуёш нурлари билан таққослаш мумкин” [Арнольд 1997].

Спортчининг ўзи спорт ўйинларидаги маҳоратини (шу жумладан, эстетик нуқтаи назардан ҳам) ўзининг кинестик ҳиссиётларининг уйғунлиги каби қабул қилади. Бажарувчи учун спортдаги маҳорат ҳис-туйғулар ёрдамида қабул қилинаётган эстетик кадриятлар ва эстетик кечинмаларнинг (қувонч, ҳаракатларнинг тугаганлиги, ўзининг кучи ва томошабин устидан қилаётган ҳукмронлик туйғулари, бошидан кечираётган лаҳзаларнинг интенсивлиги ва б.) манбаси бўлади. Ва албатта, спортчилар, айниқса, қизлар учун ўз танасининг, қоматининг, ҳаракатларининг гўзаллигини ҳис этиш, ташқи кўринишининг, эгнидаги формасининг, соч турмагининг қандай эканлигини билиш жуда муҳимдир, чунки бизнинг давримизда ёшлар учун кўпинча, айнан спортчилар стил тимсоли ва тақлид намунаси бўлиб хизмат қиладилар. Мақолада биз футболчи қизларни эстетик тарбиялаш жабҳаларини кўриб ўтамиз. Охириги йилларда мамлакатимизда қизлар ўртасида футболга қизиқиш кескин кўтарилди, уларни бу ўйин ўзининг ўзгарувчанлиги (динамиклиги), ўткирлиги ақллилиги ва жанговарлиги билан ўзига тортаяпти. Аммо футболчи қизлар, бу спорт билан шуғулланиб туриб ҳам, ўғил болаларга нисбатан эстетика ва гўзаллик масалаларига сезгир муносабатда бўлаётган инсониятнинг гўзал иккинчи ярми сифатида ўз ўринларида қолишяпти.



Умумий таълим соҳасида эстетик тарбия катта роль ўйнайди. Ўқитувчи-мураббий, жисмоний маданият ўқитувчиси, боланинг ривожланишига жисмоний тарбия воситасида таъсир этиб, унинг болалик ва ўсмирлик даврига хос бўлган таъсирланиши ва ҳиссий жавоб бериши учун юқори потенциалдан фойдаланиб, боланинг жисмоний ва маънавий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга замин тайёрлайди. [Тоноян 2005: 43]. Спортчиларга мустақкам эстетик билим бериш, уларда эстетик идеал тўғрисидаги тушунчани шакллантириш, дид, ўзини тутиш қоидаларини тарбиялаш, ўзининг ташқи кўринишига эътибор беришни ўргатиш зарур. Буларнинг ҳаммасини, жисмоний тарбияни бошқа тарбия (ақлий, маънавий, меҳнат ва эстетик) турлари билан органик боғлиқ ҳолда олиб бориш орқали амалга ошириб бўлади. Аммо жисмоний тарбия амалиёти, ҳаракат фаолиятига киритилган имкониятлар, ўқувчиларни ахлоқий-эстетик тарбиясини бойитиш мақсадларида амалда камдан-кам ҳолларда қўлланилаётганини кўрсатади.

Талабаларнинг эътиборини нафақат ҳаракатли амалларни бажаришга, балки уларнинг мазмунига, эгилувчанлигига, эпчиллигига ҳам қаратиш керак. Мана шулар орқали ўқитувчи ҳаракатларнинг ташқи гўзаллигини қабул қилишни ва уларни ўз ижросига қўллашни ҳам ўргатади. [Ашмарин ва б. 1990]. Тарбияланувчиларни атроф борлиқнинг гўзаллигини сезишга ўргатиш ва уларда буни қабул қилиш қобилиятини ривожлантиришнинг, ғолибга нисбатан олийжаноблик, томошабинга ҳурмат, мухлисларга миннатдорчилик туйғуларининг пайдо бўлиш гўзаллигини тарбиялашнинг ҳам аҳамияти каттадир. Эстетик тарбия инсонларда эстетик талабни шакллантиришга қаратилган. Бунда лаззатланиш қобилиятини шакллантириш, гўзалликни унинг ҳамма кўринишларида қабул қилишгина эмас, уни реал ҳаракатларга ва амалларга қўллаш қобилиятини тарбиялаш ҳам муҳимдир. Жисмоний маданият билан шуғулланиш бунинг учун кенг имкониятлар беради [Холодов, Кузнецов, 2000].

Футболчи қизларнинг эстетик тарбиясига тизимли ва алоҳида эътибор билан қараш машғулотларни оптималлашга, ўсиб бораётган авлоднинг ҳаракатланиш маданиятини кўтаришга ва футбол ўйинига ўзини бағишловчиларни яна ҳам кўпроқ бу ўйинга тортишга имкон беради. Биз, футбол матчида стадион трибуналарига ўзининг сеvimли жамоасини қўллаб-қувватлаш учун келган қизларнинг ўзлари ҳам бу спорт тури билан шуғулланишни бошлашларини хоҳлаймиз. Футболнинг эстетик томонларига диққатни қаратиш масалани ечишга олиб келади. Спорт машғулотлари ва мусобақалари ўтказиладиган жойларнинг гўзаллиги муҳим тарбияловчи аҳамиятга эга бўлади.

Жисмоний тарбия жараёнида футболчи қизларда эстетик тарбиянинг умумий ва махсус масалалари ечилади. Махсус масалаларга: бевосита жисмоний маданият, спорт фаолиятига бевосита алоқаси бўлган эстетик туйғулар, дид ва тушунчаларни тарбиялаш, инсоннинг ички ва ташқи гўзаллигини, эстетика ва этиканинг бирлигидан келиб чиқиб, тўғри тушуниш; жисмоний баркамоллик асосида инсонни баркамол ривожлантириш мақсади ётган жараён сифатида тушуниш; спортли ҳаракатлар гўзаллигини, спорт томошалари, спорт анъаналари, спортчи қизнинг ташқи кўриниши ва х.к.ларнинг гўзаллигини тушуниш киради.

Бу масалаларни амалга ошириш учун ўқитувчи, мураббий гўзаллик қонунлари билан чуқур таниш бўлиши, спорт билан шуғулланиш жараёнида инсон ўз бошидан кечирадиган эстетик тарбия ва туйғуларнинг хусусиятларини билиши, борлиқнинг атроф ҳодисаларида гўзаллик ва тартибсизликларга баҳо бера олиши керак.

Ёш футболчи қизлар билан машғулот жараёнида уларни бевосита эстетик тарбиялаш воситаларига қуйидагилар киради:

- ўқитувчи ва мураббийнинг спортчи қизларда эстетик тоифаларни шакллантиришда иштироки;
- борган сари ўсиб борадиган, спортчи қизларга эстетик туйғу ва эстетик кечинмаларни тухфа этувчи маҳорат ва таракқиёт;
- мусобақалар, байрамлар;
- машқлар ва мусобақалар ўтказиш вақтида атрофни ўраб олган муҳит, табиий ва гигиеник шароитлар;
- жамоали шакл, клуб атрибутикаси;
- мусиқа ҳамроҳлиги, қувватловчи гуруҳларнинг чиқишлари, мусобақа вақтида спортчиларнинг ва трибуналардаги томошабинларнинг эмоционал ҳолатлари.

Бир вақтнинг ўзида, инсоннинг, спортчининг фақат спортда шаклланмаслигини тушуниш керак. Инсонда фаолиятнинг ҳар хил соҳалари бўйича олинган эстетик тасаввурлар ва билимларнинг захираси қанча бой бўлса, у спортнинг ўзидаги образларнинг гўзаллигини аниқроқ қабул қилишга ва баҳолашга шунча қобилиятли бўлади. Чунки гўзаллик, қаерда – санъатда, табиатда, меҳнатда, спорт фаолиятида намоён бўлмасин, у ягонадир. Демак, мураббий, ўқитувчининг вазифаларига футболчи қизларда эстетик тасаввурлар кенглигининг шаклланишини ва тўғри эстетик мезонларнинг, бевосита спортдан ташқари чегараларда ҳам шаклланишини узлуксиз кузатиб бориш керак.

Футбол билан шуғулланиш мустақкам соғлиқни, тўғри қоматни, реакция тезлигини, “ақлли, самарали” ҳаракатлар мажмуасини шакллантиради. Мураббий бу соҳада, организм функцияларининг тузилишига танловли таъсир этадиган машқларнинг бутун бир арсеналига эга бўлиши керак. Жисмоний юкламанинг аниқ мезорларини бериш жисмоний ривожланишдаги етишмовчиликларни тузатишга имкон

беради, ортикча тана оғирлигининг ҳосил бўлишига тўқинлик қилади. Тўпни бошқариш техникасига ўргатиш мия ва мушаклар ўртасидаги алоқани ишончли қилади, реакцияни яхши ишлаб чиқишга имкон беради, спортчи ўз танасини чиройли қилиб бошқаришни ўрганади. Гап, инсоннинг мувофиқлаштирувчи (координацион) қобилиятини тавсифловчи ва тана ҳаракатларига эстетик маъно берувчи эркинлик, енгиллик, мувофиқлик ва ритмиклик ҳақида бормоқда. Бажарилаётган машқларга диққатни тўплаб қаратиш, ҳаракатга берилиш – шахсий ҳаракат фаолияти эстетик кечинмаларининг зарурий шартларидан биридир. Диққатни йиға билиш, кўркамлик, реакциянинг тезлиги ва жамоа руҳиятига эга бўлиш – футболчи-кизни ажратиб турувчи сифатлардан биридир. Ёш футболчига, спортнинг анъанавий “эркаклар” тури билан шуғулланаётганлиги тўғрисидаги фикр, ишонч беради ва ҳаёт фаолиятининг ихтиёрий соҳасида муваффақиятга эришишига йўл очади.

Машғулотларнинг бориши ва мусобақалар даврида дарслар машғулотларнинг регламентацияси, техникага қўйиладиган қаттиқ талаблар билан таъминланади, қатъийлик ва тиришқоқлик шаклланади. Буларнинг ҳаммаси бизнинг фикримизча, шуғулланувчининг эстетик талабларига ҳам таъсир этади, у ўзининг вазифаларини гўзаллик қонунлари бўйича бажаришга интилади.

Шундай қилиб, футболчи қизларни эстетик тайёрлашга биз тарбиявий ва машқлар ўтказиш жараёнининг зарурий таркибий қисми, деб қараймиз. Педагогик жараёнда жисмоний тарбиянинг мақсади – инсоннинг жисмоний ривожланиши, борлиқ ва спортни юқори даражадаги эстетик қабулисиз маънога эга бўлмаган жисмоний мукамаллигини оптималлаштиришдир. Бу ёшда бола эмоционал таъсирчан, у моҳирлик билан, тизимли равишда олиб бориладиган раҳбарликка муҳтож. Бизнинг фикримизча, эстетик тайёрлашга ўқув-тарбиявий жараёни такомиллаштириш йўллари билан бири, шунингдек, ёш футболчиларни ҳар томонлама ва баркамол этиб ривожлантиришда ажралмас шарт сифатида қараш керак. Эстетик маданиятни шакллантириш учун умумий дунёқарашни ва тараққиётни кенгайтириш мақсадида амалий ва назарий машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказиш зарур. Назарий ва тажрибавий ишланмаларнинг кўп эмаслиги, амалий тажриба ҳолати ва унинг ҳар кунги машғулотларга қўлланилишининг қониқарсизлиги ўқувчиларнинг эстетик тайёрлаш масалаларини ўрганиш заруриятини ўртага ташлайди.

#### Адабиётлар:

1. Акрамов Р.А. Футбол. Дарслик. – Тошкент, 2006. – Б. 344.
2. Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар: муаммо ва ечимлар илмий-амалий конференция материаллар тўплами. – Бухоро, 2018. – Б. 109.

## СПОРТДАГИ МУЛОҚОТ ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК ҲОДИСА СИФАТИДА

Ж.Мажидов, ўқитувчи, А.Абдуллахатов, катта ўқитувчи,  
Жиззах Давлат педагогика институти

*Аннотация.* В этой статье рассматриваются вопросы об особенностях общения, виды общения в спортивной деятельности, а также средства реализации общения в спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* общение, задачи общения, средства общения, вербальные средства, невербальные средства.

*Annotation.* This article discusses specific aspects, communication styles, communication styles and communication tool in sports.

*Key words:* communication, communication functions, communication toll, verbal means, nonverbal means.

Инсон ҳаётида мулоқот шу даражада кенг миқёсли кўринишга эгаки, деярли барча фаолият жараёнида фаолиятнинг амалга ошишини, унинг мазмундорлигини таъминлаб беради. Шу жумладан, спорт фаолиятида ҳам.

Спорт фаолиятида мулоқот маълум бир ахборотни қабул қилишда фаолиятга хос бўлган ижтимоий тажрибаларни эгаллаб боришда энг муҳим восита ҳисобланади. Спорт фаолиятидаги мулоқот –бу спортчиларнинг ўзаро ва мураббий билан ахборот ва фикр алмашилиш мақсадидаги муносабатидир. Мулоқотнинг ўзига хос хусусияти коммуникациянинг бошқа турларидан фарқли ўлароқ мулоқот қилувчилар ўртасида психик алоқанинг вужудга келишидир.

Спорт фаолиятида амалга оширилиши нуктаи назаридан мулоқот:

- бевосита бўлиши мумкин (масалан, спортчининг мураббий билан суҳбати);
- билвосита (масалан, спортчининг кундалик дафтари ёрдамида уни мураббий ва спортчининг руҳшуноси кўриши мумкин).

Спорт фаолиятида мулоқот қилувчиларнинг сонига қараб мулоқотнинг учта турини ажратиш мумкин:

- шахслараро (масалан: мураббий-спортчи);
- шахс-гурухий (мураббий-жамоа).

Шахс-гурухий мулоқот кўпроқ спортчиларни ўқитиш мақсадида амалга оширилади, шахслараро мулоқот-тарбиявий мақсадда.

Агар мулоқот мақсади мос тушса, унда ўзаро муносабат содир бўлади, агарда мақсадлар бир-бирини инкор қилса (масалан, спорт мусобақаси даврида), унда мулоқот қарши кураш турига айланади. Шахслараро мулоқотда мулоқотчиларнинг ҳар бирининг позицияси ақс этади. Агарда мулоқот қатнашчилари гуруҳлар, жамоалар вакиллари бўлса, унда улар ўз позициялари ва мулоқот қилиш усулларини эркин танлайдилар, негаки, улар ўз гуруҳлари ва жамоалари манфаати ҳақида ғамхўрлик қиладилар. Шунинг учун агар мулоқот жамоанинг бошқа аъзолари иштирокида амалга оширилса, мураббийга ўқувчи билан иш олиб бориш қийинлашади.

Спортдаги мулоқот қисқа муддатли ва узоқ муддатли бўлиши мумкин. Узоқ муддатли мулоқот бир-бирини чуқур тушинишга имконият беради, лекин шу билан бирга, у бир-биридан безор бўлишга олиб келиши мумкин (бу кўпинча узоқ вақт йиғинларда бирга бўлган спортчиларда бўлади). Шунингдек, спортдаги мулоқот йўналтирилганлик бўйича мулоқот қуйидагича тавсифланади:

- 1) ижтимоий мўлжалли мулоқот (шерикларга, жамоага мурожат);
- 2) шахс-мўлжалли мулоқот (алоҳида шерикка, жамоа аъзосига мурожат);
- 3) яширин мулоқот (алоҳида спортчига ёки гуруҳга қилинган мурожат, аслида бошқа спортчига қаратилган бўлади. Масалан, мураббий жамоа аъзосига огоҳлантириш, танбех беради, аслида бу танбехни эшитиб турган жамоага мўлжалланган).

Ю.Л.Ханин бўйича спортдаги мулоқотнинг асосий вазифаларини мулоқот мазмунига мувофиқ қуйидагиларга ажратилади:

- билиш (мураббийнинг спортчиларга билим ва малакалар бериши);
- экспрессив (бир-бирининг кечинмалари ва эмоционал ҳолатини тушуниш);
- регулятив (бошқарув) (мураббийнинг спортчига унинг хулқини, фаолият характерини ва шу кабиларни ўзгартириш ёки сақлаб қолиш мақсадида таъсир кўрсатиши);
- ижтимоий назорат (спортчилар фаолиятини мақтов ёки танбех билан регламентлаштириш) (тартибга олиш);
- ижтимоийлаштириш (спортчиларда жамоавий тартиб қоида, ватанпарварлик ва бошқаларни шакллантириш);

Спорт фаолиятида мулоқотнинг нутқий воситаларидан ҳам кўп фойдаланилади. Аини дамда нутқнинг вербал ифодаланиши умумий мулоқотнинг асосий қисми ҳисобланади. Нутқ ёрдамида мураббий топшириқлар беради, тушунтиради, ўз ўқувчиларининг хулқи ва ҳаракатларини баҳолайди, уларнинг ҳолатини бошқаради, спортчи – ўйинчилар эса ўйин давомида ўзаро таъсир самарали бўлиши учун қандай ҳаракатлар қилиш кераклигини бир-бирига ўргатади.

Спорт мусобақаларида нутқий хабарлардан фойдаланиш хос уларга қуйидгилар қиради:

- шерик исмини унинг эътиборини жалб қилиш, маълум бир комбинацияни белгилаш, шерикни муайян тартибда ҳаракат қилишга ундаш мақсадида айтиш;
- ҳаракатларни режалаштиришда комбинациянинг қисқа номини айтиш, ўзининг ёки шерикнинг кўзда тутилаётган ҳаракатлари ҳақида хабар бериш: “мен”, “сен”, “орқамдан” ва х.к;
- ўзининг ёки шерикнинг турган жойи (жойлашиши) ҳақида хабар бериш (“шу ерда”, “чик”, “олтинчи бўл”);
- шерикнинг исталган ҳаракатларига кўрсатмалар бериш (“химоялан”, “юқорига” (волейболда), “уни тўс”, “уни эгалла” (футболда) ва ҳоказо;
- ўзи ёки шерикнинг ҳаракатларини баҳолаш: “яша”, “кечир хато қилдим” ва ҳоказо;
- фаолликка ундаш: “қани бўл”, “қани бўл” ва ҳоказо.

Мулоқотнинг нутқий бўлмаган воситаларидан спортда кенг фойдаланилади, чунки спортнинг қатор турларида нутқий мулоқот ё йўқ, ёки чегараланган. Масалан, спортчилар ўртасида бевосита алоқа бўладиган спорт турларида нутқ деярли йўқ.

Жисмоний тарбияда энгил (сезилар-сезилмас) тегиниш имо-ишоралари кўп ишлатилади.

Тегиниш тана ҳолати ҳақидаги тасаввурларни шакллантиради, ҳаракат деталларини тушунтиришга ёрдам беради, ҳаракатни бажаришдаги хатоларни кўрсатади. Тегиниш олқишни, танбехни билдиради, эмоционал қувват беради, тинчлантиради. Аммо тегиниш имо-ишоралари бошқаларга қараганда кўпроқ ўзини назорат қилишни талаб қилади. Масалан: бола ёки ўсмирни елкасини қоқиш мумкин, каттани ундай қилиб бўлмайди. Ёш йигитнинг елкасига қўлни қўйиш мумкин, қиз болага бундай қилиб бўлмайди [1].

Нутқий бўлмаган мулоқот воситалари хилма-хил. Бу имо-ишора, мимика, нигоҳлар, турли ҳаракатлар (масалан, қоникнишни билдириш учун мураббий ўқувчисини чапак чалиб олқишлаб қўйиши мумкин).

Ҳаракатга келтирувчи машқлар шериклар учун фаолият мақсадига мувофиқ (мос) ахборот еткази, рақиблар учун фаолият мақсадига мувофиқ бўлмаган (алдамчи ҳаракатлар) ахборот беради.

Спорт ўйинлари жараёнида спортчиларнинг ҳаракатли машқлари асосий ахборотни ўз ичига олади. В.И.Румянцева маълумотларига кўра, гандболда 31% мулоқотнинг вербал (нутқий) воситаларидан 69% холда эса нутқий бўлмаган (имо-ишоралардан асосан ҳамкорлик ҳаракатларида) фойдаланилади [2].

Қайси комбинацияни бажаришни бир-бирига етказиш учун (рақибдан яшириб) ўйинчилар махсус жестлардан фойдаланадилар (масалан, маълум усулда қўл бармоқларини букиш). Яна халқаро амалиётда қабул қилинган спорт ҳакамларининг аниқ воқеалар ҳақида хабар берадиган имо-ишоралари ҳам мавжуд. Волейбол ва баскетболда йигирмага яқин имо-ишоралардан фойдаланилади, футболда олтига, гандболда элликта атрофида. Ҳаракатга келтирувчи ишораларга спорт фаолиятидаги мулоқот воситалари сифатида намоён бўлади. Улар ўзидан-ўзи қандайдир ахборот хабар рамзи бўла олмайди. Бироқ улар аниқ вазиятда мулоқот функциясини бажара олади, масалан спорт ўйинларида ёки рақибни яқка курашларда (бокс) чалғитишда тактик вазифаларни ҳамкорликда ҳал қилиш усуллари ҳақида ахборот етказиш учун қўлланилади. Коммуникатив ҳаракатларга муайян вазиятда, маълум вақтда вужудга келадиган аниқ мусобақа масалаларини ҳал қилишга йўналтирилган, бир вақтда икки ва ундан ортиқ спортчиларнинг ҳамкорликдаги ҳаракатлари киради. Комуникатив ҳаракатларга яна яқка курашлардаги ва спорт ўйинларидаги алдамчи ҳаракатлар ҳам киради, лекин бу ерда асосий мақсад ёлғон ахборотни атайин етказишдир[3].

Мулоқотнинг нутқий бўлмаган воситаларига предметлар ҳам киради (масалан, эстафета таёқчаси, шерикдан қабул қилиб олинадиган тўп). Ғолибларни ёрликлар, совғалар, медаллар билан тақдирлаш ҳам мулоқотнинг нутқий бўлмаган воситаларига киради.

Спорт ўйинларида майдонда ўйинчоқларни жойлаштириш схемаси, оралик масофадан ўтиш жадваллари ёрдамидаги кодли-рамзий мулоқот алоҳида ўрин эгаллайди.

Спортнинг ҳар хил турларида мулоқот кўринишлари ўз хусусиятига эга:

Спорт ўйинларида мулоқотнинг типик кўринишлари (Ю.Л.Ханин бўйича)

#### 1-жадвал

Мулоқот категориялари	Ўйин вақтида мулоқотнинг ҳар хил тоифалари улуши		
	Баскетбол	Волейбол	Гандбол
Мўлжалли	61,6	24,5	70,3
Рағбатлантирувчи	24,7	48,2	15,3
Баҳолаш-экспрессив, ижобий	7,1	14,6	3,1
Баҳолаш-экспрессив, салбий	6,6	12,7	11,3

Шундай қилиб, спортдаги мулоқот ўзининг ижтимоий-психологик вазифалари ва кўринишлари жиҳатидан бошқа фаолият турларидан фарқланиб, ўзига хос хусусиятларга эга. Шу билан бирга, спортдаги мулоқотнинг даражаси, мазмуни ва хусусиятлари мутахассислар томонидан қуйидагиларга боғлиқ эканлиги айтиб ўтилган.

Булар қуйидагилар:

1. Ҳамкорликдаги спорт фаолияти стажига;
2. Бир-бири ҳақидаги билимларга;
3. Улар олдида турган вазифаларни ҳис қилиш йўллари ҳақидаги тасаввурларнинг мос келишига;
4. Спортчилар статуси (мавқеи) ва жамоадаги ролига;
5. Спортчиларнинг бир-бирига нисбатан жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигига;
6. Шахслараро муносабатларга.

Шундай қилиб, мулоқот спорт турларида, спорт фаолиятининг хусусиятларидан келиб чиқиб, аниқ бир вазифалар ,ахборот алмашиш, ахборотни узатиш, фаолиятга чорлаш, қўллаб-қувватлаш, эмоционал далда бериш каби кўплаб вазифаларни амалга ошириб, фаолиятнинг тўлақонли ва мазмунли бўлишида муҳим ўрин тутади.

#### Адабиётлар:

1. Илин Е.П.. Психология спорта. – Питер, 2008.
2. Станкин М.И. Жисмоний маданият ўқитувчиси: шахс, мулоқот. – М., 1993. 41-42-б.
3. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии. – Санкт-Петербург, 2002.

#### СПОРТ МУСОБАҚАСИ ПСИХОЛОГИЯСИНИНГ ТАВСИФИ ВА ТАҲЛИЛИ

Й.Машарипов, педагогика фанлари номзоди, доцент,  
Ш.Мизамов, 1-курс магистрант, Самарқанд давлат университети

**Аннотация.** В данной статье анализируются методы совершенствования высокой работоспособности спортсменов, использование методов развития выносливости в соревнованиях, изучается психологическое, рассмотрены методы выхода из трудной ситуации, психологические методы и методы закалывания.

**Ключевые слова:** спортсмен, соревнования, работоспособность, выносливость, быстрота, сила, методы и выходы из стрессовых состояниях в трудных психологических ситуации, боязливость, стартовые лихорадки, тренер.

**Abstract.** The methods of perfectness of higher ability of sportsmen, usage of methods for durloping the endurance in competition are analysed, psychologically investigated, the methods of realizing from complicated situation, psychological methods and methods of hardening are looked through in this article.

**Keywords:** sportsmen, competition, work able ness, endurance, quickness, power, in herd of psychological situation, fearful, fever of sport, the trainer of sports, the nrethads and solution from state of stress.

Спортчилардаги эмоционал ҳаракатлар спорт мусобақалари жараёнида вужудга келади. Ҳаракатнинг кучланиш динамикаси рақиб билан мусобақалашишда катта кучланиш ва қийинчиликларни енгишда пайдо бўладиган иродавий фаоллик, спортчининг ўз олдига қўйган мақсадига эришишда кўринади. Буларнинг барчаси спорт фаолияти жараёнида пайдо бўлади. Юқори кучланиш билан эмоционаллик ҳолатнинг ўзгариши: хурсандчилик билан хафагарчиликнинг алмашиб туриши ёки аксинча, қарама-қарши ўзгариш, яъни ғазабланиш ўрнини яна ғалабага ишонч, хурсандчилик, яхши кайфият ва бошқа эмоционал хусусиятлар эгаллаши табиий ҳолатдир. Айнан шу ҳолат спортчи руҳий ҳолатини бошқариш муаммоларини келтириб чиқаради.

Спортчиларда машқ ва мусобақа жараёнидаги ўзгаришлардан: юрак фаолияти, нафас олишдаги фарқлар, ҳар хил оғриқлар, чидамсизлик, нохуш туйғулар, кўп терлаш мушаклардаги биотоклар, эндокрин реакциялари билан боғлиқ турли хил эмоционал ўзгаришлар аниқланган. Спорт инсондаги фаол руҳий кўтаринкилик ва хафагарчиликни, спортчининг эмоционал тайёргарлигини, бутун организмдаги бор имкониятларни мусобақа жараёнида намоён этиш имконини беради. Спортчининг эмоционал ҳолатини стартдан олдин юқори даражага кўтарилиши (масалан, узоқва қисқа масофага югурувчиларда, боксчиларда), мушакларнинг катта тезликда ишлаши натижасида юрак уриши тезлашади, томирлардаги қоннинг юриши тезлашади. Шунингдек, аниқ фаолият жараёнида вужудга келган ҳис-туйғулар бажариладиган ҳаракатлар натижасига катта таъсир этади. Бу спортчининг ишчанлигини оширади, организмнинг фаолият жараёнини тезлаштиради, спортчининг хулқ-атворини яхшилайди, ички ҳаракат мотивларини ўстиради, мусобақада ғалабага эришишни таъминлайди. Спортчининг кучланишли эмоционал туйғулари ва мусобақаларга руҳан тайёргарлиги турли спорт ўйинлари ва жисмоний машқлар жараёнида шаклланиб боради. Шунингдек, спортчиларда ўринли ғазабланиш ёки мағрурлик ва тўғрилик каби сифатларнинг камол топиши уларда мусобақалашини иштиёқини оширади [1].

Спортчилар ўтган спорт мусобақаларида қўлга киритган ғалабалари билан хотиржам бўлиб қолмасдан, мунтазам равишда ўтказиладиган спорт машғулоти ва мусобақаларида юқори кўрсаткичларга эришиш учун ўзларини руҳан тайёрлаб боришлари лозим. Спорт амалиётининг кейинги натижаларига илмий асосда ёндашилса, спортчининг олдинги мусобақаларда кўрсатган натижаларига қараб, унинг яқин кунларда бўладиган мусобақаларда қандай кўрсаткичларга эришиши ҳақида ҳеч қайси мутахассис аниқ ҳулоса чиқаришга ожизлик қилади. Мусобақаларда яхши натижаларга эришиб юрган спортчилар одатда, ўзларини кучли спортчилар қаторига қўядилар. Бирок, қутилмаганда шу кучли спортчи билан бирга машқ қилиб юрган, спорт мусобақаларида бирор марта ҳам яхши натижага эриша олмаган спортчи бир қанча вақт ўтгандан кейин мусобақаларнинг бирида юқори натижага эришиб, кучли спортчилар қаторидан жой олади. Бундай ҳодисалар спорт соҳасида тез-тез учраб туради. Бинобарин, мураббийдан ҳар бир спортчи билан бир хил муносабатда бўлишга одатланиш, уларга кўзланган мақсадга эришиш йўллари ҳақида бир хил тўғри кўрсатма ва маслаҳатлар бериб бориш талаб қилинади. Мураббий спортчида шундай ишонч туғдирмоғи лозимки, спортчи жисмоний машқ ва мусобақалар жараёнида ҳар куни ички руҳий фаоллик ва маҳорат касб этиб, спорт усталиги кўрсаткичларига эришиш даражасига кўтарилсин.

Спортчиларнинг стартдан олдинги руҳий ҳолатини мураббийлар, физиологлар, руҳшунослар кўп йиллардан буён ўрганиб келмоқдалар. Лекин спортчиларнинг стартдан олдинги руҳий тайёргарлик ҳолати ҳақидаги кўплаб муаммолар, масалалар шу кунгача мақсадга мувофиқ равишда ишлаб чиқилмаган ёки илмий ҳал қилинмаган. Руҳшунос олим З.Мюллер айрим рисола ва мақолаларида халқаро спорт мусобақаларида спортчиларнинг қоникарсиз кўрсаткичлари фақат уларнинг жисмоний, техник ёки тактик тайёргарлигигагина боғлиқ бўлмасдан, балки уларнинг мусобақадан олдинги руҳий тайёргарлик ҳолатига ҳам боғлиқ эканлигини бирмунча батафсил тушунтириб беришга эришилган.

Спортчининг мусобақа жараёнидаги руҳий ҳаяжонланиш ҳолати хилма-хил шаклларда намоён бўлади. Уларнинг мусобақадан олдинги юқори даражадаги руҳий тайёргарлик ҳолати қийин вазиятларда ҳам ўзини тута билиши ҳамда ўзини тўғри бошқаришида кўринади. Спортчининг мусобақадан олдинги

руҳий ҳолати унинг олдинги турли хил мусобақаларда эришган муваффақиятларига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Айрим олимларнинг фикрича, мияда ҳосил бўлган ўртача кўзғалиш мусобақада юқори натижаларга эришиш имконини беради. Агар миядаги кўзғалиш старт олиш ваҳимаси даражасигача етиб борса, кўзғалиш юқори бўлиб, спортчининг мусобақадаги натижалари қониқарсиз кўрсаткичлар билан яқунланади. Спортчининг мусобақага тайёргарлик ҳолати асаб тизимининг таъсирчанлигига ҳам боғлиқ бўлади [2].

Спортчининг стартга тайёргарлик ҳолати олдинги мусобақаларда ўз кучини қандай сафарбар этганлигига боғлиқ бўлади. Булардан ташқари, стартга тайёргарлик ҳолати 1) мусобақанинг характери; 2) томошабинларнинг хулқ-атвори; 3) спортчининг мусобақа олдида бажарган жисмоний машқлари сифати; 4) ўз кучига ишонч ҳосил қилишга; 5) спортчининг алоҳида ўзига хос хусусиятлари қабиларга ҳам боғлиқдир. Бу сабаблар спортчининг стартга тайёргарлигига таъсир қилади.

Баъзи бир спортчиларда мусобақага қатнашгандан кейин вегетатив кўрсаткичлардан мушак тонусларининг сезилари даражада ўсиши ҳамда кечки уйқунинг ўзгариши кузатилади. Руҳий нотинчлик тез пасаймайди, ваҳимага тез-тез тушаверадиган спортчиларда спорт мусобақаси даврини ўтказиш ҳолати жуда оғир кечади, ташвишланиш спортчини муваффақиятсизликка олиб келади. Спортчининг мусобақадан кейинги ҳолати руҳий тушқунлик, эзилганлик, ўз кучига ишонмаслик хусусиятлари билан характерланади. Бундай сифатларга эга бўлган спортчиларнинг мусобақа жараёнида таваккалга ҳаракат қилишлари натижасида спорт қонун-қоидаларини тез-тез бузиш ҳоллари такрорланиб туради. Буларнинг ҳаммаси спортчининг спортга бўлган қизиқишини, спорт машғулотига қатнашишини, ўзига нисбатан талабчанлигини пасайтиради, ўз шахсий сифатларига баҳо бериши ўзгаради.

Спортчиларнинг мусобақадан олдинги руҳий ҳолатини, уларнинг мусобақага тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида тарқатилган сўровнома (анкета) сўровларига спортчиларнинг берган жавобларидан қуйидагилар мураббийларнинг алоҳида эътиборида бўлиши мақсадга мувофиқ: “Бўлажак спорт мусобақалари мени доимо ваҳимага солади?”, “Мен мураббийнинг берган танбеҳидан тез таъсирланаман, ўзимга оғир олиб, қийналиб юраман”. Бу жавоблардан спортчи ўзининг руҳий ҳолатини тўғри бошқариш малакаларини эгаллаш усулларини ўрганиш учун ёрдамга муҳтож эканлиги аниқлашмоқда. Демак, мураббийлар фақат спортчиларнинг руҳий ҳолати кучини ўрганиш билан чекланмасдан, уларнинг спорт фаолиятида ўзини-ўзи бошқариш имкониятини ҳам ўрганиб, бу вазифани муваффақиятли амалга ошириш учун қуйидаги уч асосий масалага эътиборларини қаратишлари лозим бўлади: а) спортчининг руҳий ҳолатини онгли бошқаришга одатлантириш; б) ўзининг ожиз ва кучли томонларини билишга, таҳлил қилишга ўргатиш, в) спортчиларда ўзини-ўзи бошқариш қобилиятларини ўстириш.

Бу муаммоли масалаларни янада чуқурроқ ўрганиш, оқилона таҳлил этиш ва илмий-амалий жиҳатдан тўғри ҳал қилиш учун спортчи-талабаларга қуйидаги савол билан мурожаат қилдилар “Сизнингча, спортда юқори натижаларга эришиш учун спортчилар қандай сифатларга эга бўлишлари зарур?”. Мазкур саволга деярли барча спортчилар талаб даражасида машқ қилиш керак дейишди. Шу билан бирга, спортчиларнинг 45,8 % юқори натижаларга эришиш учун иродавий сифатлар, 24,4 % спортчига эса тетик кайфият, ўзини тўғри бошқариш, мусобақада ваҳимага тушмаслик, хулқ-атворини назорат қилиш, ташқи таъсирларга кўп берилмавермаслик, ўз кучига ва ғалабага ишонч қабиларни асосий омил деб ҳисобладилар. Баъзи бир спортчилар ўз вақтида дам олиш, спорт машғулоти давомида юқори ишчанликда бўлиш ва ақлий қобилиятларни ўстириш ҳам юқори натижаларга эришишнинг гарови эканлигини таъкидлаб ўтдилар.

**Хулоса.** Спортчиларнинг мусобақа жараёнида ўз руҳий ҳолатини тўғри бошқариш қобилиятлари ўз-ўзидан пайдо бўлмайди. Бунга эришиш учун у шуғулланаётган спорт турининг мазмунига ва бугунги кун талабига тарбиявий ишлар олиб борилиши зарур. Энг муҳими, спортчиларни спорт машғулоти ва мусобақаларда руҳий зўриқишдан асраш керак. Бунинг учун ҳар бир мураббий ва жисмоний маданият ўқитувчилари ўз шогирдларини руҳий қизиққонлик, тушқунлик, серзардалиқ ҳолатларини енгиб ўтишга ўргатишлари мақсадга мувофиқ. Шунингдек, бошқалар жумладан, спорт ҳакамлари билан тўғри муносабатда бўлиш, қийин шароитларда ўзини бошқаришга ўргатишни ҳам унутмасликлари керак.

#### **Адабиётлар:**

1. Машарипов Ю. Спорт психологияси. Ўқув қўлланма. Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти. – Т., 2010. 125-128 б.
2. Машарипов Ю. Умумий ва спорт психологияси. Ўқув қўлланма. – Т.: “Илм Зиё”, 2016. 190-195 б.

## **ЎЗБЕКИСТОНДА ОТ СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ**

**Р.М.Маткаримов, п.ф.н., профессор, Ш.С.Ёлдашов, ЎзДЖТ ва СУ**

Инсоният тараққийетида турли ашёлар ва ҳайвонларнинг кўз илғамас, аммо беқиёс даражада ўрни бор. Хусусан, ит ва отнинг қўлга ўргатилиши, дастлабки кишилик жамияти ривожига улкан ҳисса қўшган. Мутахассислар отларни олти миллион йил аввалги даврлар билан боғлайдилар ва уларни қўлга ўргатиш илк бор Марказий Осиёда рўй берган деб ҳисоблайдилар. Тарихдан маълумки, бир пайтлар ўзбек қорабайирлари бутун дунёга машҳур бўлган.

Ўзбек халқи туркийларнинг иқтисодий, сиёсий, ҳарбий, маънавий, маиший турмушида отлар жуда муҳим ўрин тутган. От қадимда ўзбекнинг қадрон дўсти, унинг узок манзилини яқинлаштирувчи қўмакчиси, душман ҳамласидан қутқарувчи ва душманни янчиш учун яқин сафдоши, ёр висолига элтувчи тенгсиз биродари сифатида тилга олинади. Алпомиш ва Ғўрғуллиларнинг энг яқин дўсти, ёрдамчиси, сирдоши ҳам от бўлганлиги барчага аён. Шунинг учун ҳам халқ дostonларини отларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Бундай ходиса жаҳон адабиёти, хусусан, фольклор учун типологик ходиса деб аташ мумкин. Ўзбек миллий дostonчилигида аск этган қўпқари инсонпарварлик, ватанпарварлик, дўстлик, ҳамкорлик, ўзора қўшничилик, мардлик, жасурлик, ор-номус, севги-вафо ғояларни ўзида мужассасм этган [1].

Хатто, Ҳадиси шарифда ҳам “Фарзандларингизни от минигга ўргатинг”, дейилган. Қадимда ота-боболаримиз фарзанд тарбиясида отдан унумли фойдаланишган. Сир эмас, от устида ўтирган кишининг руҳияти соғломлашади. Баландлик одамни сергаклантиради. Уни бошқариш жараёнида ёш боланинг абжирлиги ва жасурлиги ортади. Эгар устида эшакдаги каби бепарво эмас, хушёрроқ бўлади. Отнинг тез чопиши одамни чиниктиради. Ажаб эмаски, юқоридаги Ҳадис негизда ушбу тарбия усули яширинган бўлса [2].

От – нафақат хосиятли жонивор, балки «ярим дорихона» ўрнини босувчи бебаҳо жонзот. Мутахассисларнинг айтишича, юздан зиёд касалликни от воситасида даволаш мумкин. Ошқозон-ичак, бўғимлар, қандли диабет, ўт қопи, ўпка, буйрак, чурра (грижа), умуртқа поғонаси, жинсий хасталиклар ана шулар жумласидандир. От минигнинг фойдали экани полиомиелит асоратини йўқотишда, таянч-ҳаракат аппарати касалликларини, шунингдек, аклий заифлик, тугқанок (эпилепсия), шизофрения (руҳий касаллик тури)ни даволашда ҳам кузатилган [3].

**От спорти** – отда юриш мусобақаси бўлиб, унинг асосий турлари: от йўрттириш; конкур (тўсиқлардан сакраб ўтишнинг юксак тури); уч кураш (манежда юриш), далада синаш (кросс) ва тўсиқлардан сакраш; пойга, отда ов қилиш, от устида машқ қилиш ва бошқалар. Милоддан аввалги 680 йилдан бошлаб, антик Олимпиада ўйинлари дастурига от араваларда мусобақалар киритилган. Отда юришнинг махсус мактаби XVI аср бошида Италия, Франция, Испания, Австрияда пайдо бўлган. Ўрта Осиё, Кавказ орти, Шим.Кавказ, шунингдек, казаклар яшайдиган жойлар (Дон, Кубань, Урал, Терек)да қадим замонлардан миллий от ўйинлари ривожланган. Ўзбекистон худудида от спорти тахминан 3 минг йиллик тарихга эга. Улоқ (қўпқари), оломон-пойга, «ағдариш», «қиз қувди» халқнинг оммавий миллий от спорти ўйинлари ҳисобланиб келган.

Ҳозирги замон от спорти 1900 йилдан Олимпиада ўйинларидан жой олган. 1953 йилдан жаҳон ва Европа чемпионатлари ўтказилади. От спорти Халқаро федерацияси - FEI (1921 йил тузилган) 100 га яқин мамлакат миллий федерацияларини бирлаштиради. Ўзбекистон от спорти (ҳозирги Ўзбекистон йилқичилик ва от спорти) федерацияси унга 1993 йил (август ойи)дан аъзо. XX асрнинг 30-йиллари бошида Ўзбекистонда ДОСААРМ (Армияга қўмаклашувчи кўнгилли жамият) ташкил қилинган эди. Унда армиянинг кавалерия қисмлари учун отликлар тайёрланарди. 1953 йил ДОСААРМ от спорти клуби ДОСААФ (Армия, авиация ва флотга қўмаклашувчи кўнгилли жамият) от спорти клубига айлантирилди.

Шу йилдан ўтказила бошлаган бутуниттифоқ мусобақаларида ўзбек спорт усталари муваффақиятли қатнашган. Александр Киселёв, Жўра Алимов, Владимир Арафьев, Роза Багаутдиновадан иборат жамоа аъзолари ДОСААФ мамлакат кубогини қўлга киритдилар (1954).

1960 йилгача От спорти фақат пойтахт Тошкентдаги ягона спорт клуби базасида ривожланган бўлса, кейинги ўн йил оралиғида республикада бир қанча От спорти клублари ва секциялари очилди. Халқаро тоифадаги спорт устаси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий М.Исмоилов, шунингдек, В.Дворянинов, А.Абдуқодиров, Ю.Ковшов, Искандар ва Иброҳим Йўлдошев, В.Петров, С.Лисицин, А.Танковлар олимпиада ўйинлари, жаҳон ва Европа чемпионатларида, бошқа халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этдилар. 1990 йилгача От спорти бўйича Ўзбекистон терма жамоаси бу мусобақаларда 50 дан ортик медални қўлга киритган.

1997 йилдан Ўзбекистон миллий терма жамоаси мустақил равишда халқаро мусобақаларда қатнашади. Ўзбекистонликлар жаҳон кубоги мусобақаларида тўсиқлардан сакраш бўйича 1-ўринни эгаллади (2003 йил, Бишкек шаҳри), Ғайрат Назаров «Ковум» лақабли отида жаҳон кубогини қўлга киритди (1998, Олмаота), Сергей Шмелев, Искандар Йўлдошев, Александр Мартинов, Анна Лисяк совринли ўринларни эгалладилар [4].

Кейинги даврларда юртимизда йилқичилик ва от спортини янада ривожлантиришга қаратилган қўшимча чора-тадбирлар кўрилмоқда. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетиди 2018-2019 ўқув йилидан таълим йўналиши 5610500-спорт фаолияти (от спорти) ташкил этилди. Айни пайтда таълимнинг кундузги шаклида 5 нафар ва сиртки таълим шаклида 3 нафар талаба таҳсил олмақда. Шунингдек, амалий машғулотлар Ўзбекистон йилқичилик ва от спорти федерацияси ҳамда От спорт бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби билан ҳамкорликда олиб борилмоқда.

Мамлакатимизда йилқичилик ва от спортини оммалаштириш учун шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мазкур спорт тури бўйича юртимизни халқаро спорт майдонларида муносиб равишда танитиш бўйича ибратли ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон йилқичилик ва от спортини федерацияси ташкил этилди, Қашқадарё ва Фарғона вилоятларида Қорабайир зотли отларни етиштириш ва кўпайтириш бўйича мажмуалар фаолият кўрсатмоқда.

Тошкент вилоятида Ахалтака зотли ва спорт отларини етиштириш ва кўпайтириш от заводини қуриш, шунингдек Тошкент шаҳрида «Марказий ипподром» акциядорлик жамиятини Халқаро от спортини федерацияси талабларини инобатга олган ҳолда реконструкция қилиш лойиҳалари амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, республикада йилқичилик ва от спортининг янада ривожланишига тўсқинлик қилаётган бир қатор ҳал этилмаган масалалар мавжуд. Жумладан, от спортининг клублари ўртасида ўзаро ҳамкорликнинг яхлит тизими мавжуд эмаслиги ўқув-машғулот жараёнини бошқаришнинг самарали механизмларини жорий этиш, иқтидорли чавандозларни аниқлаш ва танлаб олиш имконини бермаёпти.

Моддий-техник база ва от спортини инфратузилмаси етарли даражада ривожланмаган, от спортини билан шуғулланиш ва ушбу спорт турини оммалаштириш учун спорт базалари ва шарт-шароитлар яратиш бўйича зарур чоралар кўрилмаёпти [5].

Йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш, ёшларни спорт билан шуғулланишга фаол жалб этиш, жамиятда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, шунингдек, от спортини бўйича миллий ва халқаро мусобақаларда юқори спорт натижаларига эришишни таъминлаш мақсадида 2019 йил 18 февраль кунини Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4194-сонли қарори имзоланди.

Унга кўра, истиқболда йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш бўйича барча масалаларни комплекс тарзда амалга ошириш белгиланган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш тўғрисидаги қарори талабларидан келиб чиқиб, қуйидаги вазифаларни амалга оширилишини тавсия қиламиз.

1. От спортини бўйича ўқув-методик адабиётлар, дарсликлар ва бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни ишлаб чиқиш;

2. От спортини назарияси ва услубияти ҳамда спорт педагогик маҳоратини ошириш (от спортини) бўйича ўқув қўлланмаларни нашрга тайёрлаш ва чоп этиш;

3. От спортини бўйича кадрлар тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш;

4. От спортини бўйича илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш;

5. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида от спортини базасини ташкил этиш ва унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш;

6. 2022/2023 ўқув йилидан бошлаб, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида Ипшотерапия мутахассислиги йўналиши бўйича кадрлар тайёрлашни йўлга қўйиш;

7. От спортини орқали аҳолига хизмат кўрсатиш ва сервис соҳасини ривожлантириш;

8. От спортини орқали ички ва ташқи туризмни ривожлантириш;

9. От спортини ривожланган хорижий давлатлар билан халқаро алоқаларни мустаҳкамлаш ва тажриба алмашиш.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 18 февралдаги “Ўзбекистон Республикасида йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4194-сон қарори.

2. Миллий спорт турлари ва ўйинларини ривожлантиришнинг муаммолари (илмий мақолалар тўплами). – Т., 1998.

3. Инновацион фан-таълим тизимини ривожлантиришнинг баркамол авлодни вояга етказишдаги роли ва аҳамияти //Илмий амалий конференция. 1-китоб. – Т., 2014.

4. Жисмоний тарбия ва спорт: Фан, таълим, инновациялар Республика илмий амалий анжумани тўплами. – Т., 2017.

5. [www.ziyouz.uz](http://www.ziyouz.uz)

6. [www.maqolalar.uz](http://www.maqolalar.uz)

7. [www.muslim.uz](http://www.muslim.uz)

8. [www.old.mv-vatanparvar.uz](http://www.old.mv-vatanparvar.uz)

9. [www.sport.ziyouz.uz](http://www.sport.ziyouz.uz)

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ**



## **И.А.Махкамов, ўқитувчи, Тошкент кимё-технология институти Жисмоний тарбия кафедраси**

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлашнинг ижтимоий-педагогик жараёнларини ўрганишда узлуксиз таълим тизимидаги таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш, уларни мақсадли равишда амалга оширишда мутахассис кадрларнинг ўрни, бурчи ва ҳуқуқлари ижтимоий-педагогик жиҳатдан муҳим аҳамиятга эгадир. Айниқса, мактаблар, ўқув юртли ва ишлаб чиқариш корхоналари, турли муассасаларда оммавий спорт мусобақалари, саёҳатларни ташкил қилишда жисмоний тарбия ўқитувчилари, спорт турлари бўйича мураббийлар, жамоатчи фаоллар (ҳакамлар, ташкилотчи инструкторлар) асосий ўринда туради.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги кадрлар тайёрлаш даврлари қуйидагича:

- мустақилликкача бўлган даврда Ўзбекистонда мутахассис кадрлар тайёрлашнинг амалга оширилиши;

- мустақиллик даврида жисмоний тарбия ва спорт бўйича кадрлар тайёрлаш тартиблари.

Ўзбекистон Мустақиллиги даврида жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги кадрлар тайёрлаш масалалари асосан қуйидаги жараёнларни ўз ичига олади:

- мактабгача болалар тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ишларини юқори поғоналарга кўтариш мақсадида тарбиячи-ўқитувчиларни давр талаблари асосида тайёрлаш, уларни замонавий педагогик технология ва маҳоратлар билан курулантириш;

- барча тур ва тармоқдаги ўқув муассасаларида фаолият кўрсатувчи жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларни тайёрлашда инновацион технологик усуллар ва валеологик хусусиятлар мазмунларини чуқур сингдириш.

- болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, олий спорт маҳорати, спорт мактаблари, олимпия захиралари спорт мактаблари учун мураббийлар тайёрлаш ҳамда уларнинг педагогик маҳоратларини такомиллаштиришда Халқаро илғор тажрибалардан фойдаланиш;

- вилоятлардаги жисмоний тарбия факультетлари, олимпия захиралари коллежлари, педагогика коллежлари таркибидаги жисмоний тарбия бўлимларида мутахассис кадрлар тайёрлашда миллий маънавият, истиқлол гоёси ва илмий-педагогик таълим мазмунларини ўқувчи-ёшлар ва талабларга чуқур сингдириш.

- малака ошириш марказлари, факультетлари, илмий-кенгашларида жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий педагогик хусусиятлари билан боғлиқ бўлган илмий-назарий билимлар беришда давр талабларига тўла риоя қилиш;

- мустақил изланувчилар, магистрлар, аспирантларнинг илмий-педагогик фаолиятларини ишлаб чиқариш, спорт амалиёти, айниқса, халқ миллий ўйинларини тарбиявий-соғломлаштириш фазилатлари, маҳаллий миллат хотин-қизларини спортга жалб этиш йўлларини илмий асослаб бериш мавзуларига қаратиш.

Ўзбекистон мустақиллигининг йигирма саккиз йиллиги (1991-2019) даврида ўтказилган туб ислохатлар мазмунида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассислар тайёрлаш энг устувор вазибалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мутахассисларни тайёрлаш негизида қуйидаги ижтимоий-маданий ва таълим тарбия жараёнларининг муштараклиги ифодаланади, яъни:

- Давлат қурилиши ва сиёсатининг уйғунлиги;

- қонун ва қарорларнинг истиқлол тақозаси билан ишлаб чиқилиши ва амалга оширилиши;

- ишлаб чиқариш ва меҳнат жараёнларининг соғлом турмуш тарзини таъминлашдаги ижобий таъсири;

- аҳолининг ижтимоий-маданий ва соғлом турмушдаги олға силжишлар;

- таълимнинг узлуксизлигини мақсадли амалга ошириб борилиши;

- аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга қизиқтиришнинг ортиши;

- болалар спортини ривожлантиришга қаратилган нуфузли тадбирлар ва эришилаётган самарали натижалар;

- Республиканинг барча ҳудудларида оммавий соғломлаштириш спорт турларидан машғулотлар ташкил қилишнинг янги йўналишлари;

- узлуксиз спорт мусобақаларининг юксак даражада ташкил этилиши;

- оммавий ахборот воситаларида (матбуот, телерадио, нашриёт ва ҳ.к) спорт мавзусида ахборотга эҳтиёжнинг кучайиши;

- аҳоли истиқомат жойлари, айниқса, қишлоқ шароитида мустақиллик куни, наврўз, ҳосил байрамлари ҳамда касб-ҳунар кунларини нишонлаш каби оммавий маданий ва соғломлаштириш спорт тадбирларининг кўпайиши, кенгайиши, уларни омма орасига чуқур сингиб бориши ва ҳ.к.

Хулоса тариқасида таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия, спорт, турмуш ва халқ ўйинларини янги ташкил қилиш ва ривожлантиришга қаратилган қонунлар, Президент Фармонлари ва Республика ҳукуматининг қарорларини амалга оширишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари, айниқса таълим муассасаларининг масъулиятларини ошириш лозим. Бу йўлда жисмоний тарбия воситаларининг

соғломлаштириш, таълим бериш каби ижтимоий-педагогик хусусиятларига алоҳида эътибор бериш ҳозирги давр талабларидан биридир.

## ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲИМОЯ ҲАРАКАТЛАРИНИ МОДЕЛЛАШТИРИЛГАН ТАРТИБДА ШАКЛЛАНТИРИШ

А.А.Пулатов, ЎзДЖТСУ, доцент, Чирчик шаҳар  
А.Р.Казаков, ҚДУ, доцент, Нукус шаҳар

**Аннотация.** В статье представлены материалы исследования, раскрывающие сущность и значение моделированных упражнений, разработанных с целью направленного совершенствования защитных действий, свойственных современному волейболу. Даны рекомендации по использованию этих упражнений в различных скоростных режимах с учетом возраста и уровня подготовленности волейболистов.

**Ключевые слова:** “либеро”, моделированные упражнения, быстрота перемещения и приёма мяча, эффективность занятия, по зонам, иммитация передачи мяча.

**Аннотация.** Мақолада замонавий волейболга хос ҳимоя ҳаракатларини шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган моделлаштирилган машқлар моҳияти ва мазмуни тадқиқот натижалари асосида очиб берилган. Бундай машқларни волейболчиларнинг ёши ва тайёргарлигига қараб турли тезлик доирасида қўллаш имкониятлари ҳақида тавсиялар берилган.

**Калим сўзлар:** “либеро”, моделлаштирилган машқлар, ҳаракатланиш ва тўпни қабул қилиш тезлиги, машғулот самарадорлиги, зоналар бўйлаб, тўп узатиш тақлиди.

**Annotation.** The materials of research opening essence and value the modeling exercises, developed for the purpose of directed improvement of the protective actions peculiar to modern volleyball are presented in this article. Recommendations about use of these exercises in various high-speed modes taking into account age and level of preparation of volleyball players are made.

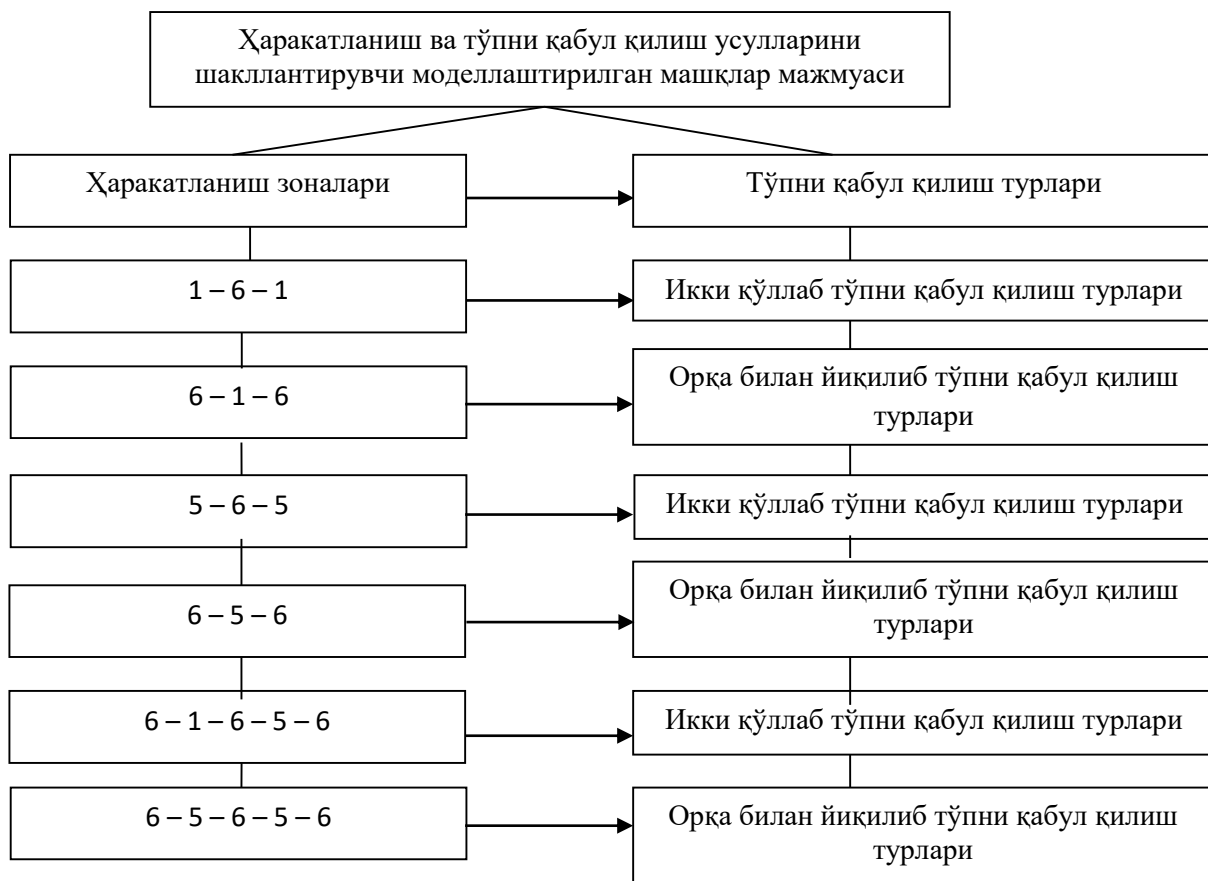
**Keywords:** “Libero”, simulated exercises, speed of movement and reception of the ball, the effectiveness of classes, zones, imitation of the transfer of the ball.

Ўта кескин ўзгарувчан вазиятлар ва ҳужумкорлик устуворлиги билан фарқланувчи замонавий волейболда ҳимоя ҳаракатларининг функционал киймати тобора ортиб бормоқда. Гап шундаки, айнан ҳимоя ҳаракатларини мақсадли ва самарали ташкил қилиш ҳужум билан боғлиқ тактик комбинациялар тақдирини белгилаб беради [1,2,3,4].

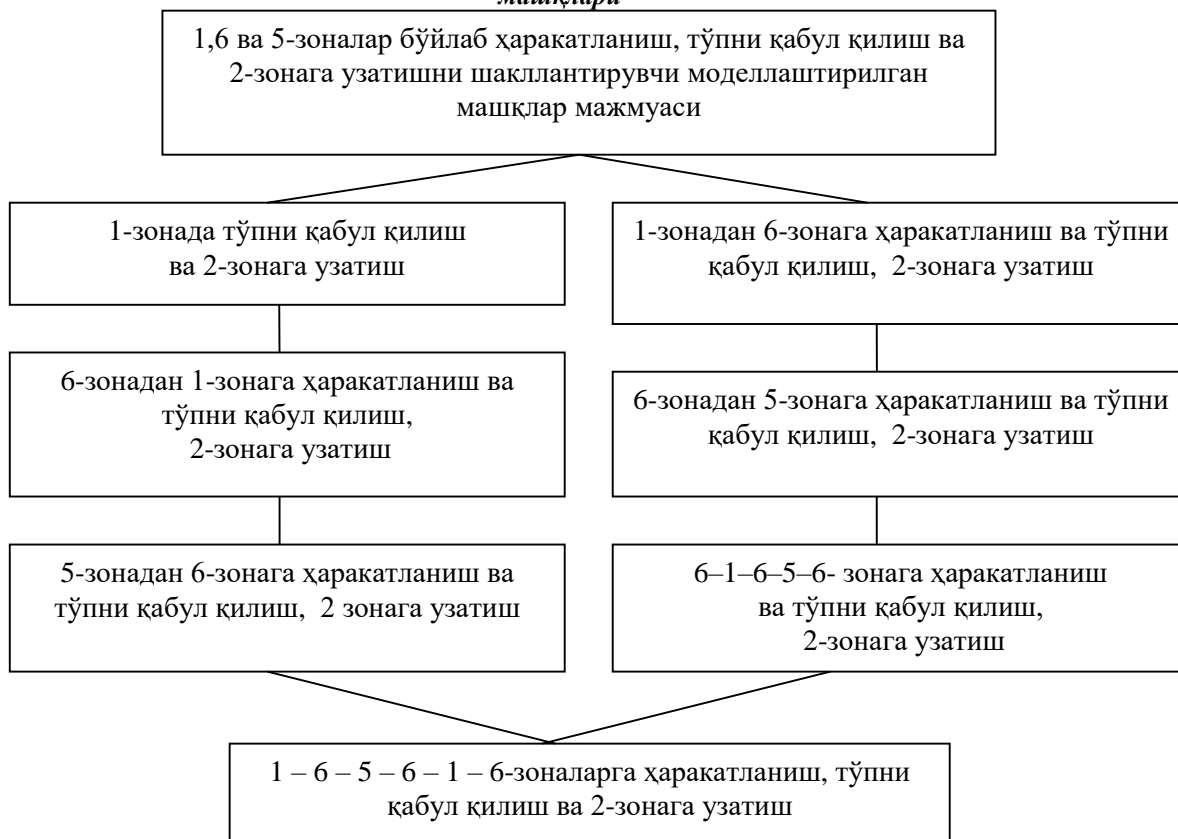
1998 йилда ФИВБ – халқаро волейбол Федерацияси томонидан майдоннинг орқа зоналарида ҳимоя функцияларини адо этувчи «Либеро» (итальянча Libero – эркин) ўйинчисининг жорий этилиши нафақат рақиб ҳужумини нейтраллаштириш доирасини кенгайтди, балки қайта ҳужум комбинацияларини мақсадли ташкил қилиш самарадорлигини таъминламоқда. Шу билан бир қаторда, бугунги волейболда «Либеро» функциясини маҳорат билан ижро этувчи ўйинчилар саноклидир. Қолаверса, чоп этилаётган дарсликлар, ўқув қўлланмалари ва услубий-амалий тавсияномаларда «Либеро» ўйинчисининг ўйин мазмуни, унинг ҳаракат усуллари, техникаси, тактикаси, жисмоний ва психофункционал имкониятларини шакллантириш масалаларига доир маълумотлар жой олмаган.

Мазкур мақолада ёш волейболчилар мисолида ҳимоя зоналари бўйлаб ҳаракатланиш ва тўпни қабул қилиш тезлигини шакллантирувчи машқлар мажмуаларини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини аниқлаш **тадқиқот мақсади сифатида танланган.**

Ишлаб чиқилган машқлар мажмуалари 1, 2 ва 3-расмларда акс эттирилган.



**1-расм. Орқа зоналар бўйлаб ҳаракатланиш ва тўпни қабул қилиш усулларининг моделлаштирилган машқлари**



**2-расм. Орқа зоналар бўйлаб ҳаракатланиш ва «тўпни» 2-зонага узатишни шакллантирувчи моделлаштирилган машқлар**

Спорт кўникмаларига дастлабки ўргатиш ва уларни такомиллаштириш босқичида мантиқий тартибда ишлаб чиқилган машқларнинг моделлаштирилган мажмуаларидан мунтазам фойдаланиш малакали спортчилар тайёрлаш суръатини ошириши исбот талаб қилмайди. Ушбу машқлар мажмуалари орқа зоналар бўйлаб ҳаракатланиш ва тўпни қабул қилиш-узатиш кўникмаларини шакллантиришга қаратилган бўлиб, улардан мунтазам фойдаланиш вазиятни пайқаш, таҳлил қилиш, фарқлаш, зарур қарорга келиш ва шу кўникмаларни ижро этиш тезлигини «чархлайди». Мазкур машқлар тўпсиз (яъни, таклид билан) ва тўп билан минимал, ўртача ҳамда максимал шиддатда қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

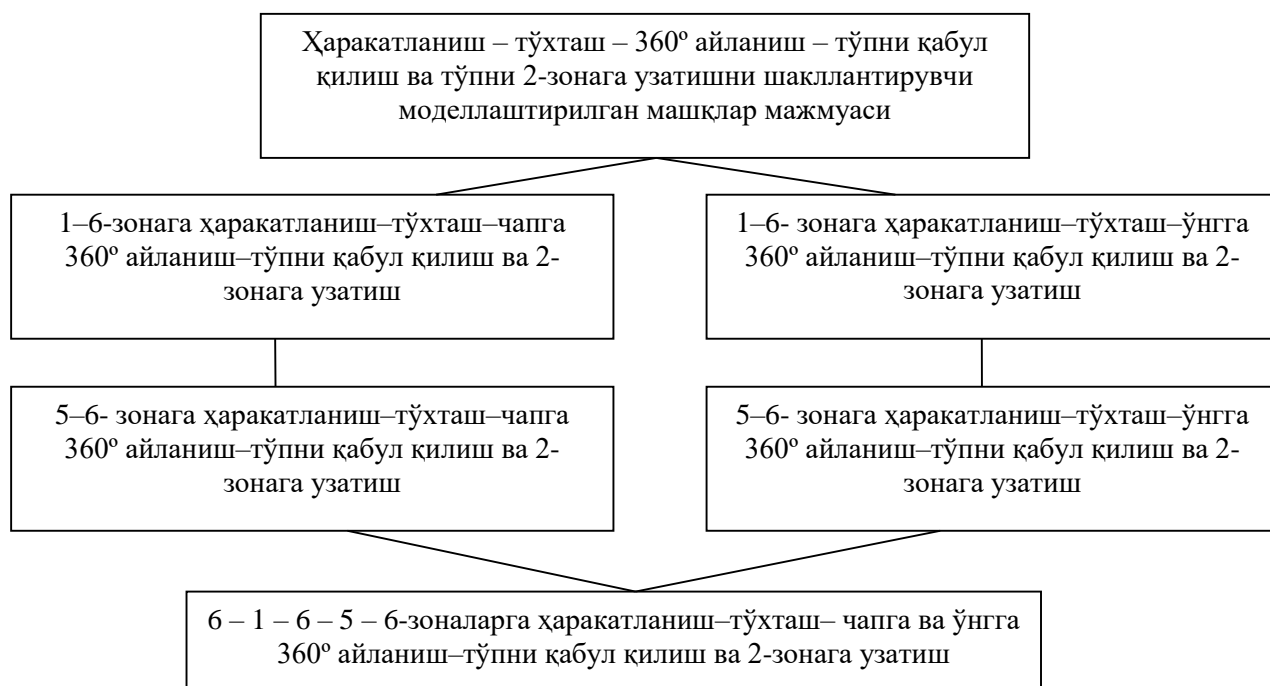
Қайд этилган машқлар мажмуаларининг самарадорлиги 6 ой давомида ўтказилган педагогик тажриба натижалари асосида ўрганилди. Тажрибага волейбол тўғарагида алоҳида гуруҳларда шуғулланувчи ҳар бири 12 нафардан иборат волейболчи - талабалар гуруҳлари жалб қилинди.

Биринчи гуруҳ – назорат гуруҳи сифатида одатдаги анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланишни давом эттиришди.

Иккинчи гуруҳ – тажриба гуруҳи машғулотларда юқорида келтирилган (1,2,3-расмлар) моделлаштирилган машқлар мажмуаларидан фойдаланди.

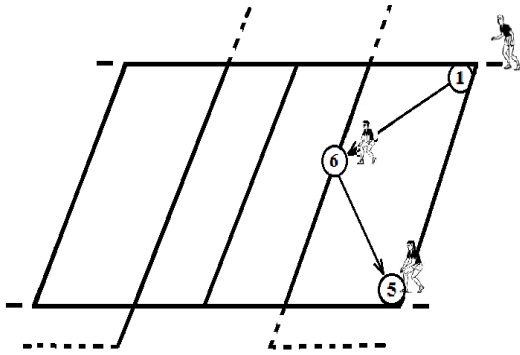
Машқлар мажмуаларининг самарадорлик киймати шартли танлаб олинган қуйидаги икки тест машқлари асосида баҳоланди:

1. 1–6–5-зоналар бўйлаб ҳаракатланиш ва тўпни қабул қилиш таклидини ижро этиш тезлигини аниқлаш;
2. 1–6–5-зоналар бўйлаб ҳаракатланиш – тўпни қабул қилиш ва уни 2-зонага узатиш тезлигини аниқлаш.

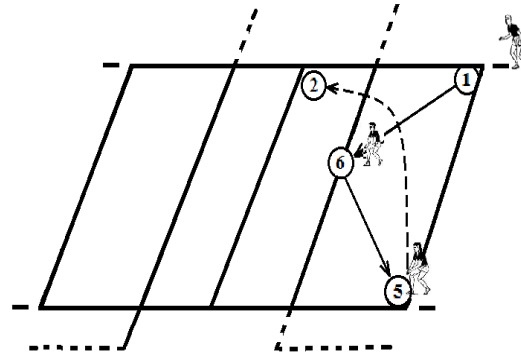


**3-расм. Орқа зоналар бўйлаб ҳаракатланиш – тўхташ – 360° айланиш – тўпни қабул қилиш ва 2-зонага узатишни шакллантирувчи моделлаштирилган машқлар.**

Биринчи тестни қабул қилиш тартиби ва шарти: текширилувчи 1-зонада белгиланган старт нуқтасида (орқа ва ён чизиклар кесишган жой) жойлашади; сигнал берилиши билан у кетма-кет тартибда 5 ва 6-зоналарга югуриб келиб, тўхтаб – мувофиқ ҳолатдан пастдан икки қўллаб тўпни қабул қилиш таклидини максимал тезликда бажаради (4-расм).



4-расм. Биринчи тестни бажарилиш тартиби.



5-расм. Иккинчи тестни бажарилиш тартиби.

Иккинчи тестни қабул қилиш тартиби ва шarti: текширилувчи 1-зонада белгиланган старт нуқтаси (орқа ва ён чизиклар кесишган жой)да жойлашади; сигнал берилиши билан у кетма-кет тартибда 5 ва 6-зоналарга югуриб келиб, тўхтаб – мувофиқ ҳолатдан пастдан икки қўллаб тўпни қабул қилиш ва 2-зонага узатиш тақлидини максимал тезликда бажаради (5-расм).

Тадқиқот тажриба бошланишидан аввал ва тажриба якунида ўтказилди. Олинган натижалар жадвалда келтирилган. Жадвалдан шу нарса кузатиладики, тажрибадан аввал қайд этилган натижалар икки гуруҳга мансуб текширилувчи болаларда орқа зоналар бўйлаб ҳаракатланиш ва техник кўникмалар тақлидини ижро этиш тезлиги жуда суств ва бир-биридан деярли фарқ қилмаганлигини кўрсатди. Бундай ҳолат икки гуруҳда ҳам тажриба бошлангунга қадар қўлланилиб келинган анъанавий машғулотлар майдон зоналари бўйлаб ҳаракатланиш, тўхташ, мувофиқ ҳолатни қабул қилиш ва техник кўникмалар тақлидини ижро этиш тезлигини таъминловчи машқларни қўллашга алоҳида эътибор қаратилмаслигидан дарак беради. Ваҳоланки, волейбол мусобақаларида рақиб томонидан турли тезликда, айниқса, катта тезликда йўналтирилган тўплар (зарба ҳужуми, тўп киритиш, шиддат билан чалғитиб ташланган тўплар) йўналишини аниқлаш, ўз вақтида етиб келиш, мувофиқ ҳолатни қабул қилиш ва тўпни тактик жиҳатдан кўзланган «манзил»га етказиш навбатдаги ҳужум комбинациясини самарали ташкил қилиш имкониятини яратади.

Жадвал

Ёш волейболчилар машғулотларида қўлланилган моделлаштирилган машқлар самарадорлиги,  
 $\bar{X} \pm \delta$

Тест машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
1–6–5- зоналар бўйлаб ҳаракатланиш ва тўпни қабул қилиш тақлиди тезлиги, (сек.)	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{8,6 \pm 0,8}{8,4 \pm 0,6}$	$\frac{8,4 \pm 0,9}{5,2 \pm 0,4}$
1–6–5- зоналар бўйлаб ҳаракатланиш, тўпни қабул қилиш ва 2-зонага узатиш тезлиги, (сек.)	$\frac{НГ}{ТГ}$	$\frac{12,4 \pm 1,2}{12,5 \pm 1,1}$	$\frac{12,0 \pm 1,4}{9,2 \pm 0,8}$

Изоҳ: НГ – назорат гуруҳи; ТГ – тажриба гуруҳи.

Таъкидлаш жоизки, 6 ойлик педагогик тажриба давомида одатдаги анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда 1–6–5-зоналар бўйлаб ҳаракатланиш-ҳолатни қабул қилиш, тўпни 2-зонага узатиш тақлидларини ижро этиш тезлиги 0,2 сек.га яхшиланди, холос. Шу билан бир қаторда, тажриба давомида ўз машғулотларида биз томонимиздан тавсия этилган моделлаштирилган машқлар мажмуаларини мунтазам қўллаб борган ТГда мазкур кўрсаткичлар биринчи тест бўйича 3,2 сек.га, иккинчи тест бўйича 3,3 сек.гача яхшиланди. Бинобарин, қайд этилган тажриба натижаларини қиёсий таҳлил қилиш ишлаб чиқилган ва тавсия этилган моделлаштирилган машқлар мажмуалари ҳамда қўлланилган махсус тестлар ижобий қийматга эга эканлигини тасдиқлаб берди. Шундай экан, ушбу машқлар мажмуаларини дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичида ҳам ўтказиладиган машғулотлар жараёни жорий этиш, айниқса, «либеро» функциясини ижро этувчи ўйинчиларни тайёрлаш амалиётига жорий этиш мақсадга мувофиқдир.

#### Адабиётлар:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.
2. Волейбол/ учебник для ВУЗов. под редакцией А.В.Беляев, М.В Савин. – М.: Фон, 2000. – 368 с.

3. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – М.: 2005. №4, С. 30–33.

4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (volleybol) // O‘quv qo‘llanma. – T., 2017. – 251 b

## СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАВСИФИ

Й.Машарипов, педагогика фанлари номзоди, доцент  
К.Қурбонова, 2-курс талабаси, Самарқанд давлат университети

***Аннотация.** В данной статье уделяется внимание сходствам и различиям общей психологической подготовки спортсменам и спортивным видам, роль тренера при повышении таких физических качеств имеющие важное внимание для спортивных игр и спортивным видам, как – терпимость, выносливость, быстрота, психологическая подготовка, образованность, степень психологической активности при выполнении трудных физических упражнений спортсмена.*

***Ключевые слова:** различных видов спорта, расхождение физических качеств, структуры мускулов, сильная эмоциональная состояния, быстроты.*

***Abstract.** The main attention is paid for similarities and differences of general psychological training of sportsmen and to types of sport, the role of coach in increasing such physical features as endurance, tolerance, velocity, psychological training, education, degree of psychological activity in doing hard physical exercises by sportsmen in this article.*

***Keywords:** differences types of sport, discreponey, physics quality, the structure of muscles, the strong emotional state, quickness.*

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришганидан сўнг жаҳон биринчиликлари ва халқаро олимпиада ўйинларида фаол иштирок этиб келмоқда. Шу боис, сўнгги йилларда республикамизда кўпгина спорт турлари жадал ривожланиб бормоқда. Спорт турларининг ҳар бири ўзига хос хусусияти билан фарқланади, алоҳида эътибор бериш лозим бўлган жисмоний ва психологик тайёргарликни талаб қилади, ҳар бир спорт тури техник ва тактик жиҳатдан ўзига хос қонун-қоидаларга эга бўлади. Биз спорт турларини спортчининг ҳаракат фаоллигига қараб қуйидаги беш гуруҳга ажратишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.

**Биринчи гуруҳ** спорт турларига бокс, курашнинг барча турлари, гимнастика, енгил ва оғир атлетика, сузиш, спорт ўйинлари, қиличбозлик кабилар қиради. Маълумки, спортнинг ҳар қандай турида спортчилар мусобақаларда ғалабага эришиш учун ўзларидаги бутун жисмоний ва руҳий имкониятларни сафарбар қилишади ва ҳар қандай оғир вазиятлардан чиқиб кетиш учун ўзини мажбур этишади. Бироқ, ҳар бир спорт тури бўйича ўтказиладиган мусобақаларда ғалаба қилиш мезони турлича бўлади. Бу меъёр ва мезонларни назарий жиҳатдан билиш, уларга спорт амалиётида риоя қилиш спортчига ғалаба келтиради. Албатта, балл, гол, очко, масофа, вақт, оғирлик каби кўрсаткичлар асосида ҳар бир спортчи ўзининг кучи, иродавий ва жисмоний сифатлари ёрдамида ғалаба қилишга ҳаракат қилади.

**Иккинчи гуруҳ** спорт турлари (мотоспорт, машина, самолёт ва яхта спорти кабилар) спортчидан техник жиҳатдан алоҳида тайёргарликни талаб қилади. Бу спорт турлари спортчидан хавфли вазиятларда ҳам ўзини йўқотмаслик, мустақил аниқ бир қарорга келиш, техникани дадиллик билан тўғри бошқариш, ташқи шамол қаршиликларини идрок қилиш, қатта тезликда кетаётган машинани баланд-паст жойлардан кўркмасдан маҳорат билан бошқариш учун жисмоний ва руҳий жиҳатдан юқори даражада чиникишни талаб этади.

**Учинчи гуруҳ** мансуб спорт турлари (қамон ва тўшпончадан отиш)да спортчилар тўғри нишонга олишда ҳаяжонланиш, ташвишланиш, безовталаниш, ваҳимага берилиш каби салбий ҳиссиётларни йўқотишга алоҳида эътибор бериши лозим. Спортчи ўзи отаётган қуролнинг техник жиҳатларини яхши ўрганиши, мусобақа жараёнида очколар сони рақиб ҳисобига ўзгарганда ҳам мусобақадан совиб кетмаслиги, ғалабага интилувчанлик каби ижобий сифатларини ривожлантириш зарур.

**Тўртинчи гуруҳга** авиамодел, автомобил ва шунга ўхшаш конструкторлик қобилиятлар билан боғлиқ бўлган спорт турлари қиради. Спортнинг бундай турлари спортчидан талант ва ижодкорлик қобилиятларини ўстиришни талаб қилади. Спортчи ўзидаги ижодий ҳаёлий образлар ёрдамида янгидан-янги авиамодел ва автомобил қурилмаларини ихтиро қилиш қобилиятларини ўстиришга эътибор беради.

**Бешинчи гуруҳ** спорт турларига шахмат ва шашка қиради. Бу спорт турлари билан шуғулланувчи спортчиларда фикрлаш қобилияти ҳамиша аниқ мақсадга қаратилган, ихтиёрий характерга эга бўлади. Яхши шахматчи ўйин пайтида ўта мураккаб, қийин усулларни рақибдан аниқроқ, тезроқ англайди. Спортчи онгида ҳал этилиши талаб қилинадиган мулоҳазали ҳаёлий масалалар ва уларнинг ечимини тез-тез пайдо бўлади. Спортчи ўйин жараёнида рақибнинг фикрини олдиндан тез сезади, уни ваҳимага солади, оғир вазиятларни вужудга келтиради ва тез-тез ўйин тактикасини ўзгартириб туради [1].

Ҳозирги кунда энг қадимги спорт турларидан: чопиш, сакраш, улоқтириш, кураш кабилар заминида янги-янги спорт ўйинлари кўпайиб бормоқда. Шунингдек, сув чангиси, багута, бадий ва ритми гимнастика, музда рақсагу тушиш, парашутдан сакраш, сув тагида ҳамда сув устида сузиш каби жуда кўп спорт турлари пайдо бўлмоқда. Бизнинг миллий курашимиз ҳам жаҳон спорт турлари қаторидан ўзининг муносиб ўрнини топмоқда. Ўзбек миллий кураши бўйича бир неча давлатларда жаҳон биринчилик мусобақалари ўтказилди. Сўнгги йилларда ўзбек курашига бўлган қизиқиш ошиб, спортнинг бу тури бўйича жаҳон чемпионлари етишиб чиқмоқда. Бу эса, биздан курашчиларимизни жисмоний, руҳий, тактик ва техник тайёргарликларини янада ривожлантириш учун алоҳида илмий асосланган услублардан фойдаланишни талаб этади.

Спортчи ўзи севган ва шуғулланаётган спорт туридан муваффақиятларга эришиш учун куч-гайратини тўлиқ ишга солади, ўзидаги бор маҳорат ва қобилиятини намоён этади. Ҳар бир спорт турида рақибдан устун келиш, ғалаба қилиш йўллари турлича бўлади. Спортчиларнинг юқори кўрсаткичларга эришишлари уларнинг индивидуал хусусиятлари ва умумий тайёргарлик даражаси; моддий жиҳатдан таъминланганлиги, овқатланиш сифати ва жисмоний ривожланганлиги; спортчининг жисмоний, руҳий ва маънавий тарбияси ҳамда спорт ҳаракатларининг такомиллашганлиги каби омилларга боғлиқ бўлади.

Ҳозирги спортда рекордларнинг янгиланиб ва ўзгариб туриши спортчидан максимал (юқори) кучланиш билан машқ қилишни талаб этади. Спортчи бажарадиган ҳар бир ҳаракатини тўғри идрок қилиши лозим. Бунинг учун спортчи организми ҳар қандай қаршиликларни енгишда чидамли бўлиши; баланд ва паст температурада, турли шароитларда (масалан, баланд тоғларда) машқ қилишга мослашиши тўғрисида физиолог ва психолог олимларнинг илмий тажрибалари, амалий изланишлари натижаларига асосланган назарий хулосаларга амал қилиши мақсадга мувофиқ. Кўпинча етарли тажрибага эга бўлмаган спортчилар машқларни тез, мунтазам, изчил ва узоқ муддат бажаришга руҳий жиҳатдан тайёр эмаслиги сабабли спорт мусобақаси жараёнида пайдо бўладиган ташқи ва ички қийинчиликларни енгишда турли хил тўсиқларга учрайдилар. Айрим спортчилар жисмоний машқлар бажариш темпини (суръатини), ритмини (маромини) ва кетма-кетлик фарқини тўғри идрок қилиш малакаларининг яхши ривожланмаганлиги (масалан, 1000 метрга югуриш жараёнида масофани тўғри идрок қилса-да, лекин мусобақада кучли ҳаяжон ва ваҳимага берилиб, югуриш суръати ва маромига эътибор бермаганлиги) боис, ўзининг имконият даражасини ҳисобга олмасдан, чопиш тезлигини ошириб юбориши натижасида тез чарчаб қоладилар. Шу сабабли мураббий спортчиларни мусобақада ваҳимага берилмаслиги учун машғулотлар жараёнида ўртоқлик мусобақалари уюштириши, ҳар хил масофаларга вақтга қараб такрор ва такрор тезликни ошириб чопишда қадамларининг узунлигига эътибор бериши, белгиланган масофа бўйлаб чопишда кучни тўғри тақсимлаш ҳамда ҳаракат ва вақтни тўғри идрок қилишга ўргатиши зарур. Агар спортчи махсус машқларни такрор ва такрор бажарса, масофа бўйлаб югуришда вақт ва ҳаракат тезлиги ҳамда сарфланадиган кучни тўғри тақсимлаш малакасини аниқ ва пухта эгаллаб боради. Спортчи мусобақада 800 метрга югуришни машқ қилмоқчи бўлса, бундан яқин бўлган 200 м- 400 м- 800 м- 100 м- 150 м масофага белгиланган вақтга қўра чопишни машқ қилиши, 800 метрга чопишда куч ва тезликни ўзи мустақил идрок қилиш даражасига етиши, масофа бўйлаб югуришда ўз камчилиги ҳақида тўғри фикр юритишга одатланиши лозим. Спортчи 800 м масофа бўйлаб югуришни мунтазам равишда машқ қилиши натижасида чопиш тезлиги ошади, қадамларнинг узунлиги ҳам ўзгаради, нафас олиш суръати яхшиланади. Натижада спортчи организмда психофизиологик ўзгаришлар пайдо бўлади, мусобақада ўз кучига ишонч ҳислари ошади [2].

Бир қатор спорт турларида, жумладан, енгил ва оғир атлетика, сувга вақраш, гимнастика, фигурали учиш, камон ва тўпсончадан отиш мусобақаларида яхши кўрсаткичларга эришишнинг муҳим омилларидан бири спортчининг барча йўналишлар бўйича руҳий жиҳатдан тайёргарлигидир. Шунингдек, мусобақа жараёнида бажариладиган жисмоний машқларнинг сифати, бажарилиши керак бўлган ҳаракатларга диққатнинг максимал даражада йўналтирилиши ҳамда спортчининг фикрлаш қобилияти ҳам ғалабага эришиш омиллари ҳисобланади.

Айрим спорт мутахассислари мусобақада ғалаба қилиш кўп жиҳатдан спортчи жисмоний сифатларининг яхши ривожланганлигига боғлиқ деган ғояни илгари сурмоқчи бўладилар. Бироқ, бизнингча, спортчининг мусобақада ғалаба қилиши ёки мағлубиятга учрашининг асосий сабабларидан бири унинг руҳий жиҳатдан қай даражада чиникқанлиги ҳамдир. Бунинг мураббийлар унутмаслиги керак. Масалан, теннисчи тўпга диққатини чалғитмасдан барқарор ушлаб тура олмаслиги сабабли ракетка билан тўпни қайта урولмай қолади. Худди, шунингдек, баландликка сакровчи спортчи машқларда планкага (тўсиққа) урилиш ҳолати кетма-кет урилиш содир бўлиб, ваҳимага тушиши, безовталаниши, ўз кучига ишонмаслиги ва бошқа салбий ҳис-туйғулар таъсирида ҳаракатларини тўғри бошқара олмай қолади. Натижада спортчининг чопиб келиб, депсиниб сакраш ҳаракатлари қийинлашади, мусобақа ёки машғулотлардаги кўрсаткичлари пасаяди. Бунинг учун мураббийлардан спорт машғулоти жараёнида планка (тўсиққа) га урилмасдан сакраш машқларини янада кўпроқ такрор-такрор бажариши ёрдамида спортчида тўғри сакраш малакаларини ривожлантириш талаб қилинади.

Барча спорт турларида руҳий тайёргарлик бугунги куннинг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда. Масалан, спортнинг қиличбозлик турида икки хил руҳий тайёргарликка эга спортчиларнинг икки хил жанговар ҳолати, икки хил иродавий ҳаракатлари, икки хил техник ва тактик сифатларининг такомиллашган ҳаракатларини кузатамиз. Ҳар иккала спортчининг совуқ қуроллар билан қисқа муддат

ичида галаба қилишга интилишдаги мушак ҳаракатларининг сезгирлиги уларнинг психологик жиҳатдан тайёргарлигига боғлиқ эканлигини кўрсатади. Шунингдек, киска масофага югурувчи ва боксчиларнинг тезкор ҳаракатлари, сузувчининг сузишда сув қаршилигини енгиш билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни бажаришдаги маҳорати; узоқ масофага югурувчининг ҳаракатини, вақтни тўғри идрок қилиш заминида бўлажак мусобақага руҳий жиҳатдан тайёргарлик ҳолати муҳим ўрин тутди.

Барча спорт турларида гўзаллик ва нафосатлилик талаб қилинади. Баъзи бир спорт мусобақалари ўтказиладиган жой эстетик жиҳатдан талаб даражасида жиҳозланган бўлмаса-да, ўша жойда мусобақа ўтказилади. Спорт амалиётида кузатиладиган бундай нохуш вазиятлар спортчининг руҳий ҳолатига салбий таъсир этиши мумкин. Масалан, оғир атлетика ёки кураш мусобақалари иштирокчилари учун мусобақа олди тайёргарлик майдончасининг ёруғ бўлмаслиги, штанга ёки кураш залининг меъморчилик талабларига жавоб бермаслиги, дам олиш жойининг торлиги ёки дам олиш учун шароитнинг йўқлиги, кураш гиламининг яроқсизлиги, биринчи оғирликни рақибдан олдин кўтариш ҳолатида руҳий кечинма, рақибнинг бошланғич оғирликка берган буюртмаси ва унинг биринчи кўтаришдаги натижаси, спортчига мураббий ёки томошабинларнинг муносабати, спортчининг шахсий қизиқиши билан жамоа аъзолари ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри келиши ёки келмаслиги, синов уринишининг муваффақиятсизлиги, биринчи уринишдаги мағлубият, оғирликни кутилмаганда яхши кўтаришдаги руҳий ўзгаришлар, спортчининг штангани кўкрагига тўғри ва енгил олиши ёки штангани кўкрагига олишдаги хатолар, аввал олинган жароҳатнинг таъсири, рақибга берган баҳоси ва бошқа шу каби нохуш ҳодисалар спортчининг руҳий ҳолатига салбий таъсир этади.

**Хулоса.** Мустақил Республикамиз ижтимоий-иқтисодий ҳаётининг ҳамма жабҳаларида бўлгани каби спорт соҳасидаги муаммоларни ҳам ўзимиз ҳал қилишимиз лозим. Ватан равнақи, истиқболи учун ҳар биримиз, ҳар бир соҳада ижодкорлик ва ташаббускорлик билан тинимсиз меҳнат қилишимиз, ўз фаолиятимизни гоят билимдонлик билан бугунги давр талаблари даражасида ташкил этишимиз керак.

#### Адабиётлар:

1. Машарипов Ю. Спорт психологияси. Ўқув қўлланма. Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти нашриёти. – Т., 2010. 120-124 б.
2. Машарипов Ю. Умумий ва спорт психологияси. Ўқув қўлланма. – Т.: “Илм Зиё”, 2016. 180-183 б.
3. Турсунов М.А., Гаппоров З.Г. Спорт психологияси (лаборатория машғулоти учун ўқув-услубий қўлланма). – Т., 2011.

## ON THE PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAININGS OF PROFESSIONAL SPORTSMEN

M.Mirkhomitov, student of the Tashkent University of Information Technologies Fergana branch

**Abstract.** The paper considers the psychological component of the professional activities of coach that in today's society is an important element of professionalism. Based on the analysis of the existing situation in the field of sport pedagogy, the author finds that in the process of training an athlete psychological preparation contributes to the effective work of «Athlete-coach» system.

**Keywords:** training, sport pedagogy, psychological and educational support, sports interaction.

**Аннотация.** Статья посвящена осмыслению психологического компонента профессиональной деятельности спортивного педагога, который в современном обществе представляет собой важнейший элемент профессионализма. На основе анализа существующей ситуации в области спортивной педагогики автор делает вывод о том, что в процессе подготовки спортсмена психологическая подготовка способствует повышению эффективности работы в системе «спортсмен-тренер».

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, спортивная педагогика, психолого-педагогическое сопровождение, спортивное взаимодействие.

Already for a long time the government - increasing the social significance of the sports field in the country all kinds of training athletes increase the efficiency of professional activity STI sports teacher. This study examined the components of psychological components of professional activity actual problems of such training.

Sports pedagogy is a science that studies goals, patterns and content education in the process of physical culture and sports, as well as aspects of managing these processes. It includes motivation, interest, individual and personal attitude, psychological and pedagogical support, including the creation and development of diverse conditions for making optimal decisions by an object in various situations, etc.

In modern conditions, the quality of sports training professional sports the change is largely determined not only by the degree of physical fitness (training and rest regimen, balanced nutrition, vitamin complexes,



sports equipment, etc.), but also the presence in the system of integrated development of pedagogical, organizational social, psychological and methodological aspects.

Analysis of the scientific and methodological literature in the field of psychology and pedagogy of sports shows It arises that the authors pay sufficient attention to the various components of psychologic training professional trainer. For example, P.A. Rudik considered the holding psychological preparation in sports as a “system of psychological and pedagogical actions to improve mental qualities and personality traits to achieve high sports results in the chosen sport”[6]. I.F. Andrushchishin noticed that a decrease in the level of sporting achievements is due to the insufficient use of psychological knowledge and methods of pedagogical and psychological influence in the process of preparing athletes based on them [1]. I. Gomel considers sports activities as the basis for the construction and individualization of the training process, and under individualization understands "such a construction process of physical education, in which Rum provides an individual approach to pupils and conditions are created for the most greater development of their abilities "[3].

The skill of the coach, his professionalism can be characterized by a complex of skills and skills required to effectively address educational and technical tasks. The functional components of the preparation include organizational, engine-constructive components. However, the psychological component for the coach plays no less important role than the physical, because working together these two components can help achieve much better results. If the athlete is coming to competitive period in good physical shape, but in a state of poor stress resistance, it can't be considered ready for competition.

In most sports, the priority of athlete training is certainly direct physical development. However, it is worth nothing that the offset attention of the coach towards more successful students or complete lack of attention often serves as a catalyst to reduce the level of motivation of an athlete, to decrease self-reliance and self-esteem. In addition, the healthy relationship of the trainer with the group Sing pupils, including, in particular, and confidence in each of them, play not less important role in achieving coaching effectiveness than directly deep faith in the coach himself and the lack of hesitation in his rightness [6].

The main purpose of psychological support in sports training is the creation of a favorable psychological attitude and a comfortable atmosphere in the process of which will help improve the performance of athletes and positive dynamics of psychological and physiological recovery processes in athlete. Pursuing a goal to win, the coach often by his actions leads to limiting the spectrum of the original sportsman's mindset will only contribute to the deceleration of the tactical and technical components of its sports new preparation.

Every sports teacher should remember that well-formulated the coach's positioning should tune the athlete's ward to victory and rid him of extra worries and anxiety. Knowledge of the basics of psychology allows the trainer to celebrate the nature of an athlete and his strengths and weaknesses in professional in-person training. A coach who is familiar with the basics of psychology is able to identify and uncover potential reserves of each of the athletes with whom he works, and thereby increase efficiency ratio in the process of their shared activities.

#### **Bibliography:**

1. Andrushchishin A.F. The foundations of a complex system of psychological and pedagogical training sportsmen // Sports psychologist. 2012.
2. Babushkin GD Psychology of the coach: studies. Allowance - Tomsk: Publishing House TPU, 2010.
3. Gomel A.Y. Team management in basketball. – М.: Physical culture and sport, 1985.
4. Isard K.E. Psychology of emotions. - SPb: Peter, 2014.
5. Rudik P.A. Psychology. – М.: Physical culture and sport, 2014.
6. Stukalo L.M. On the role of a coach in the psychological and pedagogical training of sports shifts to competitive activity // Information and education: borders of communication . 2013. - № 5 (13). - p. 285–286.

### **СЛУЧАИ НЕТОЧНОСТИ ИЛИ ПОТЕРИ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

**А.А.Пулатов, доцент, УзГУФКС, Чирчик**

***Аннотация.** В статье на основании специальных исследований показано, что одной из причин случаев неточности или потери подач в современном волейболе является чрезвычайно высокая ЧСС и ритма дыхания у игроков, возникающая в ходе интенсивной игры и негативно действующая на координацию этого навыка. Выдвигается предположение о том, что систематическое выполнение гипоксических упражнений, развивая устойчивость организма к недостатку O<sub>2</sub>, может привести к повышению результативности подач.*

***Ключевые слова:** нагрузка, неточность или потеря подач, результативность, гипоксическая устойчивость, частота сердечных сокращений (ЧСС), ритм дыхания.*

***Аннотация.** Мақолада замонавий волейболда тўғни ноаниқ киритиши ёки уни “йўқотиши” сабобларидан бири – бу шиддатли ўйин юкламалари таъсирида юракни қисқариши ва нафас олиши ритми*

бўлиб, бундай ҳолат тўп киритиши билан боғлиқ ҳаракат координациясига салбий кўрсатиши махсус тадқиқотлар асосида очиб берилган. Эҳтимол қилинганки, организмни O<sub>2</sub> қарздорлиги вақтида ишлаш қобилиятини оширувчи гипоксин машқларни мунтазам бажариши тўп киритиши натижақорлигини оширади.

**Калим сўзлар:** юклама, ноаниқ тўп киритиши ёки уни йўқотиши, натижақорлик, гипоксик турғунлик, юракни қисқариш частотаси, нафас олиш ритми.

**Annotation.** The article on the basis of special studies shows that one of the reasons for the cases of inaccuracy or loss of innings in modern volleyball is an extremely high heart rate and rhythm of breathing in players that occurs during an intense game and has a negative effect on the coordination of this skill. It is suggested that the systematic implementation of hypoxic exercises, developing the body's resistance to the lack of O<sub>2</sub>, can lead to an increase in the effectiveness of innings.

**Key words:** load, inaccuracy or loss of innings, efficiency, hypoxic stability, heart rate (HR), breathing rhythm.

**Актуальность. Поддача в волейболе** – это единственное игровое действие, которое выполняется из стандартного положения, где игроку никто не мешает производить поддачу. Несмотря на это даже самые именитые игроки при выполнении поддачи допускают неточность или «теряют» её. Причины потери подач или неточного их выполнения некоторые авторы связывают с отсутствием акцента на совершенствовании подач с использованием современных тренажёрных средств, недостаточной физической подготовленностью и ограниченным числом исследований, направленных на поиск и определение эффективных средств повышения надёжности подач [1,2,4,5]. Нашими предыдущими исследованиями были выявлены ещё ряд факторов, являющихся причинами потери подач или неточности их выполнения [2,3]. В частности, в ходе исследования было установлено, что разнонаправленные скоростные перемещения и резкие остановки, повороты, вращения, сгибания и разгибания частей тела, падения и многократные прыжки, выполняемые во время игры вызывают состояние укачивания тела. Именно этот фактор приводит к нарушению равновесия тела и дискоординацию прицельных движений и становится причиной потерь подач или неточности их выполнения.

**Целью настоящего исследования** является изучение состоятельности предположения о том, что фактор последствия текущей интенсивной игровой нагрузки, вызывающий значительное учащение сердечного и дыхательного ритма, может оказать отрицательное влияние на результативность подач. Решение данной цели осуществлялось с использованием следующих тестов: измерение ЧСС и ритма дыхания по программе «iCareRecoverySoftwareLtd», определение точности планирующих подач в зоны 1, 6,5 – по три раза в каждую зону. Исследование проводилось в два этапа: на первом этапе у испытуемых измерялась ЧСС и ритма дыхания, после чего они производили по три подачи на точность в зоны 1,6,5; затем они последовательно три раза выполняли тестовую нагрузку «Ёлочка»; между каждым выполнением данного теста измерялась ЧСС и дыхания, после чего сразу производили по три подачи на точность (определялось общее количество точных подач). На втором этапе исследования испытуемые каждый день – утром, до и после занятия на протяжении шести месяцев самостоятельно тренировали гипоксическую устойчивость с использованием упражнений в виде проб Штанге (задержка дыхания на вдохе) и Генчи (задержка дыхания на выдохе); кроме того испытуемые волейболисты в конце каждой тренировки трёхкратно выполняли тестовую нагрузку «Ёлочка», после чего делая 5-6 глубоких вдохов и форсированных выдохов, производили 9 подач на точность в зоны 1,6,5; по истечении шести месяцев вновь были приняты вышеназванные тесты, но перед каждым выполнением подачи испытуемые производили 5-6 глубоких вдохов и форсированных выдохов.

В качестве объекта исследования привлекались волейболисты команды «СКУФ» УзГУФКиС.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Фоновые исследования показали, что уровень проявления ЧСС и ритма дыхания, зарегистрированный у испытуемых в обычных условиях (без нагрузки), оказался несколько повышенным по сравнению с физиологической нормой, установленной для здорового человека (Табл.).

В частности, ЧСС перед выполнением подач в 1 зону составила в среднем 72,4 уд/мин. До выполнения подач в 6 зону – 71,7 уд/минуту, а в зону 5 – 74,5 уд/мин. Общее среднее значение ЧСС составило 72,8 уд/мин. При этом частота дыхания равнялась соответственно: 12,6; 11,2; 13,4 и 12,6 раз/мин. Точность подач по три раза в зону 1 – 2,4, в зону 6 – 3,0 раза и общее число точных подач в среднем составило 7,6 раз из 9 возможных. То, что динамика ЧСС и ритма дыхания варьировала в пределах повышенной реакции кардиореспираторной системы, очевидно, связано с предтренировочным состоянием организма. А точность подач в зоны 1, 6, 5 – по три раза в каждую зону, произведённых после кратковременной разминки, следует считать допустимой нормой, хотя в спокойном состоянии (без интенсивной нагрузки) надо было бы попасть из девяти возможных девять – в назначенные зоны. После

выполнения тестовой нагрузки «Ёлочка» ЧСС возросла до  $146,2 \pm 4,4$  уд/минуту. Частота ритма дыхания увеличилась до  $43,5 \pm 1,02$  раз/мин. Следует заметить, что эти средние данные были вычислены из тех средних данных, которые были зарегистрированы после каждого выполнения теста «Ёлочка» (на однократное выполнение теста затрачивается 24-27 сек.).

Таблица

**Показатели, отражающие степень влияния частоты сердечного и дыхательного ритма после нагрузок на точность подач у квалифицированных волейболистов**

№	Тесты	I этап				После теста «Ёлочка»	II этап		
		В обычных условиях (без нагрузки)						После теста «Ёлочка»	После теста «Ёлочка» и после шестикратного вдоха и выдоха
		Подача на точность в зоны:							
		1	6	5	$\bar{X}$				
1.	ЧСС (количество в мин.)	72,4	71,7	74,3	72,8	$146,2 \pm 4,4$	$98,8 \pm 2,04$		
2.	ЧД (количество в мин.)	12,6	11,2	13,4	12,6	$43,5 \pm 1,02$	$20,2 \pm 0,86$		
3.	Точность подач в зоны 1, 6, 5 - по три раза в каждую зону (количество по зонам)	2,4	3,0	2,2	2,8 (7,6)*	$3,3 \pm 0,04$	$7,2 \pm 0,07$		

\*- 2,8 – среднее число подач по зонам, 7,6 – общее количество точных подач из 9 попыток.

Несмотря на такую непродолжительную нагрузку, реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем по данным ЧСС и ритма дыхания была значительной, что, очевидно, связано с недостаточным уровнем развития гипоксической устойчивости обследованных волейболистов, которая может блокировать процесс проявления у них анаэробной выносливости. Следует полагать, что именно резкое учащение ЧСС и ритма дыхания после тестовой нагрузки привело к значительному снижению количественного параметра точности подач до  $3,3 \pm 0,04$  раза из девяти возможных. Было отмечено, что остальные подачи были произведены либо не в ту зону (3,6), либо в аут (1,4), либо в сетку (0,7).

Исследования, проведенные в конце эксперимента, показали, что ЧСС у испытуемых после выполнения ими тестовой нагрузки «Ёлочка» и после шестикратного вдоха и выдоха значительно снизилась и составила  $98,8 \pm 2,04$  уд/мин. А частота ритма дыхания уменьшилась до  $20,2 \pm 0,86$  раз/мин. Видно, что уровень проявления ЧСС и ритма дыхания, зарегистрированный у испытуемых к концу шестимесячного эксперимента оказался значительно ниже, чем средние значения, установленные на I этапе исследования сразу после выполнения тестовой нагрузки «Ёлочка». Предполагается, что именно благоприятные сдвиги, происходившие в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем после шестимесячного эксперимента, где систематически применялись гипоксические упражнения в сочетании с выполнением тестовой нагрузки «Ёлочка», привели к повышению точности подач от  $3,3 \pm 0,04$  до  $7,2 \pm 0,07$  раз из девяти возможных.

**Заключение.** Результаты исследования, проведенного на первом этапе в обычных условиях (без нагрузки), установлено незначительное варьирование показателей реакции кардиореспираторной системы и проявления точности подач в зависимости от зоны их реализации. ЧСС возросла до  $146,2 \pm 4,4$  уд/мин., а частота дыхания увеличилась до  $43,5$  раз/мин. Точность подач в зоны 1,6,5 из 9 возможных составила  $3,3 \pm 0,04$  раз. Такое резкое увеличение ЧСС и ритма дыхания в ответ на кратковременную дозированную нагрузку, по видимому, связано с недостаточным развитием гипоксической устойчивости организма обследованных волейболистов к недостатку  $O_2$ . По данным трёхмесячного эксперимента, на протяжении которого испытуемые регулярно выполняли гипоксические упражнения, установлено, что выполнение тестовой нагрузки и шестикратного вдоха и выдоха сопровождалось ярковыраженным снижением уровня ЧСС и ритма дыхания. Надо полагать, что именно такое благоприятное последствие, происходившее в сфере кардиореспираторной системы привело к возрастанию общего числа точных подач от  $3,3 \pm 0,04$  до  $7,2 \pm 0,07$  раз из 9 возможных.

**Литература:**

1. Николаева И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И.В.Николаева, Н.В.Савикова // Спортивные игры в физическом воспитании, реакции и спорте: материалы 4-й Междунар. науч.-практ. конференции, Смоленск 24-28 дек. 2005 г. – Смоленск, 2006. – С. 97-100.
2. Пулатов А.А., Пулатов Ф.А. Причины потерь подач в волейболе и предпосылки повышения их результативности / Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. статей IV Международной научно-практ. конф. (Чебоксары, 17 ноября, 2016 года) – Чебоксары; Чуваш.гос.пед.ун., 2016. – С. 404-409.

3. Пулатов А.А. Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач / “Лучшая научная статья 2017 года”. Сб.статей XI Международно научно-практ.конкурса. 30 августа 2017 года. – Пенза, МЦНС “Наука и просвещение”, 2017. – С.215-218.

4. Чесноков Ю.Б. Техника игры / Методический сборник Всероссийской федерации волейбола, №2. – М., 2008. – С. 30-36.

5. Эртман Ю.Н. Технические средства как основа для совершенствования точности подач в волейболе. – Казань: Наука и спорт, 2015. № 2 (т.7). – С. 46-54.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ ДАРС МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ СПОРТГА БЎЛГАН ҚИЗИҚИШЛАРИНИ АНИҚЛАШНИНГ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ

Ж.А.Пўлатов, катта ўқитувчи, ЖТСБМИМТҚТМО Маркази

***Аннотация.** Спортга йўллашнинг умумий масалалари ва унинг психологик моҳияти, касбий фаолият психодиагностикаси, касбий фаолият даражалари ва кўрсаткичларини текшириш йўллари, касбий лаёқат таъхиси, реориентация психологик муаммо сифатида, касб танлашга таъсир этувчи асосий омиллар, мутахассис аттестациясининг психологик жиҳатлари ва шунга доир илмий назарий маълумотлар келтирилган.*

***Таянч сўзлар:** касб танлаш, психологик таъхис, психологик муаммолар илмий назарий маълумотлар.*

***Аннотация.** Основные вопросы в направлении к выбору спорта и его психологический смысл, психодиагностика профессиональной деятельности, методы исследований стадий и показателей профессиональной деятельности, анализ профессиональной пригодности, о реориентации как психологической проблеме, основные факторы влияющие на выбор профессии, психологические вопросы аттестации специалистов и другие научно-теоритические сведение.*

***Ключевые слова:** профессиональной деятельности, психодиагностика, психологической проблеме, научно-теоритические сведение.*

***Annotation.** Sport psychological aspect, not to mention the professional activity psychodiagnosis professional ways to check the levels and activity indicators, capacity diagnosis, reorientation psychological problems as the main factorsthat affect the choice of profession, an expert on the psychological aspects and certification of scientific and theoretical information.*

***Keywords:** professional ways psychological, diagnosis,psychological problems, scientific and theoretical information.*

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон Фармонида Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни омалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузулмани яратиш, мамлакатнинг халқаро майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш борасида қаратилган вазифаларда бугунги спорт соҳасида бола шахсини ҳар томонлама жисмоний, маънавий ва руҳий томонлама тайёрлаш масаласи давлат сиёсати даражасида қўйилиши муҳим ўрин тутди. Шундай экан, умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фани ўқитувчиларни малакасини оширишга берилаётган эътиборнинг қай даражада муҳим эканлигини намоён қилиб турибди.

Кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизими миллий таълим моделининг муҳим таркибий қисми сифатида педагоглар ва раҳбарлар томонидан билим, кўникма ва малакаларни эгаллашнинг бош манбаси ҳисобланади, шунинг учун ҳам, айнан мазкур тизим, маълум маънода, таълим тизими ходимларининг соҳада амалга оширилаётган модернизация жараёнларига тайёрлиги учун масъул ва шу боис, унга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бинобарин ўқувчиларни машғулотларда уларнинг жисмоний имкониятлари билан бирга индивидуал психологик хусусиятларига ҳам аҳамият қаратиш лозим.

Ўқувчиларнинг мактабда жисмоний машғулот ва спортнинг инсон организмга таъсирини чуқур англаб етмаслиги, ўзи севган бирорта спорт тури билан мустақил машқ қилишини ўрганмаганлиги натижасида уларда баъзи муаммоларга учраш ҳоллари рўй беради. Бунинг сабаблари қуйидагилар: ота-оналарнинг ўз фарзандларига билим олиш ва мустақил равишда жисмоний машғулот ва спорт билан шуғулланиши учун шарт-шароит ёки режим яратиш бермаслиги; баъзи ўқитувчиларнинг ўқув дастури ва ўқитиш услубларини эгаллашда, мантқан тушунишда спортга оид билим, кўникма ва малакаларнинг қийинчилик билан ҳосил бўлиши; ўқувчиларнинг жисмоний сифатларига, ёшига, қобилятига нисбатан қўйилаётган талабларнинг мос келмаслигига доир сабаблар ўқувчиларнинг ҳаддан ортиқ чарчашига ва асабий ҳолатнинг пайдо бўлишига олиб келади, уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган

қизиқишларини пасайтириб юборади. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қўйилган талаб ва қоидаларни яхши ўзлаштира олмасликлари сабабларини ўрганиш спорт психологиясининг энг муҳим муаммоларидан бири бўлиб келмоқда.

Ўқувчиларда жисмоний ва психологик жиҳатдан етишмаслиги бир қанча сабаблари мавжудлиги аниқланган: агрессив ҳолатлар, мулоқотга кириша олмаслик, жисмоний жиҳатдан заифлик, иродасизлик натижасида ўқувчи жисмоний чиниқишда ва билим олишда ночор аҳволга тушиб қолади. Баъзи ўқитувчилар бундай ўқувчини янада қаттиқроқ тақиб остига олиши, ёмон баҳо бериши оқибатида унинг руҳиятига салбий таъсир этиши билан бирга, спортга бўлган қизиқишини мутлақо пасайиб кетишига сабаб бўлади. Ўқитувчининг ўқувчиларга нисбатан эътиборсизлиги, ўқувчи шахсини ҳурмат қилмаслиги, масалан, «Сендан яхши спортчи чиқмайди», «Сен гуруҳда энг бўш ўзлаштирувчи ўқувчи» каби танбеҳлар ўқувчи психологиясида салбий таъсир кўрсатади.

Ўқувчиларнинг жисмоний-руҳий хусусиятлари турлича бўлади: ўқув йили давомида жисмоний машғулотлар билан шуғулланиб юрган айрим ўқувчилар, баъзи бир сабаблар, яъни синфда шахслараро мослашаолмаслик, жисмоний тарбия дарсларида унга нисбатан яхши баҳо берилмаслик натижасида ўзларини камситилгандек сеза бошлайди. Лекин кутилмаганда «ўртача» кўрсаткичларга эга бўлган ўқувчи меъёрларни яхши топширишга муваффақ бўлади. Албатта, тўғри йўлга қўйилган жисмоний машғулоти ва спорт ишларининг ўзиёқ ўқувчиларда спортга бўлган қизиқишини тарбиялайди. Ҳар қандай спорт мусобақаси ўқувчи учун қизиқарлидир. Ўқувчиларда спортга қизиқишни пайдо қилиш ва уни барқарор қилиш мактабдаги ўқитувчиларига кўпроқ боғлиқ. Ўқувчиларда спортга бўлган қизиқишни вужудга келтириш ва унинг барқарорлигини сақлаб қолиш учун аввало, ўтиладиган машғулотларининг эмоционал, ёрқин ва жонли бўлиши, ташкил этилган спорт мусобақалари келгусида касб эгаллаш, маълумотни ошириш ва соғлигини мустақкамлаш учун зарурлигини ўқувчиларга англашиб бориш катта аҳамиятга эгадир. Муайян спорт билан шуғулланган ўқувчилар ҳар доим тетик, фаол бўладилар. Бундай ўқувчиларнинг ҳаёти маъноли ва сермазмун бўлади.

Ўқувчиларни спортга йўналтиришда уларга спортда пайдо бўладиган муаммоларни вазиятлар, ҳолатлар, жараёнлар ва буни тўғри ҳал этиш қўниқмаларига эга бўлишда қуйидагилар муҳим саналади: спорт мусобақаси жараёнини психологик жиҳатдан таҳлил қилиш, спорт турларини алоҳида ва умумий таҳлил қилиш, спорт машғулоти ва мусобақасининг спортчи характери таъсирини ўрганиш, спортчиларнинг ахлоқий ва иродавий сифатларини ўрганиш, спортчи фаолиятининг шарт-шароитларини психологик таҳлил қилиш, спортчиларнинг ўзаро муносабатларини ва ташкилотчилик қобилиятларини жамоада тажриба ёрдамида шакллантириш каби тушунчалар ўқувчининг маълум бир спорт турига йўналтиришда самарадорликни таъминлашга имкон беради.

Жисмоний тарбия фани ўқитувчиси машғулотларни ўтказиб бориши билан бирга ўқувчиларни психодиагностик методларга асосланиши ҳам лозим. **Психодиагностика** – амалий психологиянинг тармоғи бўлиб, мақсади ўқувчиларнинг индивидуал психологик хусусиялари (темперамент, характер, қобилият), билиш жараёнлари (сезги, идрок, хотира, тафаккур, нутқ, диққат...), психик ҳолатлари (стресс, аффект, агрессия, эмоция) ни ўрганиш, аниқлаш асосида психокоррекция ривожлантириш машқларини амалга оширишни назарда тутати. Психодиагностика қуйидаги усулларга асосланади: машғулоти жараёнларини кузатиш, суҳбат, тест, савол-жавоб кабилардир.

Кузатуви - психодиагностикани муҳим усули бўлиб, унда ўқитувчи дарс машғулотларни гуруҳий ва индивидуал тарзда ўқувчиларни кузатиш асосида таҳлил қилиши, баҳолаши назарда тутилади.

Суҳбат-ўқувчи томонидан амалга оширилган жисмоний машқларни қоидалари, техника ва тактик тайёргарлик юзасига қаратилган ахборот алмашинуви назарда тутилади, шунингдек, ҳамкорлик муносабатлар ўрнатилади.

Тест - “индивидуаллик ўртасида қайси ўлчамларни ўрнатишга қаратилган қисқа вақтлик, стандартлаштирилган, вақти чегараланган психологик текширув” бўлиб, маълум вақт ичида турғун маълумотлар олишдир.

**Савол-жавоб** - ўқувчиларни ижтимоий муносабатларга бўлган қизиқишлари, ҳолатлари савол-жавоблар орқали аниқлик киритилади. Савол-жавоб орқали спорт турига йўналтиришда унинг жисмоний ва руҳий хусусиятларининг ривожланиши ўрганилади. Ўқувчининг умумий ва махсус тайёргарлик хусусиятлари, ўқувчининг руҳий ҳолати ҳамда мусобақага тайёргарлиги, машғулотларни бажаришдаги руҳий кучланишга тайёрлаш жараёнлари, ақлий, ҳис-туйғулари, иродавий сифатлари аниқланади.

Хулоса қилиб айтганда, мактабларда жисмоний тарбия фани ўқитувчиларини дарс машғулотлар жараёнларида ўқувчиларни спортга бўлган қизиқишларини шакллантиришда психологик методларга асосланишлари уларнинг педагогик компетенция ва маҳоратларини оширишда муҳим ўрин тутати.

## СПОРТЧИНИ ТАКТИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

З.П.Расулов, ЎзДЖТСУ мустақил тадқиқотчиси

**Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёни мониторингини олиб бориш ва сифатини баҳолаш бўлими бошлиғи**

**Аннотация:** ушбу мақолада спортчиларни тактик жиҳатдан тайёрлашнинг психологик асослари, тахминий тактик режа тузиш ёритилган.

**Таянч сўзлар:** темперамент, характер, тафаккур, тактик режа, ирода, эмоция, идрок, психик жараёнлар, кузатувчанлик, ташаббускорлик.

**Аннотация:** в этой статье освещаются психологические основы тактической подготовки спортсменов, составление примерного тактического плана.

**Ключевые слова:** темперамент, характер, мышление, тактический план, воля, эмоции, восприятие, психические процессы, наблюдательность, инициативность.

**Annotation:** this article covers the psychological basis of tactical training of athletes, the conclusion of an approximate tactical plan

**key words:** temperament, character, contemplation, tactical plan, will, emosiya, perception, psychic processes, observability, initiative.

Спорт одам ёшининг маълум даврида катта аҳамиятга эгадир. Анатомия, физиология ва психология фанидан равшанки, шахснинг ўсмирлик ва ёшлик даври жисмоний қобилиятни намоеъ қилиш учун жуда лойиқдир. Шу билан бирга, бу даврда шахснинг психологик хусусиятларини тарбиялаш учун ҳам кенг имконият туғилади, чунки психологик хусусият ва сифатлар жисмоний ривожланиш билан боғлиқдир.

Спорт шахс темпераменти ва характерини тарбиялашда ҳам зўр кучга эга. Олиб борилган илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, кўп йиллик тажрибага эга бўлган мураббий ва спортчиларни текширилганда улар орасида бўш асаб тизимига эга бўлганлари кам учрайди. Ваҳоланки, спорт билан шуғулланмаган кишилар ўртасида бўш асаб тизимли кишилар тез-тез учраб туради.

Бу даврда ёшларни спортнинг у ёки бу тури билан шуғуллантиришнинг моҳияти шундаки, агар ўсмир ёки ёш спорт билан шуғулланиш даврини яхши ўтказар экан, унда юксак жисмоний қобилият ирода ва характер тарбияланади, шунингдек, дунёқараш шаклланади. Аксинча, бола ўсишнинг бу муҳим даврида жисмоний ҳаракатли ўйинларидан маҳрум бўлар экан ёки спорт билан шуғулланмас экан, ҳаёт жараёнида у ҳар томонлама етук одам бўла олмайди. Демак, ўсиш жараёни муайян даврида спорт билан шуғулланиш ўсмирда келгуси ҳаёт учун энг муҳим бўлган жисмоний тўлиқ чакқонлик, эпчилик, ботирлик, жисмоний гўзаллик ва бошқа муҳим сифатларни тарбиялайди. Спортчи спортнинг у ёки бу тури билан шуғулланар экан, у доимо юқори натижаларига эришишини мақсад қилиб қўяди.

Бу эса спортчидан: узоқ вақт давомида тренировка қилиш натижасида умумий жисмоний тараққиётни, организмнинг физиологик функцияларни юксак даражада ривожланганлигини талаб қилади. Спорт фаолияти доимий равишда ҳар бир ҳаракатга ижобий қарашни талаб қилади. Бу ҳол айниқса, бадий гимнастика, бокс, қиличбозлик, футбол, кураш ва бошқа спорт турларида яққол кўринади. Бу эса, спортчида тафаккур юритиш операциясининг юксак ўсишини талаб қилади. Чунки спортда дарҳол ечилишни талаб қиладиган приёмга, тактикага оид масалалар тез-тез учраб туради. Бу зарурият спортда тафаккур қилиш қобилиятини ўстиради. Бундан ташқари, спортда эмоция, идрок ва бошқа психик жараёнлар ҳам камол топади.

Спорт тактикаси деб, спорт мусобақасида энг юксак спорт натижа ва ғалабаларга эришиш учун ишлатиладиган приёмлар йиғиндисига айтилади. Мусобақа ғалабага эришиш учун маълум спорт турида жисмоний жиҳатдан чиникиш ва ҳатто, мазкур спорт техникасини тўла эгаллашнинг ўзи кифоя қилмайди. Шу билан бирга, ўзининг жисмоний кучи ва техник кўникмаларидан тўғри фойдалана билишни ҳам талаб қилади. Тактикада жамоа ёқияккаспортчининг ҳаракат йўли намоеъ бўлади.

Ҳар бир спорт турида тактик режа тузилади, лекин спорт тактикаси спорт тури ва унинг спецификасига қараб ҳар хил бўлади. Тактик жиҳатдан тайёрлашнинг умумий муаммо билан психологик муаммо боғланган ва қуйидагилардан тахминий (шартли) тактик режа тузиш муаммоси туради. Ушбу тахминий тузилган тактик режани мусобақа пайтида рўёбга чиқариш муаммоси туради.

Яхши тактик бўлиш учун спортчи яхши кузатувчанлик хусусиятига эга бўлиши лозим. Бундан ташқари, ташаббускорлик, мақсадга интилишда иродавий сифатларга эга бўлиши ҳам муҳимдир. Тахминий тактик режа тузиш ва уни мусобақа пайтида рўёбга чиқариш учун умумий ва аниқ шарт-шароитлар туғдирилган бўлиши керак.

Умумий характерга эга бўлган шартлар қуйидагилардир:

- жамоа ёки спортчи мусобақадаги курашнинг спорт турига доир техник приёмларини эгалаши;
- жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик;
- спортчида психологик тайёргарликнинг юксаклиги.

Аниқ (специфик) шартларга: махсус билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш киради.

Энг муҳим билимлар қуйидагилар: спортчида спортнинг ҳар бир тури бўйича тарихий тараққиёти жараёнида юзага келадиган тактика асослари ҳақидаги назарий билимлар. Спортчи мусобақа ўтказиладиган жойидаги шарт-шароитларни билиши керак. Спортчилар бошқа шахарга мусобақага борганларида кўпинча бу шароитлар билан танишмайдилар. Бу албатта, нотўғри.

Ушбу шарт-шароитларга: мусобақа ўтказиладиган жойнинг муҳити, мусобақанинг профили, характери, табиий ва сунъий тўсиқлари. Йўлларнинг сифати, залларнинг ёруғлиги, спорт куролларнинг сифати, ҳакамлар рўйхати ва ҳоказолар киради.

Шартли тузилган режани мусобақа пайтида ишлата билиш кўникмалари ҳам турлича бўлади, булар қуйидагича: 1) мусобақа ва машғулот пайтларида мустақил фикр юрита билиш; 2) иштирок этган мусобақаларни таҳлил қилиш; 3) иштирок этган мусобақаларни таҳлилий умумлаштира билиш; 4) техник приёмларни мусобақадаги кураш пайтида мақсадга мувофиқ равишда танлаб, улардан фойдалана билиш; 5) приёмларга ижодий ўзгартиришлар кирита билиш.

Мусобақанинг бориш ҳолатини кузатишда ўз ҳолатини, хатти-ҳаракатини кузата билиш. Рақиб ёки шерикларнинг ўйлаган тактик режасини пайқай олиш ва назарда тутиш кўникмаси энг муҳимдир.

Спортчи юксак эмоционал кўзгалган ҳолатда ҳамда руҳий тушқинлик ҳолатида ўзини тута билиши лозим. Спортчи яхши тактик бўлиши учун қуйидаги хусусиятларга эга бўлиши керак: кузатувчанлик, ташаббускорлик, олдиндан кўра билиш, яхши англаш қобилиятига эга бўлиш. Спортчининг мусобақага қатнашишдан мақсади, рекорд қўйиш ҳамда шахсий спорт натижасини яхшилашдан иборатдир. Бу режа мақсадга эришиш учун мусобақа олдиндан спортчи томонидан тузилган шартли (тахминий) тактик режага жавоб бера олади. Бу режа мақсадга эришиш воситалари ва усуллари, йўлларини англаш, ҳамда дуч келиши мумкин бўлган қаршилик, қийинчилик ва қутилмаган ҳодисаларни олдиндан сезиш, тасаввур қилиш кабиларни ўз ичига олади. Кўпинча бундай режа тузиш кўрсатмалли бўлмай фикран бўлади. Шу сабабли ҳам тахминий тактик режа тузиш ижодий жараёндир. Бу жараёнда тафаккур ва ижодий ҳаёл қилиш муҳим жойни эгаллайди. Тактик режа муваффақиятли тузилса, спортчида ишонч ва мамнунлик ҳосил бўлади. Аксинча эса, унда шубҳа, ҳавотирланиши, ранжишни, баъзида эса ўзини йўқотишини пайдо қилади. Тактик режани ечиш асосан, спортчини тафаккурига боғлиқдир, чунки илмий текширишлардан ҳамда ҳар бир спортчининг тажрибасидан маълумки, спортчи ўйлаб ҳаракат қилади, ҳаракат қилиб ўйлайди. Спортда тафаккур жараёни қисқа вақтда ўзгариб туриш хусусиятига хосдир. Айтиш мумкинки, режани аниқ ва мақсадга мувофиқ бажаришнинг манбаи аниқ тафаккур қилишнинг оқибатидир. Лекин тафаккур қилиш учун мусобақанинг вазияти рақибнинг ҳаракати асосий материалдир. Бу материал олдинги тафаккур бўлмайди, фикрланган режа тасаввур асосида ижодийлашади. Спортчининг мусобақа олдиндан ишлаб чиқилган тактик режани мусобақа жараёнида реал шароитда тафаккур, тасаввур ва диққатини фаол иштирокида қайта қурилиб туриши ҳамда шароитни тез таҳлил ва синтез қилиб тадбирлаш натижасида ҳал қилинади.

Старт олди ҳолати спортчининг бўладиган мусобақага қатнашиши билан боғлиқ бўлган ҳолда вужудга келадиган юксак эмоционал ҳолатдир. Старт олдида пайдо бўладиган эмоционал ҳолат бўладиган мусобақага мослашиш имконини туғдиради ҳамда эришадиган яқунлар даражасига кучли таъсир ўтказиши.

Старт олди ҳолатини профессорлар П.А.Рудик ва А.Ц.Пуни илмий экспериментал ишларида асослаиб 4 (ҳолатга) бўлади.

1. Старт олди лихорадкаси (старт ҳаяжони).
2. Старт олди агатияси (старт ланжи).
3. Жанговор ҳолат.
4. Хотиржам ҳолат.

Старт олди ҳаяжони қуйидагилар билан ифодаланади:

- 1) эмоционал ҳолатнинг бекарорлиги;
- 2) битта эмоционал ҳолат иккинчиси билан тезда алмашиб туриши;
- 3) эмоционал ҳолат кўз ёшигача бориб етиши ва яна аксинча қайтиши.
- 4) диққатнинг тартибсизланиши, парижонлик ҳолатининг вужудга келиши;
- 5) фикрни тўплай олмаслик;
- 6) хотиранинг пасайиши, мусобақага оид муҳим моментларни хотирадан чиқиб кетиши.

Бу ҳолатни ташқаридан кузатганда оёқ - қўлларнинг қалтираши, юзнинг оқариши, оёқ - қўл учларининг совиб кетиши, юзда, қўл кафтида оёқ учларида тернинг пайдо бўлиши билан ифодаланади.

Старт агатияси (рухиятнинг тушиб кетиши, хафсаласизлик, ланж, ҳеч нарсага қизиқмаслик). Бу ҳолат старт лихорадкасининг аксидир.

Старт агатияси қуйидаги белгилар билан ифодаланади:

- 1) уйқу босиш ҳолатини пайдо бўлиши;
- 2) мусобақага қатнашгиси келмаслиги;
- 3) салбий кайфият -(астеник) нинг намоён бўлиши
- 4) идрок ва диққатнинг пасайиб кетиши ва бошқалар.

Старт агатиясининг физиологик асоси бош мия пустлоғида тормозланишнинг кучайиши, кўзғолиш жараёнининг эса пасайиб кетиши билан ифодаланади.

Старт лихорадкаси ва агатияси мусобақада юксак натижаларга эришиш учун тўсиқ бўлса, жанговор ҳолат эса аксинча спортчига йўл очади, катта имконият яратади. Бу ҳолат қуйидаги белгилар билан ифодаланади: диққат тўпланишининг доирасини кенгайтириши (ифодаланади) тафаккур ва идрокнинг яхшиланиши. Стеник (ижобий) кайфиятнинг пайдо бўлиши кабилар, жанговор ҳолатнинг физиологик асоси бош миёда оптимал асаб қўзғалишининг содир бўлиши. Бошқача айтганда, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлар ўртасида мувозанатнинг вужудга келиши. Бундай ҳолат, яъни жанговор ҳолат мусобақада ижобий натижага олиб келади!

#### Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: УзДЖТИ, 2001. – 286 с.
2. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.

## YOSH GIMNASTIKACHILARNI MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

O.K.Raupov, docent, A.A.Qurbanov, kata o`qituvchi, SamDU

*Annotatsiya.* Maqolada yildan yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatiga ega bolib, harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayotgani, sportchilar mahoratining oshishi, tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

*Kalit soʻzlar:* Gimnastika, mashgulot, maxsus jismoniy tayyorgarligi, mashq, dastur, murabbiy, ixtisoslashtirilgan, sport natija, yuklama, uslub.

*Аннотация.* Данная статья посвящается разработкам новых эффективных методов и средств для специальной физической подготовки юных гимнастов. Из года в год программа гимнастических упражнений имеет новое содержание и сущность, сочетание комбинаций движений, повышение квалификации спортсменов.

*Ключевые слова:* гимнастика, секция, специальная физическая подготовка, упражнения, программа, тренер, специализированный, спортивные достижения, нагрузка, метод.

*Abstract.* In the article, the annual gymnastic exercise program has a new meaning and essence, movement combinations are becoming increasingly complicated, athletes, skills increase, the development of new effective methods and skills of preparation.

*Key words:* gymnastic, exercises, special physical, training exercises, program, coach, sports results, loading, style.

Yosh sportchilarni tayyorlash, shu jumladan, gimnastika boʻyicha isteʼdodli sportchi bolalarni yetishtirish oʻquv-mashgʻulot jarayoni yangicha ilmiy nazar bilan yondashish hamda samarali pedagogik texnologiyalar yaratish darkorligini taqozo etadi.

Sport amaliyoti tajribasi shuni koʻrsatadiki, sportchilarni tayyorlashda qoʻllaniladigan anʼanaviy uslub va vositalar koʻp yillik tayyorgarlik jarayonining muayyan bosqichida oʻz samaradorligini yoʻqotishi yoki sustlashtirishi mumkin. Natijada, sport natijalari ham, jismoniy va funksional imkoniyatlar ham taraqqiyotdan toʻxtashi ehtimoldan holi emas. Bunday vaziyatni kelib chiqishi tabiiy holatdir, chunki organizmning yuklamalarga moslashish imkoniyati cheksiz bolmaydi, anʼanaviy yuklamalarga koʻnikish hosil boʻladi, ixtisoslashtirilgan maxsus mashqlar sport mahoratini oʻsishiga «qudrati» yetmay qoladi. Qayd etilgan holatlar bizni gimnastikaga ixtisoslashtirilgan bolalar va oʻsmirlar sport maktabi da shugʻullanuvchi yosh gimnastikachilar misolida ularning jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi samaradorligini oshirishga moʻljallangan.

Maʼlumki, yildan-yilga gimnastik mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega boʻlib, ijro etilayotgan harakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib borayapti. Binobarin, ushbu vaziyat gimnastik koʻpkurash turlari istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi. Bularning barchasi olimpiada oʻyinlarining ommalasha borishi, ularning dasturlari va medallar sohiblari geografiyasining kengaya borishi hamda “katta” sportning professional va tijorat qiyofasiga kirib borayotganligi bilan bogʻliqdir. Bu esa, oʻz navbatida, mashgʻulot va musobaqalar yuklamasi hajmi hamda shiddatini ortishi, sportchilar mahoratining oʻsishi, tayyorgarlikning yangi samarali uslub va vositalarini ishlab chiqish va amalga tadbiiq etish, “katta” sport yoʻnalishidagi ilmiy-tadqiqot ishlarining jadallashishi va shu jarayonni taʼminlashda qoʻllaniladigan ilmiy-tadqiqot asboblarning yangi avlodini yaratilishi, malakali sportchilarning tayyorgarlik jarayonini kompyuter tizimi asosida nazorat qilish, sport anjomlari, uskunalari va sport kiyimlarini takomillashib borishiga asoslanadi.

Sport industriyasining keng quloqch yozishi, sport infrastrukturasi rivojlanib borishi, xalqaro musobaqalar taqvimining kengayishi, sportchi va murabbiylarning turli mamlakatlarda faoliyat koʻrsatishi, sport va ilmiy axborot hajmining ortib borishi, ilmiy-sport markazlari va kopdan-kop tayyorgarlik bazalarining tashkil



etilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda, ta'kidlash joizki, «katta» sportga olib chiquvchi ko'p yillik tayyorgarlik tizimidan joy olgan dastlabki tanlov va sportga yo'naltirish jarayoni zamonaviy sportning o'ta dolzarb va fundamental ahamiyatga ega masalalardan biridir.

Ushbu muammoni o'rganishga bo'lgan qiziqish nafaqat kamaymayapti, balki borgan sari ortib bormoqda. Iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlashda ro'y berishi mumkin bo'lgan ijobiy yoki salbiy natija «kalitini izlashga» mas'ul murabbiylar o'zlarining ijodiy faoliyatida nazariyotchi pedagoglar, fiziolog, shifokor, ruhiyatshunoslar tadqiqotlariga asoslanadilar, chunki malakali sportchilarni tayyorlash keng qamrovli va serqirrali murakkab jarayondir.

Qanchalik gimnastik mashqlar elementlari va harakatlar majmuasi hamda ularni jismoniy va koordinatsion jihatdan ijro etish imkoniyati qiyinlashib, murakkablashib borsa, shunchalik mutaxassis-murabbiylar va ilmiy xodimlar oldida hal qilinishi muhim bo'lgan masalalar doirasi kengayadi.

Ma'lumki, gimnastikada 5-6 yoshli bolalarni shu sport turiga tanlab olish, o'rgatish va shug'ullantirish jarayoni dastlabki tayyorgarlik bosqichiga taalluqlidir. Aynan shu bosqichda gimnastikaning dastlabki sir-asrorlari va fundamental negizlari hamda kelajakda turli miqyosda o'tkazilib boriladigan musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish omillariga asos solinadi.

Ko'pdan-ko'p mutaxassis-olimlarning ta'kidlashicha, mazkur dastlabki jarayon raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash tizimining boshlang'ich va ularning kelajak taqdirini hal qiluvchi bosqich deb tan olinishi lozim.

Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday tashkil etilishi lozimki, oldindan o'zlashtirilgan bir guruh mashqlar nafaqat boshqa turdosh mashqlar elementlariga orgatish masalasini yengillashtirishi darkor, balki dastlabki o'zlashtirilgan mashqlar qayd etilgan turdosh mashqlarga o'rgatishda asosiy manba bolib xizmat qilishi maqsadga muvofiqdir. Bunga yetakchi texnik xususiyatlarga ega keng gimnastik mashqlar majmuasiga asosan ishlab chiqilganda jismoniy va maxsus harakat tayyorgarligi hamohang bo'lishi mumkin.

Tashkiliy va uslubiy jihatdan bunday ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik nafaqat tasnifiy asosda uyushtirilishi kerak, balki maxsus tanlangan o'quv mashg'ulot mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya va sport insonni jismoniy rivojlanishi, uning ontogenetik taraqqiyotida jismoniy sifatlari, morfofunktsional va psixologik imkoniyatlarining o'zgarish qonuniyatlari bilan bog'liqdir.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni turli malakali sportchilarni tayyorlash tizimining ustuvor va ajralmas qismiga mansubdir. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu sifatlarni rivojlantirish samaradorligi harakat malakalariga o'rgatish muddati va shu malakalarni o'zlashtirish sur'atini belgilaydi. So'nggi yillarda gimnastik elementlarning murakkablashib borishi yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratmoqda.

Gimnastik mashqlarga dastlabki o'rgatish jarayonida bolalar murabbiylari, aksariyat hollarda, ayrim muammolarga duch kelishi kuzatilib turiladi. Jumladan, hatto eng oddiy gimnastik element texnikasiga o'rgatishda muayyan jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga tayinladi. Ammo ko'pincha shu sifatlarning rivojlanganlik darajasi gimnastik elementlarni samarali o'zlashtirish imkonini bermaydi. Shunday vaziyatlarda odatda, ikki yo'nalishda tashkil etiladigan maxsus mashg'ulotdan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarning yo'nalishlaridan biri - bu harakat qobiliyatini shakllantirish, ikkinchisi, harakat ko'nikmalarini tarbiyalash. Qayd etilgan vazifalarni alohida mustaqil va birgalikda hal etish mumkinligidan qat'iy nazar muvofiq jismoniy sifatlarni ham bir yola rivojlantirish zarur bo'ladi. Binobarin, zamonaviy gimnastik mashqlarni samarali o'zlashtirish ustuvor jihatdan ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini o'z ichiga oladi. Mutaxassis olimlarning fikriga ko'ra, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan yosh gimnastikachilarda shu yoshda qulay kechadigan jismoniy sifatlarni, jumladan, tezkor-kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik va alohida koordinatsion sifatlarni rivojlantirmoq lozim.

Ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qaysi biriga ustunlik bilan yondashish masalasida mutaxassislar fikri turlicha. Bir guruh mutaxassislar tezkorlik, kuch-tezkorlik sifatlari va koordinatsion qobiliyatga urg'u berish lozimligini ta'kidlaydilar. Ular shu sifatlarga ustunlik berilishini bolalarning yosh xususiyatiga mutanosib ekanligi bilan izohlaydilar. Boshqa bir guruh olimlar jismoniy sifatlarni o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni e'tiborga olgan holda, mazkur yoshdagi bolalarda barcha sifatlarni barobar rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadilar.

7-8 yoshli gimnastikachilar jismoniy tayyorgarligini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning mashg'ulotlarida musobaqa mashqlari xususiyatiga mos hamda jismoniy va texnik tayyorgarlikka barobar ta'sir etuvchi prinsipda qo'llaniladigan mashqlar yetarli darajada o'z ifodasini topmaydi. Ushbu prinsipda qo'llaniladigan mashqlardan odatda, murabbiylar tayyorgarlikning ancha keyingi bosqichlarida foydalanadilar. Vaholanki, keyingi bosqichlarda gimnastikachilar murakkab koordinatsion harakatlarga xos mashqlar dasturlari ustida ishlashlari lozim bo'ladi. Yetarli darajada shakllanmagan jismoniy va texnik tayyorgarlik ana shu murakkab dasturli mashqlarni sifatli bajarish imkonini bermaydi. Shuning uchun qo'shma ta'sir etuvchi mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llash murabbiylar uchun yosh gimnastikachilarning sport mahorati ustida ko'proq va samaraliroq ishlash imkoniyatini yaratadi.

Ta'kidlash lozimki, qo'shma ta'sir etuvchi (jismoniy va texnik tayyorgarlikka) musobaqa mashqlari xususiyatlariga mos mashqlarni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llashda albatta, gimnastik ko'p kurash turlari nazarda tutilishi lozim.

Qayd etilgan fikrga asoslangan holda, biz dastlabki tayyorgarlik guruhlarida ko'p-kurashning har bir turiga yo'naltirilgan o'z ichiga bir vaqtni o'zida ham jismoniy, ham texnik tayyorgarlikka ta'sir etuvchi mashqlar saralab majmualarini ishlab chiqdik. Mazkur mashqlarni qo'llashda asosiy e'tibor qo'l va oyoqlarni «yozuvchi» va «olib keluvchi» (dastlabgi holatga) mushaklar harakati sifatlarini tarbiyalashga qaratildi.

E'tirof etilayotgan mashqlarni tanlashda biz dinamik mutanosiblik prinsipi va o'z ichiga musobaqa mashqlari xususiyatiga moslikni ifoda etuvchi quyidagi mezonlarga asoslandik: mashqda ishtirok etuvchi asosiy mushaklar guruhi; harakat amplitudasi va yo'nalishi; harakat amplitudesidagi asosiy faza; kuchlanish darajasi va uni jadallashtirish vaqti; harakat tezligi; mushaklarni ishlash maromi. Shu mezonlarga asosan, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik birligi (chambarchas bog'liqligi) g'oyasini aks ettiruvchi mashqlarni yalpi (barobar) qo'llash uslubiyati aniqlanadi. Aynan shunday mashqlar bir vaqtni o'zida maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik elementlarni ko'pkurash turlari bo'yicha shakllantirish imkonini beradi.

#### **Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi farmoni. Ma'rifat gazetasi. 2002 y, 26 oktyabr.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Terra-sport, 2002.
3. Salamov R.S. Sport mashg'lotlarini nazariy asoslari. – Toshkent: O'zDJTI, 2005.
4. Eshtayev A.K. Gimnastika darsi. O'quv qo'llanma. – T., 2004.
5. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие. – Т.: УзГИФК, 2004.

### **ЎЗБЕКИСТОНДА УЧ БОСҚИЧЛИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ХУСУСИДА**

**Х.Т.Рафиев, п.ф.н., профессор**

**Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали. "Жисмоний тарбия фани ва машғулотларини ўқитиш методикаси" кафедраси мудир**

***Аннотация.** Илмий мақолада Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожланишига уч босқичли спорт мусобақаларининг аҳамияти ва уни янада такомиллаштириши қисқача таҳлил қилинган. Жаҳон спорт мусобақалари тизими тўрт йиллик даврдан иборат бўлгани сабаб мамлакат спорт мусобақалари тизимини ҳам тўрт йиллик даврга тенглаштириб, тўртинчи босқичда "Буюк келажак сари" республика спорт мусобақасини киритиш таклиф қилинган.*

***Калит сўзлар:** Жисмоний тарбия, спорт, уч босқичли, тўрт босқичли, "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада", "Буюк келажак сари", Олимп, Осиё ўйинлари, спорт мусобақалари ва ҳ.к.*

Мамлакатимиз мустақил бўлган кундан бошлаб, жисмоний маданиятга ва айниқса, спортга бўлган эътибор кучайиб, давлат сиёсати даражасигача кўтарилди. Айниқса, Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июнидаги "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришнинг чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори, 2017 йил 31 октябр, 2018 йил 20 сентябрдаги йиғилишларида бу ҳақда махсус кўрсатмалар берилди. Юқоридаги қарор ва кўрсатмалар республикаимизда спорт мусобақаларининг ўзимизга хос миллий тизими яратилиб, ўз навбатида, юртимизда спортни халқимиз орасида тарғибот қилиш билан бир қаторда, мамлакатимизда тайёрланаётган спортчилар захирасини қай даражада эканлигини аниқлашда, асосий кўрик вазифасини ҳам ўтамоқда. Буларнинг натижасида ўзбекистонлик спортчилар дунёнинг барча нуфузли Олимпия, Осиё ўйинларида ҳамда чемпионатларида юксак натижаларга эришиб, юритимиз, миллатимизни шон-шухратини юқори даражада ҳимоя қилиб келмоқдалар. Айниқса, XXXI Рио Олимпия ўйинларида 200 дан ортиқ иштирок этган мамлакатлар ўртасида мамлакатимиз спортчиларининг 21 ўринни эгаллаши жуда катта муваффақият бўлди.

Ушбу ишимизнинг мақсади мамлакатимизда уч босқичли спорт мусобақалари тизимини ўрганиб, уни янада такомиллаштириш имкониятларини илмий таҳлил билан асослаб беришдан иборат.

Ўзбекистонда уч босқичли нуфузли Республика спорт мусобақалари тизимини яратиш ва уларни такомиллаштиришда: Б.Маҳситов, М.Ахматов, Т.Юнусов, А.Очилов, А.Истомин, Р.Ицков ва бошқа мутахассис-олимларимизнинг хизматлари катта.

Эътироф этиш керакки, ҳар қандай спорт мусобақаси, ўз олдига қўйилган мақсадни амалга ошириш, кўрсатилган спорт натижаларини самарадорлиги ҳамда бошқа жиҳатлари билан баҳоланади.

Республикамызда амалдаги уч босқичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақалари мамлакатимизнинг барча ҳудудлари тасарруфидаги таълим муассасаларининг талабаларини спорт машғулотларига жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли ёшларни аниқлаб, Ўзбекистон спорти захираларини шакллантириш билан бир қаторда, юқори малакали спортчилар билан таъминлашда муҳим омиллардан бири бўлиб келмоқда.

Маълумки, ҳар қандай мамлакатнинг спорт мусобақалари тизими қитъа, дунё миқёсида ўтказиладиган спорт мусобақалари тизимига мувофиқлаштирилган. Бу ҳол айниқса дунёдаги энг нуфузли спорт мусобақаси деб эътироф этилган, Олимпия ўйинларига тайёргарлик кўришда кузатилади.

Илмий тадқиқотлар, кузатишлар, таҳлиллар мамлакатимизда амалдаги спорт мусобақалари тизими, Ўзбекистон спортчиларини қитъа, дунё миқёсида ва айниқса, Олимпия ўйинларига тайёрлашда муҳим босқични ўташи билан бир қаторда, спортимизда ҳали очилмаган имкониятларнинг мавжудлигини кўрсатмоқда, жумладан, Олимпия ўйинлари ҳар тўрт йиллик даврда ўтказилади. Бизнинг спорт мусобақаларимиз уч босқичли бўлиб, уч йиллик даврга эга. Натижада Олимпия ўйинларига тўрт йиллик замирида бир босқич етмаётганлиги ўз-ўзидан кўриниб турибди. Шу билан бир қаторда, уч босқичли спорт мусобақамизда мантикий кетма-кетлик етишмаяпти.

Республикамызда жаҳон, Олимпия ўйинларида муносиб иштирок этувчи юқори малакали спортчиларни босқичма-босқич кетма-кетликда, жумладан, 2012 йилда “Умид ниҳоллари”, 2013 йилда “Универсиада”, 2014 йилда “Баркамол авлод” ва ҳ.к мусобақаларини ўтказиш белгиланган (1-жадвал).

*1-жадвал*

**Олимпия, Осиё ўйинлари ва Ўзбекистоннинг нуфузли уч босқичли спорт мусобақаларининг амалдаги тизими**

Йиллар	Олимпия ўйинлари	Осиё ўйинлари	Умид ниҳоллари	Баркамол авлод	Универсиада
2012	XXX олимп ўйинлари (Лондон)		Умид ниҳоллари		
2013					Универсиада
2014		XVII Осиё ўйинлари		Баркамол авлод	
2015			Умид ниҳоллари		
2016	XXXI олимп ўйинлари Рио- де Жанейро				Универсиада
2017				Баркамол авлод	
2018		XVIII Осиё ўйинлари	Умид ниҳоллари		
2019					Универсиада
2020	XXXII олимпия ўйинлари Токио			Баркамол авлод	
ва ҳ.к					

Аммо мантиқан “Умид ниҳоллари”дан кейин Баркамол авлод”, ундан сўнг “Универсиада” бўлиши керак. Масалан, Пекин Олимпия ўйинларига “Баркамол авлод” тўғри келган бўлса, Рио Олимпия ўйинларига “Универсиада” тўғри келмоқда ва ҳ.клар.

Республикамызда Олимпия, Осиё ўйинлари, Жаҳон ҳалқаро спорт мусобақаларида муносиб иштирок эта оладиган юқори малакали спортчиларни тайёрлашни юксак спорт натижалари билан асосланишини таъминлаш мақсадида, “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”ларни мантиқан кетма-кетлигини таъминлаш уч босқичли Республика мусобақаларини, тўрт йиллик Олимпия ўйинлари даврига мослаштириш учун тўртинчи босқич “Буюк келажак сари” Республика спорт мусобақаларини амалга жорий этиш мақсадга мувофиқ бўлиб, бу замон талабига айланмоқда.

Республикаимизда “Буюк келажак сари” спорт мусобақаларини ташкил қилиниши куйидагиларни амалга оширишга ёрдам беради.

1. “Ўзбекистон келажаги буюк давлат” деган шиоримизга ҳамоҳанг, рамзий маънога эга бўлиб, спорт соҳасидаги ютуқларида ҳам ўз аксини топади.

2. Ўзбекистон спорт мусобақалари тизими даври тўрт йилга тенг бўлиб, Олимп ва Осиё ўйинлари даврига мослашади.

3. “Буюк келажак сари” спорт мусобақалари Олимпия ўйинлари дастуридан ўрин олган асосий спорт турлари бўйича ташкил қилиниши кўзда тутилади. Унга Давлатимиз раҳбари томонидан “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари” тўғрисида 2017 йилнинг 3 июнида имзолаган қарорида ҳамда унинг дастурида Республика спорт мусобақалари тизимини такомиллаштириш ва тўрт босқичли мусобақани амалда жорий қилиб, тўрт йиллик Олимпия ўйинлари даврига мослаштириш ҳақида айтилган. Республикаимиз аҳолисини Олимпия ўйинларига ўхшаш, барча ёшдаги табақаларидан, етакчи спортчилар иштирок этиб, уч босқичли спорт мусобақаларининг мантиқий якуни сифатида, уларда иштирок этган барча спортчиларни бирлаштириб, навбатдаги Олимпия ўйинларидан 1 йил олдин, Ўзбекистоннинг юксак спорт маҳоратига эга бўлган спортчилар захирасини, Олимпия ўйинлари олдидан бош қўригига айланади. Унинг Олимпиада ўйинларининг тўрт йиллик даврига мослаштириб ўтказилиши куйидагича таклиф қилинади:

**2-жадвал**

**Ўзбекистоннинг нуфузли Республика уч босқичли спорт мусобақалари тизимини Олимпия Осиё ўйинлари тизимига мувофиқлаштириш бўйича таклиф**

2016	XXXI олимп ўйинлари Рио-де Жанейро		Умид ниҳоллари			
2017				Баркамол авлод		
2018		XVIII Осиё ўйинлари			Универсиада	
2019						Буюк келажак сари
2020	XXXII олимпия ўйинлари Токио		Умид ниҳоллари			
2021				Баркамол авлод		
2022					Универсиада	
2023						Буюк келажак сари
<b>ва ҳ.к</b>						

2018 йилда “Универсиада”, 2019 йилда “Буюк келажак сари”, 2020 йилда Токио олимп ўйинлари йилида “Умид ниҳоллари”, 2021 йилда “Баркамол авлод”, 2022 йилда Осиё ўйинлари йилида “Универсиада” 2023 йилда “Буюк келажак сари” ва ҳ.к. Мамлакатимизда спорт мусобақаларининг бундай тизимда ўтказилиши, юксак маҳоратли спортчилар захирасини самарали тайёрлашнинг, бир-бирига уланган ягона мантиқий кетма-кетлик занжирини таъминлайди. Шу билан бир қаторда, жаҳоннинг нуфузли бош спорт мусобақаси ҳисобланган, Олимпия ўйинларининг тўрт йиллик давридаги жаҳон андозасига мувофиқлашади.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ СТУДЕНТА ТРЕБОВАНИЯМ ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА**

**И.И.Саидов, преподаватель кафедры «Теории и методики физического воспитания», БГУ**

*Аннотация:* В данной статье изложены составляющие компетентности педагогической деятельности учителей и студентов по направлению образования «Физическая культура», а также характеристика их различных уровней.

**Ключевые понятия:** государственный стандарт высшего образования, физическая культура, педагогическая деятельность, компетентность.

**Аннотация:** Ушбу мақолада таълим йўналиши “Жисмоний маданият” ўқитувчилари ва талабаларда педагогик компетентликнинг таркиби ҳамда даражавий ўзгариши хусусиятлари баён этилган.

**Таянч сўзлар:** Олий таълимнинг давлат таълим стандарти, жисмоний маданият, педагогик фаолият, компетентлик.

**Annotation:** The following article deals with the competence of pedagogical work of teachers and students of educational department of «Physical culture and sport training» besides, character of their divergent levels.

**Key words:** Governmental standards of higher education, physical culture, pedagogical work, competence.

Проблема компетентности как свойства профессионала и ее конкретных видов традиционно является одной из важнейших в педагогике и психологии, так как компетентность представляет собой необходимое условие профессионализма личности и деятельности [1]. Одна из важных задач национальной программы по подготовке кадров является обеспечение системы образования государства Узбекистан кадрами, владеющим современной педагогическими и информационными технологиями, уровнем высокой профессиональной подготовки и компетентности. Государственный образовательный стандарт высшего образования является нормативной основой системы непрерывного образования государства Узбекистан. Государственный образовательный стандарт по направлению образования: 5112000 – «Физическая культура» в обязательном порядке определяет для студентов усвоения основных образовательных программ. В данном контексте приведен термин «компетентность» как способность эффективного применения приобретенных по определенному направлению образования или специальности базы знаний, умений и навыков, в том числе формирование личностные качества в процессе их трудовой деятельности.

В современном этапе развития компетентность выпускника с бакалаврским дипломом становится важнейшим фактором экономического роста, социального благополучия и развития институтов гражданского общества. Согласно требованиям ГОС, на этапе высшего образования наряду с учебной, познавательной и другими функциями предусмотрена реализации функции социализации студента, осуществление программы и курсы для направленного формирования личности применительно к его психологическому уровню. Успех социализации выпускника ВУЗа определяется уровнем сформированности психолого-педагогической и профессиональной готовности к следующим видам профессиональной деятельности - как учитель, воспитатель, учебно-методическая, научно-исследовательская деятельность.

В Узбекистане разработана и внедрена целая программа для социального развития благополучия выпускников колледжей и высших учебных заведений, эффективно обеспечивающая их трудоустройство по специальности [4]. Каждый учебный год высшими учебными заведениями страны осуществляется и контролируется составление контрактных договоров юридического значения «ВУЗ – выпускник - учебные заведения». Анализ положения дел показывает, что определенная часть выпускников не всегда могут адаптироваться к жесткой реальности педагогической деятельности, не могут выбрать верные приоритеты, чувствовать себя частью коллектива, не могут сохранить свою индивидуальность, полностью реализовать свою компетентности. Кроме того в ближайшие годы именно жесткая реальность педагогической деятельности на предмет новообразования в системе обучения и воспитания тенденцию к дальнейшему развитию. Процесс адаптации в условиях реальной жизни может быть связан с возникновением депрессивных ситуаций и других факторов риска, максимально затрудняя социализации как личность. В современном пространстве, динамический процесс глобализации озадачивает личность каждого педагога жесткими рамками многих общечеловеческих и профессиональных качеств.

В проведенных авторами исследованиях подчеркнута, связи профессиональной компетентности прежде всего с профессиональной эрудицией и профессиональным опытом, которые приобретаются в процессе базового и дополнительного образования, также и с годами в процессе практической деятельности. Профессионализм - это в первую очередь, комплекс средств и методов, планируемые учебные курсы, направленно составляющие компетенцию студентов по подготовке их как учителей для средне - общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей страны [2,3].

Социально - перцептивная компетентность как способ исследования социализации специалиста, является актуальной проблемой педагогики и социальной психологии. Социально – перцептивная компетентность- это точность восприятия социальных объектов (например, других людей в организации). Социально – перцептивная компетентность это способ определения типов личности, его характера и причин отношений, а также взаимообусловленности между людьми как системы знаний направленной на повышение эффективности педагогической деятельности. Психодиагностика точности СП в настоящее время в основном реализуется с помощью различных модификаций техники шкалирования (метода репертуарных решеток) [2].

Таким образом, сложившаяся ситуация предполагает исследования для анализа и пересмотра в системе подготовки кадров, оптимальных путей развития личностных качеств на фоне профессионально значимых знаний, умений и навыков студента.

Задачей исследования является, выявление уровня психических особенностей, взаимообусловленность между сформированной компетентностью выпускника и процессом социализации после трудоустройства по специальности направления образования «Физическая культура».

Для решения задач был использован тест - опросник «Оценка социально - коммуникативной компетентности» [3,5]. В эксперименте участвовали учителя по предмету «Физическая культура» со стажем до трех лет и студенты четвертого курса соответствующего направления образования. Тест - опросник состоявшееся из шести шкал, направленных на определение особенностей личности специалиста:

1. Социально-коммуникативная не способность;
2. Бескомпромиссность к неопределенностям;
3. Чрезвычайное стремление конформизму;
4. Чрезмерное стремление повышению социального статуса;
5. Стремление избегать неудачи;
6. Нежелание смириться с фрустрационными случаями.

Для определения каждого значения шкалы теста-опросника приведено по несколько вопросов. Полученные ответы на каждый вопрос путем сопоставления со специальным ключом, выявили следующий расклад значений.

По шкале «социальная неприспособленность» у студентов наблюдается незначительное количество баллов 0,7 выше. На наш взгляд причиной тому является социальная среда, как взаимоотношения и совместная работа с коллегами, так и педагогическая деятельность с учениками и их родителями, больше всего обуславливающая приспособленность молодых специалистов в процессе работы.

№	Шкалы	респонденты	
		Учителя со стажем (балл), n =32	Студенты 4 курса (балл), n =37
1	Социально коммуникативная не приспособленность	8,1	8,8
2	Бескомпромиссность к не определенности	11,2	7,8
3	Высокое стремление конформизму	6,2	6,7
4	Чрезмерное стремление к повышению социального статуса	8,5	8,0
5	Стремление избегать неудачи	7,0	8,4
6	Нежелание смириться с фрустрационными случаями	7,2	4,9

Среднее значение по шкале «Бескомпромиссность к неопределенности» составляет для учителей 11,2 б. и для студентов 7,8 б. Причиной высокого значения учителей на 3,4 балла, связан с реалиями процесса обучения и воспитания, насыщенностью эмоциональных проявлений характера проявляющих согласно причинно-следственного механизма неопределенностей.

Среднее значение по шкале «Слишком высокое стремление к конформизму» относительно высокие показатели у студентов на 0,5 б. выше. Определяется понятие конформизм – приспособленчество, пассивное принятие существующего социального порядка и господствующих мнений в педагогическом коллективе.

Среднее значение по шкале «Чрезвычайное стремление к повышению социального статуса» определяет несущественную разницу в пользу учителей на 0,5 б. Принципиально не отличающее значение учителей и студентов связан с большими возможностями на законодательном уровне, в соответствии социальной и правовой защитой молодежи и их оптимистическим взглядом на будущее страны.

Среднее значение по шкале «Стремление избегать неудачи» составляет в пользу студентов на 1,4 балла выше, чем у учителей.

По шкале «Бескомпромиссность к фрустрационным случаям» учителя доминируют больше на 2,3 балла. Фрустрационная ситуация характеризуется наличием сильной мотивации в достижении цели и присутствием преграды, препятствующей её достижению.

На основе полученных данных прослеживается процесс обеспечивающий формирование профессиональных и личностных качеств отражающийся в межличностных отношениях каждого (учителей и студентов) на предмет их компетентности. Качественная сторона анализа показывает, что даже по уровню профессиональной подготовленности, мотивации и индивидуально - психологической

особенности специалист, на сколько бы он не был развит, можно сделать вывод о наличии у него больших возможностей для формирования социально - перцептивной компетентности.

Из вышеизложенного можно сформировать следующие рекомендации:

- учебный предмет «Теория и методика физической культуры» по содержанию и структуре является профилирующей дисциплиной. Исходя из этого положения, на занятиях следует планировать социально значимые случаи, процессы и системы примеров из педагогической реальности, импровизируя их средствами информационных и педагогических технологий, интерактивные методы « проблемные случаи», «умственная атака», «кластер» и другие.

- для направленного формирования у будущих специалистов социально - перцептивности и коммуникативной компетентности необходимо качественно пересмотреть приоритеты организационно методической работы «личного рабочего плана профессорско - преподавательского состава, которая составляет 5-10% от общей нагрузки (1540 ч). Рекомендуется планирование более эффективных форм, как организация и осуществление совместной деятельности учителей учебных заведений (дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, академические лицеи, профессиональные колледжи) с профессорами и преподавателями высших учебных заведений. В содержании совместной деятельности должно отражаться не только традиционное оказание методической помощи, а семинары, тренинги социально психологического направления, организация открытых уроков педагогического мастерства с участием студентов практикантов.

#### **Литература:**

1. Ангеловский А.А. Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). – Уфа: Лето, 2011. – С. 7-13.
2. Бодаев А. А. Личность и общение. - М., 1983. -324 с.
3. Вегерчук И. Э. и др. Социально-перцептивная компетентность в профессиональном общении. – М: МГУПП, 1999. – 266 с.
4. Сабурова Д. Результаты эмпирических исследований между социальной компетентности и социальных отношений. //научный журнал «Психология». – Бухара, 2014. – С.71-77.
5. <http://www.neboleem.net/psihologija-otnoshenij/7649-konformizm.php>

### **SPORTCHILARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIQNING AHAMIYATI**

**O.O.Sirojov, o'qituvchi, M.Bahronova, R.Abdullayeva 2-G guruh talabalari  
Navoiy Davlat pedagogika instituti**

Jismoniy tarbiya - bu sportchi mashg'ulot jarayonining eng muhim qismi bo'lib, yuksak sport natijalariga erishish uchun mustahkam zamin yaratilishini ta'minlaydi. U, eng avvalo, sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi.

Shu munosabat bilan jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikka hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchi butun gavdasini, umuman, uyg'un tarzda rivojlantirishga, barcha harakat, mushaklarini rivojlantirishga, organizm a'zolari va tizimlarini mustahkamlashga hamda ularning funksional imkoniyatlarini oshirishga, harakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyatini, kuch-quvvatni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlik va ephillikni oshirishga, gavda tuzilishidagi va gavda defektlarini tuzatishga qaratilgan bo'ladi. Mazkur masalalarning hal etilishi kishining har tomonlama jismoniy takomillashuviga ko'proq ta'sir etib, sportchining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun jismoniy mashqlar organizmining barcha a'zolari va tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatish ta'minlanishi, u gavadada a'zolarining barcha qismiga, har xil harakat faoliyatida ishtirok etadigan a'zolariga keng miqiyosda ta'sir ko'rsatish ta'min etilishi kerak.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchi barcha a'zolari va tizimlarining yuksak darajada rivojlanishiga favqulodda yuqori ta'sir ko'rsatishga qaratilgan bo'lib, sportchi organizmining barcha funksional imkoniyatlarini ishga soladi. Lekin bunda basketbol o'yinida talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tabiiyki, tanlanadigan mashqlar ham ana shu maqsadga xizmat qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ta'sir doirasi keng bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Ma'lumki, har bir jismoniy mashq sportchi organizmiga turli ta'sir ko'rsatadi. Bu esa, ko'pincha, sport mashg'ulotida bir vaqtning o'zida bir necha masalani hal qilish imkonini beradi. Masalan, krosslar yordamida chidamlilik sifatlari rivojlanadi, qat'iyatli bo'lish xususiyati tarbiyalanadi, qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan iroda mustahkamlanadi.

Ixtisoslikka qaratilgan jismoniy mashqlardan ko'proq foydalanish, ayniqsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun qo'l keladi. Biroq umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida ham jismoniy o'sishdagi ayrim kamchiliklarni bartaraf etish, kuch yoki tezlik sohasida tayyorgarlik yetarli bo'lmagan vaqtlarda va boshqa shunga o'xshash kamchiliklarni yo'qotish uchun ham bunday aniq maqsadga yo'nlatirilgan

mashqlarga foydalanish mumkin.

Kuch, tezlik, chidamlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy rol o'ynaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda ayni mana shu jihatlar rivojlanishning har tomonlama bo'lishini va yuksak yutuqlarga erishishi imkoniyatini ma'lum darajada belgilab beradi. Shunday bo'lishi tabiiydir, chunki ko'rsatib o'tilgan jismoniy sifatlarni sportchining ayrim a'zolari va sistemalari hamda, umuman, butun organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga asoslangan harakat imkoniyatlarining namoyon etilishi hisoblanadi.

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch-quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalar bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususiyatlarini tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

Sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma-xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi mushaklari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish mashqlaridan, turli masofalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uziksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar sportchilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. Sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tomoni bo'lib qolmasligi uchun muvofiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining har tomonlama o'sishini ta'minlovchi, uning bir harakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-mashg'ulot mashqlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish ham bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlarni o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarning o'sishi, organizm bir qator tizimlarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi. Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta-qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab, harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi – bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan-joyga o'tish tezligini rivojlantirish uslubi asosida maxsus sprinter mashqlari kompleks yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ullanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarni namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajasiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda-harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.



Joydan-joyga o'tish harakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usuli egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotning ilk bosqichlarida tezlik va texnika mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani, mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatleri bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida-alohida takomillashtirilganidan keyin ularni bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilgani ma'qul.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va ephillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Ephillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha ephillikni asosiy o'lchovi - harakatning koordinatsion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

«Harakat ephilligi» - bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra, juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, ephillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshqacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Ephillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja - fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni ephillikning oliy darajasi - basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatleri rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi-yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida ephillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish ephilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati - bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turi bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z mushaklari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida - og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-mushak apparatining morfounksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: mushaklar, paylar, to'piqlar va tomir to'rvachalarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan mushak kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Mushaklarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash rasm bo'lgan. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik mushaklarning bo'shshish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida mushaklar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan mushaklarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Mushaklar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik - harakat reaksiyasini latent vaqt bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik - bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish

tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

## SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK MUAMMOLAR

N.S.Sanakulova, Buxoro davlat universiteti magistranti

***Аннотация.** Статье автор рассматривает педагогические - психологические проблемы в системе подготовки спортсменов, который в современном обществе представляет собой важнейший элемент профессионализма. На основе анализа существующей ситуации в области спортивной педагогики автор делает вывод о том, что в процессе подготовки спортсмена психологическая подготовка способствует повышению эффективности работы в системе «спортсмен-тренер».*

***Ключевые слова:** профессиональная подготовка, психолого-педагогическое сопровождение, спортивное взаимодействие.*

***Abstract.** The paper considers the psychological component of the professional activities of coach that in today's society is an important element of professionalism. Based on the analysis of the existing situation in the field of sport pedagogy, the author finds that in the process of training an athlete psychological preparation contributes to the effective work of "Athlete-coach" system.*

***Key words:** training, psychological and educational support, sports interaction.*

Respublikamiz mustaqilikka erishgandan so'ng Jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohatlarni amalga oshirilishi natijasida mamlakatimiz sportchilari xalqaro sport arenalarida ulkan muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritdilar. Respublikamiz sportchilarni Osiyo Jahon va olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib kelishayotgani mamlakatimizda shu sohaga alohida e'tibor berib kelinayotganligini namunasidir.

Yoshlarni jismoniy tarbiya, sportga bo'lgan qiziqishlarini hisobga olib, respublika hukumati tomonidan yoshlarimizni ta'lim-tarbiya olishlari, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ulanishlari, sog'liqlarini yaxshilashlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berildi. Hozirgi kunda ko'plab sportchi yoshlarimiz xalqaro musobaqalarda faxrli o'rinlarni qo'lga kiritib kelishmoqda.

Mustaqillik yillarida o'zbek kurashini dunyo arenasiga chiqishi shu kunlarda dunyoning besh qit'asida milliy kurash federatsiyalarining tashkil etilganligi, muntazam xalqaro turnirlar Osiyo va Jaxon chempionatlarini o'tkazib kelinayotganligi hamda hozirgi kunda o'zbek milliy kurashini olimpiada o'yinlariga kiritish xususida katta targ'ibot, tashviqot ishlarini olib borilayotganligi mamlakatimizda hukumatimiz tomonidan milliy ma'naviyatimiz hisoblangan xalq o'yinlarimizga va milliy sportimizga bo'lgan e'tiborining namunasidir. Respublikamizda ta'lim tizimida xususan jismoniy tarbiya va sport ta'limida ilg'or pedagogik texnologiyalarning joriy etilishi, rivojlangan mamlakatlar bilan innovatsion hamkorlik aloqalarini yo'lga qo'yilishi o'zining ijobiy tomonlarini namoyon etmoqda. O'zbekiston sportchilari sportning boks, erkin, yunon-rum, sambo va dzyu-do kurashlari, gimnastika hamda sportning sharqona yakka olishuv turlarida muntazam Osiyo, Jaxon va olimpiada o'yinlarida ishtirok etib sovrinli o'rinlarni qo'lga kiritib kelmoqdalar. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, zamonaviy sport inshootlarini qurish, ularni moddiy-texnika bazalarini mustahkamlash, o'quvchi yoshlar o'rtasida ommaviy sport va sport sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish va amalga oshirishda shaxsan hurmatli birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi bilan tashkil etilgan (1997y.) "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi" ulkan ishlarni amalga oshirib kelmoqda.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlab o'tganlaridek – «Yosh avlod bizning kelajagimizdir». Yosh avlodni jismonan va ruhan sog'lom qilib tarbiyalamasdan turib, davlatimizga yetuk barkamol avlodni yetishtirib berish mumkin emas [2].

Har qanday sport faoliyati sport musobaqasi bilan uzviy bog'liqdir: hech qanday sport faoliyatini sport musobaqasiz tasavvur etib bo'lmaydi. Sport mashg'ulotida o'qitish va tarbiyalash ishlarni olib borilishi konkret musobaqada muvaffaqiyatli qatnashishga tayyorlashdan iboratdir. Aytish joizki, shunday yuqori natijalarga erishishimiz oson bo'lmagan. Qanchadan-qancha mashaqatlarni yengib o'tib, mana hozir butun dunyo bizning O'zbekistonimizni tan olib kelyapti. Sportchilar musobaqada faxriy o'rinlarni olishda nafaqat jismoniy jihatdan baquvvat, balki ruhiy- psixologik jihat tomonidan ham boy bo'lishi zarur. Bu birinchi jiddiy masalalardan hisoblanadi. Psixologik tomonidan sog'lom ekan, sportchi musobaqada qanday yo'l tutishni, qanday taktik yo'llardan foydalanishni, o'z raqibiga nisbatan to'g'ri baho berishni biladi. Shu bois, sportchilar musobaqada faxriy o'rinlarni olishlari uchun, albatta, ularning ruhiy holatlarini ham hisobga olish darkor. Sportchi yil davomida musobaqalarda yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama (mashg'ulot)larini ilmiy asosda rejalashtirsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga erishadi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida e'tibor berish kerak: a) yuqori darajada ishchanlikni vujudga keltirish va chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish; b) sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish; v) sportchilarning noqulay ruhiy holatdan chiqib ketish yo'llarini izlab topish; g) sportchilarni

psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanishga o'rgatish. Bundan tashqari, agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida jarohat olish kamayadi: ruhiy toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Bu esa o'z navbatida, sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bunday masalalarni to'g'ri hal qilishga sportchilar hayotida ozodalik va gigenik ishlarni oqilona tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun quyidagi vositalardan foydalanish tavsiya qilinadi: a) sport faoliyatining ichki tomonlari va sport jamoasi a'zolarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish; b) sport faoliyati motivlarining tuzilish qonuniyatlarini o'rganish; v) sportchi faoliyati ruhiy holatining individual psixologik xususiyatlarini o'rganish. Sport birorta jamoa yoki komandaning a'zosi hisoblanib, jahon birinchiligi va olimpiada o'yinlarida o'z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchining quyidagi g'oyaviy, ma'naviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash jarayonini yanada takomillashtirish lozim; a) sportchining jismoniy va psixologik jihatdan tayyorlashda tarbiyaviy vazifalarni to'g'ri hal etish; b) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash; v) O'zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun tegishli shart-sharoitlar yaratib berish [3]. Yana bir asosiy xususiyatni ham aytib o'tish lozim. Bu sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo'lib, inson ichki sifatlarining aniq bir faoliyat turiga nisbatan uyg'onishidir. Motivlar har xil bo'ladi: 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari; 2) axloqiy, intizomlilik (burch, vatanparvarlik) motivlar; 3) ishonitirish motivlari; 4) sportchining raqibiga munosabat motivlari; 5) murabbiy va tomoshabinlarga bo'lgan motivlar; 6) musobaqalashish motivlari; 7) tozalik motivlari; 8) maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar. Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, talaba nima uchun sport bilan shug'ullanadi kabi bo'g'liq bo'lgan savollar bilan bog'liq. Motivlarning faolligi, yo'nalishi sportchining to'siqlarni yengib o'tishida namoyon bo'ladi. Bular faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi[1].

Xulosa qilib aytganda, bugungi kunda sportchilarni sport faoliyatiga tayyorlash va mahoratli sportchilarni yetishtirish, tegishli malaka va ko'nikmalarni hosil qilish, ularning hissiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, sportga bo'lgan qiziqishlarini o'stirish, sportchilarda g'alabaga intiluvchanlik, ephillik, o'zini tuta bilishlik va chidamlilik kabi xarakter xislatlarini tarbiyalash uslublari ishlab chiqilmoqda. Bizning yuqori malakali mutaxassislarimiz sportchi xarakterining o'zgaruvchanligini, tashqi taassurotlarga qanchalik yengil, oson va chaqqonlik bilan moslashish yoki, aksincha, sportchi xatti-harakatlarining qanchalik sust va qoloqligi, vazmin va bosiqqligi, affektga moyilligi, chidamsizligi, noxush tuyg'ular va boshqa emotsional o'zgarishlarning paydo bo'lish sabablarini anchagina chuqur tahlil qilib, amaliy tajribalarni yoritishga erishdilar.

#### Adabiyotlar:

1. Неловко С.А. Приволский научный вестник. – М., 2014. 96-b.
2. Tatbiqiy sport psixologiyasi majmuasi. – BuxDU, 2018. 54-56-b.
3. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. – Toshkent, 2010. 7-13-b.

## БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЙЎНАЛИШЛАРИ

А.Э.Сатторов, БухДУ илмий изланувчиси

**Аннотация:** В этой статье раскрыты возможности профессиональной культуры будущих преподавателей физкультуры, также в статье рассматриваются эстетические аспекты на занятиях физической культуры и взаимосвязь между эстетическим и физическим сторонами данной дисциплины. Проанализированы важнейшие аспекты и принципы воспитания спортсменов, рассмотрена история их развития.

**Опорные слова:** система образования, физическое воспитание, физическая культура, эстетическое воспитание, будущий преподаватель, ритм, гармония, вид, динамика, нежность, пластика, выдержка, напряжение, сила, нежные движения, риск, техника, стратегия, тактика, соревнование, победа, радость, чувство времени.

**Summary:** In article was written about opportunities of professional culture of future pedagogues of physical culture. And here was spoken about esthetic aspects in teaching physical culture and satisfaction between esthetic and physical culture. It was analyzed the main aspects and principles of bringing up sportsmen, face to history of them.

**Key words:** education system, physical training, physical culture, esthetic upbringing, future pedagogy, rhythm, harmony, type, dynamic, kindness, plastics, stay able, power, risk, technique, strategy, tactic, competition, win, happiness, feeling of time.

Ўзбекистон Республикаси давлат таълим сиёсатида ҳозирги замон таълимидаги маданиятшунослик йўналганлигига, хусусан, педагог кадрларни тайёрлашнинг ижтимоий-педагогик ва давлат моҳиятига эга эканлигига урғу берилган. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.М.Мирзиёев ўзининг Олий Мажлисга Мурожаатномасида “Олий таълим муассасаларида илмий салоҳиятни янада

ошириш, илмий ва илмий-педагог кадрлар тайёрлаш кўламини кўпайтириш – энг муҳим масалалардан биридир”<sup>2</sup> дея таъкидлайди.

Дунё таълимнинг ривожланиш тенденциялари негизида педагогик таълимжараёни субъектлари фаолиятини инновацион кластерли ташкил этишни мувофиқлаштириш, ҳар томонлама етук, баркамол шахс – комил инсонни вояга етказиш, компетенциявий ёндашувлар асосида замонавийлаштирилган педагогик технологияларни такомиллаштириш вазифалари устуворлик қилмоқда. Бугунги кунда Япония, Жанубий Корея, Россия, Англия, Голландия каби ривожланган давлатларнинг етакчи олий ўқув юртларида бўлажак мутахассислар фаолиятини ташкил қилиш орқали юксак салоҳиятли, интеллектуал ривожланган, рақобатбардош мутахассис кадрларни тайёрлашга эътибор кучайтирилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 7 февраль 2017 йилдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли, 5 март 2018 йилдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармонлари ҳамда 20 апрель 2017 йилдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли, 27 июль 2017 йилдаги “Олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда иқтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3151-сонли қарорлари ва мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда айниқса, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019 – 2023 йиллар даврида ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси” тасдиқлаш тўғрисида белгиланган вазифалар ижросини таъминлашда бўлажак мутахассисларнинг олдида жуда катта масъулиятни қўйди.

Олий таълим муассасаларида таълим олувчилар билим, кўникама ва малакаларини такомиллаштириш, интеллектуал ҳамда жисмоний камол топтириш, педагогик таълим сифат ва самарадорлигини ошириш, уларни инсонпарварлаштириш, демократлаштириш, ўқув предметларига замонавийлаштирилган педагогик технологияларни киритиш, узвийлиги ва узлуксизлигини таъминлаш, ижтимоийлаштирувчи ва ривожлантирувчи мақсадларни белгилаш, мутахассис кадрларни, шу жумладан, бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг ижодкорлиги, креативлигини ошириш муаммолари кўтарилмоқда.

Ҳозирги замон педагогик таълимида касбий маданиятга кадрият сифатида қаралмоқда. Бунда: кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг концептуал-таълимий йўналишлари, мақсадлари ва вазифаларини ҳисобга олиш;

янги дастурлар, дарсликлар, қўлланмалар яратиш, тавсияларни янгилаш, такомиллаштириш, модернизациялаш;

илмий-педагогик тизимда илмий жиҳатдан асосланган тизимли педагогик маданиятни шакллантиришга эътибор қаратилади.

Давлат таълим сиёсатида ҳозирги замон таълимнинг устувор йўналиши белгиланган, бу – ҳозирги замон гуманитар концепция контекстида бўлажак ўқитувчилар тайёрлашни такомиллаштиришдир. Энг аввало, бўлажак ўқитувчиларда педагогик маданият, хусусан, педагогик мулоқот маданиятини шакллантириш йўналишидаги ишлар такомиллаштирилиши лозим. Шу муносабат билан таълим жараёнида бўлажак мутахассис шахси, унинг касбий-шахсий тайёргарлиги, айниқса, интеллектуал-ижодий, фаолиятли-амалий ва ижтимоий-коммуникативлиги, унинг касбий маданият – педагогик мулоқоти устуворлигига алоҳида эътибор қаратилган. Олий педагогик таълим олдида бўлажак ўқитувчиларда мулоқот маданиятини шакллантириш орқали уларни келгусидаги педагогик фаолиятга янада сифатли тайёрлаш вазифаси турибди.

Ўқитувчиларнинг педагогик хусусиятлари сирасига ташкилотчилик, дидактик, перцептив, мулоқот ҳамда таълим олувчиларга ҳиссий-иродавий таъсир қилувчи тадқиқотчилик, илмий-билишга оид хусусиятлар алоҳида ажралиб туради. Шунингдек, педагогик кузатувчанлик, истеъдод, меҳнатсеварлик, ишчанлик, интизомлилик, масъулиятлилик, мақсадга эришувчанлик, уюшқоқлик, қатъиятлик, ўз-ўзини такомиллаштириш, умумий ва педагогик маданиятга эгаллик, инсонийлик, эзгулик, ҳалоллик, инсофлилик, чидамлилик, тўғрилиқ, илтифотлилик, одамларга ҳурматли бўлишлиқ, объективлик, принципиаллик, саҳийлик, хайрихоҳлик, раҳмдиллик, юксак ахлоқийлик, оптимизм, юқори даражадаги мулоқотга интилувчанлик, ўз фаолиятига танқидий баҳо беришлиқ, обрў-эътиборлилик, ватанпарварлик каби фазилатларни киритиш мумкин.

Ўқитувчиға қўйиладиган асосий талаблар: унинг умумий ривожланганлиги, маълумотлилиги, маданиятилиги, коммуникатив маданияти, инсонпарварлик, ижодкорлик, касбий компетентлик ва б.

Мазкур талаблар, аввало, касбий-педагогик фаолиятда ўта муҳим бўлган маданий-коммуникатив фазилатлар – ҳиссий маданият, таълим олувчиларнинг эътиқоди, уларга таъсир ўтказиш; мотивация; касбий ривожланиш; назарий билим ҳамда мулоқот тузилиши ва технологиясидан хабардорлик (уларга ижодий ёндашув); суҳбатдоши руҳиятини билиш; педагогик ҳамкорлик ва шахслараро ўзаро таъсир;

<sup>2</sup> Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси”. Халқ сўзи 29 декабрь 2018 йил, 3-б.

педагогик тактни эгаллаш; педагогик мулоқот техникаси; нутқ маданияти ва мулоқотнинг нутқсиз воситаларининг ифодаланishiда ўз аксини топади.

Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчисининг педагогик касбий-мулоқот маданиятининг ўзига хос хусусиятлари куйидагиларда ифодаланади:

ўзининг жисмоний сифатлари ва қобилиятларини энг мақбул даражасигача ривожлантиришда; инсоннинг жисмгўзаллиги, пластик эркинлиги ва соғлигига эътиборли бўлишида (жисмоний тарбия билан фаол шуғулланиш туфайли);

эстетик ҳодисалар каби жисмоний тарбия ва спортдаги ютуқлари муайян шаклларининг идрок этилишида;

спортда эстетика энг олий гўзаллик қимматига эга бўлиб, унда ушбу спорт ходисаси “ўз муайян хиссий яхлитлигида шахс қадрияти сифатида намаён бўлади, шахснинг ҳар томонлама ривожланишига, унинг эркинлиги, индивидуаллиги чегараларининг кенгайишига ёрдам беради” ҳамда унинг яширин интеллектуал ва ижодий имкониятларининг очилишига имконият яратади.

Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчисини шакллантириш жараёнида спортдаги гўзаллик, яъни унинг ўз кўркамлиги, гавдаланиши, педагогик фаолиятида юксак завқ-шавқ уйғотиши, чуқур таассуротлар қолдириши ва унутилмас хиссиётларни жумбушга келтириши айниқса муҳимдир.

Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиси мактаб ўқувчиларида жисмоний коммуникатив маданиятни шакллантиришнинг ўзига хос технологиялари, инновацион методлари, энг мақбул усуллари, йўллари, янги воситаларини излаб топиши лозим. Бунда унинг касбий маданияти, педагогик ахлоққа асосланган педагогик мулоқот (мулоқот қоидалари, меъёрлари, регламенти, мазмуни, технологияси) маданияти катта аҳамиятга эга. Бу ўринда педагогик муаммо тегишли психологик-педагогик жиҳатларининг кўриб чиқилиши ва аниқланишини талаб этади. Жумладан, шахс индивидуаллиги; ёш ва психологик хусусиятлари; мотивацияси; хиссий омиллари; психологик жиҳатлар – спортчининг чиқишини эстетик жиҳатдан идрок этиш; спорт соҳасидаги қадриятли йўналишлар; мулоқот психологияси; касбий этика психологияси; ўзини ўзи кузатиш – идрок қилиш – эътибор бериш – ўз-ўзини ривожлантириш – назорат қилиш – тарбиялаш – англаш – замонавийлаштириш – ижтимоийлаштириш – баҳолаш – ҳисобот беришнинг барча турларини қамраб олади.

Юқоридаги таърифлардан кўриниб турибдики, шахс тушунчасининг барча талкинлари ишонарли ва тўғри баён этилган. Лекин, биз шахс тушунчасини педагогик нуқтаи назардан кўриб чиқишимиз керак. Тадқиқотимизда шахс, унинг тузилиши ва йўналтирилганлигини В.В.Богословскийнинг мулоҳазаларига амал қилган ҳолда баён қиламиз. Шахс – жамият аъзоси сифатида унинг бойлиги, бошқа одамлар билан бўлган алоқаларининг ранг-баранглиги, ҳаётга нисбатан фаол муносабатини акс эттирувчи тушунча. Шахс мулоқоти эса унинг ижтимоий ҳаётнинг турли томонлари билан ранг-баранг алоқалари, маънавий дунёсини кўрсатиб беради.

Хулоса қилиб айтганда, бўлажак жисмоний маданият ўқитувчилари учун унинг касбий компетенциялари, педагогик-психологик вазифалари, педагогиклик лаёқати ва қобилиятлари, ижобий, ижодий шахсий сифатлари, касбий-педагогик маданияти, унинг моҳиятли компоненти бўлган педагогик мулоқот даражасини яхши эгаллаганлиги келажакда умумтаълим мактабларида педагогик фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

#### **Адабиётлар:**

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлиса Мурожаатномаси”. Халқ сўзи 29 декабрь 2018 йил, 3-б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. Асарлар тўпла. – Т. : Шарқ, 1997. 20-30-б.
3. Кадрларни тайёрлаш Миллий дастури // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. Асарлар тўпла. – Т.: Шарқ, 1997. 32-61-б.
4. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. – М., 1989. – 519 с.
5. Воинова М.Г. Педагогические технологии и педагогическое мастерство: Учебник. – Т. , 2005. – 146 с.
6. Боймуродова Г.Т. Технологическая система профессионально-личностной подготовки учителей начальных классов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Т. , 2009. – 23 с.

### **ОЛИЙ СПОРТ ЮТУҚЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИГА ТАВСИФ**

**О.О.Сирошов, ўқитувчи, М.Ахмедова, Ф.Шодиева 2-В гуруҳ талабалари  
Навоий Давлат педагогика институти**

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан кейин йилларда Президентимиз спортни ривожлантириш ва уни оммавийлигини ошириш тўғрисида катта ғамхўрлик қилмоқда.

Бу борада спорт тараккиётининг бугунги босқичда биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни кўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун оламни энг юкори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келатган бугунги - методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

- энг йирик спорт мусобаъларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлиги, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган масъулиятли стартлар шароитда ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

- юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўққисига чиққанларки, энди ундан юкорирокка кўтарилиши энг оғир ва мураккаб вазифа бўлиб қолди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш захираларини қидириш ва шу билан бирга, умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур.

- машқ юкломларини ҳажми ва шу қадар катталашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилади. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда зарурияти туғилди. Шунга кўра, биринчидан турлича имтиёзли йўналишларда бўлган юкломлар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларнинг ташкил қилишнинг янги усуллари идириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиш ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутади.

- машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юкори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмдаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўлақонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муамоларни илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта, ташкилий ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараён дир. Мусобақаларни режалаштириш кераки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жоннинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа) ўтказилиши ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа даражаси (ранги) га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларининг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий – методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув – машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат – тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим. Ўқув – йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажакини ҳам кўз олдимишга келтиришимиз мумкин. Бу ўринда турли хил муваффақиятлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар) улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма жамоаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма жамоалар учун олий тоифадаги мураббийларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳақамларидан наинки, ҳақамлик маҳорати, балки шунингдек, жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти - вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма жамоаларда ғоявий - сиёсий тарбия ишлари, жмоа аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий - сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборот, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар қиради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қаҳрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база ҳудудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

Спортчиларни тайёрлаш тизимида моддий-техник таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машгулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот бериш, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қуйилмаган, спорт ашё-анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланганлари) нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси ҳам ўзгармоқда. Ҳозирги шифокорлар спортчининг машгулотга чидамлик ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машгулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан, босқичма-босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларнинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёши ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобиляти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмнинг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч - қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо- профилактик ва психо - терапевтик усуллар аутоген (мустикал машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психорегуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш).

Спортчининг иззат - нафсига қаттиқ тегмаслик, унинг руҳиятини авайлаш учун қулай психологик микроклим яратиш, раҳбарлар, мураббийлар, ходимлар, спортчига нисбатан хушмуомила бўлишлари керак. Бундан ташқари, руҳий кескинликни бартараф қилувчи усуллар ва машгулотлардан, дам олишнинг турли хил кўнгилочар воситаларидан фойдаланиш лозим бўлади.

в) ҳар турли жисмоний омиллардан ва организмни қайта тиклаш аппаратларидан кенг қўламда ва комплекс усулда фойдаланиш.

г) таркибда юксак биологик қийматга эга истеъмол препаратлари бўлган таомлардан, қувват ва саломатликни тиклаш учун хизмат қилувчи махсус озуқа омухтасидан шунингдек, инсон организмда модда алмашилини орлиғида истеъмол қилинувчи озуқалар (қаҳрабо ва лимон кислотаси)дан, биокимёвий жараёнга таъсир этувчи препаратлардан фойдаланиш.

Спортнинг барча турларини идрок қилиш ғоят мушкул, ҳамма турларини бошқарувчи умумий қонуниятни спортчи чуқур ўрганиши шарт. Шунингдек, спорт келажагини олдидан кўра билмай, машқлар куч тиклаш жараёнини тўғри ва илмий тарзда режалаштирмай туриб спортни ривожлантириб бўлмайди.

Спортчини курашга тайёрлаш тизимини илмий - услубий жиҳатдан таъминлаш учун биринчи навбатда, бўлғуси спортчининг моделини тузиш зарур. Спортнинг кўп турлари бўйича (югуриш, сузиш, диск ва найза улоқтириш, баландга ва узунликка сакраш, велосипед пойғаси бўлиб қатнашган ва бошқалар), моделлар ишлаб чиқилган. Аини пайтда у турларнинг таркибий қисми ва ўлчамлари ҳам

тайёрланган бўлиб мураббийлар спортчиларни ҳаракат техникасидаги ҳолатларни тўғрилаш чоғида ҳамда спортчини бошқа турли хил воситалар билан мусобақага тайёрлаётган чоғларида мазкур ўлчамларга суянишлари мумкин.

Терма жамоаларни илмий жиҳатдан таъминлаш МДХ бўйича ўтказиладиган ҳамда масъулиятли халқаро мусобақаларга тайёрлаш жараёнида ҳар қайси номдор спортчининг жисмоний хусусиятлари, машқ қилиш усуллари, қандай юкламага қурби етиши, турмуш тарзи ва ўзга жиҳатлари имкони борича тўлароқ маълумот олиш зарур. Бу соҳада рақиб жамоа ёки рақиб услубларини билиш разведкаси тобора ривожланиб бориши керак.

Таъминот билан шуғулланувчи илмий - услубий гуруҳ машқ жараёнини бошқариш, спортчининг спорт формасига киришиши, спорт формасининг динамикаси бўйича албатта, ўз мулоҳазасини айтиши керак.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.Ю.Ташназаров, преподаватель

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы оптимизации распределения тренировочных нагрузок борцов.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, тренировка, обучение.

*Abstract.* The article optimizes the distribution of training loads of wrestlers.

*Key words:* physical training, training.

**Актуальность исследования.** Одним из элементов комплексной системы подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая определяется как педагогически организованный процесс управления спортивным совершенствованием спортсмена. Любая подготовка является сложным системным процессом. Ее оптимальное планирование и организация могут быть изучены с помощью метода моделирования. В современной теории познания моделирование рассматривается как ведущий метод исследования, позволяющий выявить взаимосвязь между основными факторами, функциями, условиями, структурными элементами сложных саморазвивающихся систем. Моделирование - одна из наиболее распространенных современных категорий познания и изучения сложных системных объектов. На идею моделирования базируется любой метод научного исследования как теоретический (при котором используются различного рода знаковые, абстрактные модели), так и экспериментальный (используются предметные модели).[1,3,5]

На современном этапе развития педагогической науки моделирование становится одним из ведущих методов исследования, что объективно обусловлено возросшей динамикой социокультурных процессов в российском обществе, вариативностью педагогических явлений. Несмотря на то, что обсуждаемый метод широко представлен в сфере образования, исследователи уделяют недостаточное внимание проблемам педагогического моделирования в сфере спорта [2,5].

Наличие теоретических ориентиров обуславливает возможность рассмотрения вопросов, связанных с педагогическим моделированием в соревновательной деятельности в малоизученных видах спорта, обучения борцов различным техническим действиям защиты и нападения. Однако в этих работах не исследованы аспекты педагогического моделирования в соревновательной деятельности, не разработаны модельные характеристики спортсменов разной квалификации. [2,4]

Степень разработанности проблемы. Проблема моделирования рассматривалась исследователями в философско-методологическом, технологическом и других аспектах теории образования (Б.А.Глинский, Б.С.Грязнов, Б.С.Дынин, Е.П.Никитин, А.И.Уемов, Р.Шеннон, В.А.Штофф).

Изучению разных аспектов педагогического моделирования уделяли внимание А.П.Аношкин, С.И.Архангельский, В.С.Безрукова, А.Н.Дахин, В.Р.Имакаев, В.А.Караковский, Л.И.Кузнецова, И.Г.Николаев, Т.В.Светенко, Е.Н.Степанов, А.В.Томильцев и др. [2,6,7]

Идеи управления тренировочным процессом и индивидуализация подготовки спортсменов с применением модельных характеристик соревновательной деятельности рассматривались в работах Г.А.Голденко, В.М.Костюкевича, В.В.Кузнецова, А.А.Новикова, В.М.Шулятьева, Б.Н.Шустина.

Сущность, структура, методы и средства тренировочного процесса исследовались Ю.В.Верхошанским, Л.П.Матвеевым, М.Я.Набатниковой, А.Д.Новиковым, Н.Г.Озолиным, В.В.Петровским, В.Н.Платоновым, Ф.П.Сусловым, Ж.К.Холодовым, и др. [1,3,5]

Вместе с тем, малоизученными остаются вопросы педагогического моделирования в сфере спорта, в частности, в соревновательной деятельности. Таким образом, актуальность исследования обусловлена рядом противоречий между: а) наличием ориентиров по проблеме педагогического



моделирования в педагогике и недостаточной разработанностью теоретических и методологических основ педагогического моделирования в сфере спорта; б) необходимостью выявления педагогических условий в процессе моделирования соревновательной деятельности и отсутствием исследований, посвященных определению условий, обеспечивающих эффективную реализацию педагогической модели; в) динамичным развитием в Узбекистане видах борьбы; возросшей потребностью регионов в квалифицированных спортсменах и недостаточной представленностью тренеров на системно-моделирующем уровне осуществления педагогической деятельности в этой области; г) повышающимися требованиями к подготовке спортсменов на современном этапе и недостаточным владением тренерами методикой подготовки борьбы. [2,5,7]

Указанные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: Каковы теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов?

Изложенное обусловило выбор темы научного исследования - «Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности борцов».

**Цель исследования** - разработать, обосновать концепцию педагогического моделирования в соревновательной деятельности на примере борцов и доказать эффективность ее реализации опытно-экспериментальным путем.

**Объект исследования** – организация соревновательной деятельности в борьбе.

**Предмет исследования** – педагогическое моделирование в борьбе.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что создание научно обоснованной педагогической модели позволит обеспечить эффективную соревновательную деятельность, если:

- представлена и обоснована концепция педагогического моделирования в подготовке спортсменов, базирующаяся на междисциплинарном подходе и общенаучном методологическом обеспечении;

- создана педагогическая модель, соответствующая специфике соревновательной деятельности борцов;

- определены педагогические условия реализации модели в соревновательной деятельности спортсменов;

- разработано программно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса, ориентированного на подготовку квалифицированных спортсменов.

Избранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования, который выполнялся в три этапа.

На первом этапе проводился теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы; осуществлялось уточнение методологических и теоретических основ исследования; определялись цель, объект и предмет исследования; формировались гипотеза, выявлялись особенности педагогического моделирования в сфере спорта, определялись необходимые условия для реализации данного процесса.

На втором этапе разрабатывалась концепция педагогического моделирования в соревновательной деятельности; велось педагогическое наблюдение за тренировочным процессом борцов для более глубокого и детального изучения особенностей схватке.

Проводилось исследование, связанное с разработкой учебно-тренировочных заданий, занятий в микроциклах, планирование соревновательного периода с учетом предстоящих соревнований и моделирование технического действия в микроциклах тренировки при подготовке к соревнованию. Осуществлен педагогический эксперимент, в ходе которого внедрялись экспериментальные учебно-тренировочные программы соревновательной направленности.

На третьем этапе проводились анализ, систематизация, обработка и обобщение материалов опытно-экспериментальной работы; формировались общие выводы и заключение; осуществлялась проверка эффективности, предложенной автором педагогической модели в соревновательной деятельности; оформлялось научное исследование. За время педагогического эксперимента проведено 40 измерений, характеризующих основные функциональные системы, обеспечивающие соревновательную деятельность.

**Выводы:** результаты исследований соревновательной деятельности борцов дают основание заключить, что повышение качества технической действий осуществляется эффективнее на основе применения педагогической модели.

В силу того, что существует многофакторность эффективности уровней соревновательной деятельности, необходима разработка такой педагогической технологии, которая бы представила содержание и организацию тренировочного процесса, с учетом целостного характера в соревновательной деятельности.

Особый аспект проблемы формирования основы спортивного мастерства борцов - это разработка проектно-технологической деятельности спортсмена и команды, с учетом современных тенденций развития борьбы.

Любое тренировочное задание в тренировке борцов состоит из трех взаимосвязанных частей: организационной, технико-тактической и психологической. Организационная часть - это создание и построение в тренировочном процессе моделей ситуаций схваток, адекватных соревновательной

деятельности. К этим условиям относятся способы действия и нормы движений, соревновательной пространство, формы проведения задания (индивидуальная, групповая, командная).

Технико-тактическая часть задания указывает на степень и особенности сознательного контроля за выполнением технико-тактических действий, т.е. поясняет, на какие основные опорные точки построения и реализации технико-тактических действий борца должны направлять внимание. При этом учитываются основные пространственно-временные, количественно-качественные и энергетические параметры соревновательной деятельности.

#### Литература:

1. Платонов В.Н. Общая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
2. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Т., 2017.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
6. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. Учебник для магистратуры. – Т., 2004.

### ФУТБОЛЧИЛАРДА СТРЕСС БИЛАН БОҒЛИҚ НЕВРОТИК БУЗИЛИШЛАР ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ

Г.Д.Тешабаева, Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази

**Аннотация.** Футболчилардаги стрессга боғлиқ невротик бузилишларни психопрофилактика қилишда психотерапия усулларидан фойдаланиш хамда уларга психотерапевтик ёрдамни ташиқлаштириш футболчиларни мусобақага тайёрлашда муҳим аҳамиятга касб этади.

**Калит сўзлар:** стресс, невротик бузилишлар, футболчилар, психопрофилактика, психотерапия.

**Аннотация.** Использование психотерапевтических методов при психопрофилактических невротических расстройствах, связанных со стрессом, у футболистов и организация психотерапевтического ухода за ними играет важную роль в подготовке игроков к соревнованиям.

**Ключевые слова:** стресс, невротические расстройства, футболисты, психопрофилактика, психотерапия.

**Annotation.** The use of psychotherapeutic methods in psychoprophylactic neurotic disorders associated with stress in football players and the organization of psychotherapeutic care for them plays an important role in preparing players for competitions.

**Key words:** stress, neurotic disorders, football-players, psychoprophylaxis, psychotherapy.

Илмий адабиётларда невротик бузилишларнинг шаклланишида биологик ва социал-психологик омилларнинг ўрни катталиги келтириб ўтилган. Маълумки, стресс маълум бир омиллар натижасида юзага келади. Доимий равишдаги стресс оқибатида эса невротик бузилишлар юзага келиши маълум. Натижада, футболчининг соғлиғига путур етиб, табиийки, спортдаги натижаларига хам салбий таъсир этади. Тизимли ва интенсив равишдаги машғулотлар организм функционал ҳолатининг зўриқишига, энергетик ва мослашув ресурсларининг мобилизациясига, бу эса, ўз навбатида, неврозлар ривожланишига олиб келади [1,6,23]. Шунинг учун футболчининг рухий саломатлигида машғулотлар давомида психогигиенага риоя этиш муҳим ўрин тутди. Айниқса, мусобақа олди даврида футболчининг интенсив равишдаги машғулотлари уларнинг рухий саломатлигига бевосита таъсир этади. Шу жиҳатдан мавзу долзарблигича қолмоқда [5,18,19,22]. Футболчиларда марказий асаб тизимининг асосий касалликларидан невротик бузилишлар ҳисобланиб, бунинг асосида пўстлоқ жараёнларининг (тормозловчи ёки таъсирловчи) ва зўриқиши оқибатида келиб чиқувчи олий асаб фаолиятининг бузилиши ётади. Невротик бузилишларда бош мия пўстлоғи ва ундан пастда жойлашган мия бўлимлари орасида функционал муносабатларнинг бузилиши кузатилади [2,5,17]. Шу билан бирга неврозларнинг психопрофилактика масалалари хамда футболчи шахсига тиббий-биологик ва социологик омилларнинг таъсир этиши тўлалигича ёритилмаган [9,22,23].

Юқоридаги фикрларга таянган ҳолда шуни айтиш мумкинки, футболчида стресс билан боғлиқ невротик бузилишларни психопрофилактика қилиш мақсадида мусобақа олди, машғулотлар даврида жараёнга психотерапияни қўшиш мақсадга мувофиқ бўлади [13,19]. Бу мақсадни амалга оширишда куйидаги психотерапия усуллари элементлари қўлланилади, идеомотор машқлар, аутоген машғулот элементлари, мусикали психотерапия, суггестив терапия, ўз-ўзини бошқариш, психо-мушакли релаксация, пассив релаксация, психокатализ [15,17]. Ушбу усуллардан энг асосийларини кўриб ўтамиз.

Идеомотор машғулот – бу услуб илмий асосланган бўлиб, футболчидаги мусобақа олдида юзага келаётган стресс билан боғлиқ невротик бузилишларни профилактика қилиш ва ғалабага эришиш учун қўлланилади. Мусобақа жараёни билан боғлиқ бўлган ҳолат тасаввур орқали визуализация қилинади. Бу жараён давомий тарзда қайтарилганда ва кўникма даражасигача етказилганда футболчида мусобақа ва машғулот билан боғлиқ функционал бузилишларни олдини олишга хизмат қилади. Футболчи идеомотор техника элементларини бажарган пайтда унда неврозни келтириб чиқарувчи омилларни онгдан сиқиб чиқариш орқали диққат фақат мусобақа ва ғалабага қаратилади [3,5,6,7,15].

Аутоген машғулот, психорегуляция ва бошқа психотерапевтик методлар ёрдамида ҳам футболчи ўзининг рухий ҳолатини бошқара олиш, стресс вазиятларидан чиқиб кетиш йўллари, натижада эса невротик ҳолатларни юзага келишини психотерапевт, спорт психологи ёрдамида психопрофилактикасини амалга оширган бўлади [9,14,16,21].

Футболчиларни психологик тайёргарлигидан ташқари жараёнга уларнинг психотерапевтик тайёргарлигини ҳам қўшиш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки айнан психотерапевтик тадбирлар ёрдамида стресс билан боғлиқ невротик бузилишларни коррекция қилиш, терапия ва психопрофилактика қилиш имконияти мавжуд бўлади. Футболчиларга психотерапевтик ёрдамни ташкиллаштиришда психотерапевт спорт шифокорлари, мураббийлар, клуб ва федерация раҳбарлари биргаликда ишлаши лозим бўлади. Чунки невротик бузилишларнинг юзага келишида психологик омиллардан ташқари, конституционал-биологик, ижтимоий, ташкилий омиллар ҳам муҳим аҳамият касб этади [3].

#### Адабиётлар:

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М.Арестов, М.А.Годик. – М.: ЦОЛИФК, 1980. – 244 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 352 с.
3. Айзенк Г., Айзенк М. Исследования человеческой психики. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. Айзенк Х. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность (ред. В.М. Астапова). – С.-Петербург: Питер, 2001.
5. Бандура А. Теория социального научения. – Санкт- Петербург: Евразия, 2000.
6. Блейхер В.М. Экономические термины в психиатрии, психотерапии и медицинской психологии. Словарь. – Киев: Вища школа, 1984.
7. Вольпе Д. Анализ индивидуальной динамики заболеваний при лечении депрессии // Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии и здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
8. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
9. Валецька Р.О. Основи валеології: підручник для вищих навчальних закладів / Валецька Р. О. – Луцьк: Медицина-здоров'я, 2007. – 347 с.
10. Загрядский В.П. Физические нагрузки современного человека / В. П. Загрядский, Э. К. Сулимо-Самуйло. – Л. : Наука, 1982. – 126 с.
11. Коркина М.В. Психиатрия: учебник / М.В. Коркина, Н.Д.Лакосина, Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 88 с.
12. Новокщенов И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокщенов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 283 с.А.Е. Личко. - М. : Медицина, 1995. – 608 с.
13. Ромек В.Г. Не стрелять! Психопатологический тренинг и полиция // Alter EGO, 1, 1993, 46-47.
14. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога, №12, 2000, с.74-113.
15. Ромек В.Г. Основы поведенческой психотерапии. Ростов-на-Дону, 2002.
16. Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства. Москва: Медицина,1986.
17. Уотсон Д.Б. Психология как наука о поведении // Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. – М.: ООО, АСТ-ЛТД", 1998.
18. Уотсон Дж. Психология как наука о поведении. – Одесса: Государственное издательство Украины, 1926.
19. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии. – М.: Когито-Центр, 2000. –С. 224-268.
20. Мягер В.К. Семейная психотерапия [электронный ресурс] // URL: <http://dic.academic.ru> - Дата обращения 03.05.2013.
21. Попов Ю.В. Современная клиническая психиатрия / Ю.В. Попов, В.Д. Вид. - СПб. : «Речь», 2000. – 402 с.
22. Синицкий В. Н. Депрессивные состояния. – Киев: «Наукова думка», 1986. – 272 с.

## СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ТИЗИМИ ВА АҲАМИЯТИ

А.Х.Туробов, ўқитувчи, Навоий Давлат педагогика институти

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб, рақиблар ҳаракатини тартибга солишда катта роль ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

1) спорт мусобақалар фаолиятида рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларини ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга куйи мусобақаларда қатнашганлар кўйилади ёки пастдан юқорига).

2) мусобақаларда бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усулларини тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустаҳкамланади.

3) мусобақалашувчиларни хатти-ҳаракатлари рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоёниш қилади.

Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва ҳ.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.

Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятлари эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни яхшилашни режалаштириш мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётга таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1) спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2) спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмуни таҳлил этилишига ва материал – техник томондан таъминланганлигига.

3) спорт ҳаракатининг кенглиги ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан, мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотида генетик ва бўйсунуши бўйича “каттадир”. Маълумки, инсон маънавияти ва маданияти ривожланишида, ҳар хил яккама-якка кураш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса, уларнинг шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўриш йўллари аниқлана бошланади. Ҳозирги кунда спорт бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, захираларини ва спорт жамоаси имкониятларини аниқлашда “Полигон” бўлиб ҳисобланади. Шунинг учун фақат мусобақа вақтида психологик қаршиликларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор расмий ва расмий бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар (шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларига оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтида 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартиблаштирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

1) мусобақа тизимида рақобатни ошиб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолияти ташкил қилишга.

2) мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга киритишда спортчининг фаолияти, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустаҳкамланади.

3) мусобақалашувчиларни хулқи ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари - ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб, ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, катнашиш шартлари, ўтказиш қоидаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўргазмалилик ва б.к.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

Спорт мусобақаси - ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъати ёки ўйлаш ва таффакур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб, спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди. Негаки, спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди. Масалан, юқори маҳоратли велосипедчи, спринтер йил давомида 200-250 мартадан мусобақага чиқади (Д.А.Полишчук, 1982).

Малакали сузувчиларнинг мусобақа тайёргарлиги кун тартиби ҳам тигиз бўлади. Йилига мусобақалар сони 20-30, давомийлиги 1 кундан 3-5 кунгача, 120-140 мартагача стартлар бўлади (В.Н.Платонов, 1986).

Ўз моҳиятига кўра, асосий ҳисобланган машқларнинг якуний нуқтаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан - мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаштирилиш керакки, бундан спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёрланиш имкониятига эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний ҳамда руҳий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача тузатилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало, спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (ҳафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамлиликда алоҳида талаблар қўядиган ва узокроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчининг мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар хавфсала билан танланиши ва аста - секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим:

- мусобақа кун жиҳатидан тенг бўлган спортчилар қатнашиш:

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур:

- вақтни у ердан бу ерга кўчиш ва ҳ.к. ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиш мумкин:

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит керакки, бунда қатнаш имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намойиш қилиш, айрим спортчи ва жамоа ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, руҳий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилиятларини объектив равишда солиштирилади.

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоят ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табiiийки, республика мусобақаларида вилоятлардагига қараганда, ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари билан белгиланади:

- ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобақалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятини тартибли равишда ўзгартириб туришни англатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг ўзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгиловчи жиҳат қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш;
  - рақиб ва шерикларнинг юриш туриши;
  - ўз аҳволининг динамикаси;
  - олинган ахборот таҳлил ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш;
  - фикран асосий қарорни қабул қилиш;
  - фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш.
- Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қуйидагича таъкидланади:
- курашнинг пухталиги (кўлланилган усулларнинг умумий сони бўйича);
  - ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги;
  - ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги;
  - чарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва ҳ.к.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОККВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Х.Б.Тухтахужаев, доктор философии по педагогическим наукам АндГУ, им. З.М.Бабура**  
**А.А.Халиков, преподаватель межфакультетской кафедры «Физической культуры и спорта»**  
**АндГУ им. З.М.Бабура**

***Аннотация.** Предлагаемая вниманию работа представляет собой общее изложение вопросов технологии здоровьесбережения. Анализируется статистика, выявляются проблемы, стоящие на пути к здоровому будущему. Актуальность рассматриваемой темы в том, что процент болеющих учащихся увеличивается с каждым годом. Рассмотренные в работе проблемы представляют интерес не только для родителей, тренеров, педагогов, но и для государства. Излагается несколько видов практик, на наш взгляд, необходимых для здорового образа жизни и улучшения факторов, напрямую влияющих на обучающихся и воспитательно-образовательный процесс в целом.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, тренировка, образование, технологии, педагоги.*

***Annotation.** The work brought to attention represents the general statement of questions of technology of health saving. Statistics is analyzed, the problems getting in the way to the healthy future come to light. The relevance of the considered subject is that the percent of the ill pupils increases every year. The problems considered in work are of interest not only to parents, teachers, but also to the state. Several types the practicing, in our opinion, necessary for a healthy lifestyle and improvement of the factors directly influencing students and educational and educational process in general are stated.*

***Key words:** health, health, education, technology, teachers.*

Несомненно, в каждой стране должно быть образование, потому что это крайне необходимо для личностного становления индивида, его социализации в обществе, а самое важное - получение профессии в будущем. Педагоги и тренера помогают раскрыть потенциал, служа примером, оказывают весомую помощь в определении своей жизненной позиции. Образовательное учреждение является одним из важных звеньев нашей жизни, поэтому оно должно напрямую влиять на наше здоровье: формировать и укреплять его.

Здоровьесбережение – практика, направленная на сохранение, улучшение здоровья, предупреждение развития нарушений, а также профилактика нашего образа жизни. Это важно для любой страны, особенно для Узбекистана с населением более тридцать три миллиона жителей (по данным за две тысячи восемнадцатый год). Охрана здоровья считается одним из самых приоритетных направлений в нашей стране, поэтому тема здоровья имеет место быть в образовании и тренировочном процессе [1].

Каждый с детства должен знать и понимать, что здоровье - наша главная ценность. Актуальность темы здорового образа жизни (ЗОЖ) вызвана неблагоприятными условиями окружающей среды, вредными привычками и личной безграмотностью. Вероятно, последний фактор самый значимый, потому что всё начинается с детства. Родители должны дать базовые представления о здоровье и его профилактике. Это происходит в каждой семье, именно поэтому эта тема должна подниматься в детских садах и школах.

К учебным факторам - объём обучения, психологическая атмосфера в классе, расписание и занятость, уроки физкультуры, наличие физкультминуток в течение занятий, отношения с преподавателями и другие.

Понятию “Технология здоровье сбережения” можно дать краткое определение - это педагогическая деятельность, которая проводит параллель между образованием и физическим воспитанием. Это методы воспитания в учащихся культуры здоровья, его сохранение и укрепление. Целью же является формирование у обучающегося основы здорового образа жизни, выполнения

элементарных правил здоровьесбережения. Важная часть профилактики здоровья учащихся - это рациональная организация учебно-тренировочного процесса: контроль учебной и физической нагрузки, её объёма, время занятий в классе и дома (выполнение домашней работы), занятия спортом. От соблюдения физических, психологических, гигиенических составляющих зависит общее состояние учащегося, его способности и предрасположенность к занятиям [2].

Требования к здоровьесбережению следующие:

Освещение рабочего пространства, свежесть воздуха и соответствующая температура, гигиенические условия, отсутствие раздражителей, к примеру: неприятные звуковые раздражители. Примерная продолжительность и частота чередования тренировочной деятельности. Разнообразие изучаемого материала: самостоятельно заниматься спортом и трудовым работам, визуальный, аудио, словесный и другие. Позы учащихся: буквальное наблюдение тренера и учителя физической культуры в течение занятия за положением спортсменов, как часто обучающиеся меняют позы для соответствующего хода тренировки.

Также нельзя обойтись без медико-профилактических занятий, они приумножают здоровье учащихся под наблюдением медицинского персонала.

К этой практике можно отнести:

Организация питания, анализ исходного здоровья, его мониторинг в виде осмотров и комиссий, контроль физического развития, наличие профилактических мероприятий.

Ещё одна из самых важных практик - физкультурно-оздоровительная. Она направлена на то, чтобы укреплять и развивать физическое здоровье, двигательную активность: самомассаж, упражнения для осанки, дыхательная гимнастика, гибкость. Реализация таких занятий осуществляется специалистами в специально подготовленных местах. Эта практика должна воспитывать привычку к заботе о здоровье и ежедневной физической активности [3].

Также это внимание к социально-психологическому состоянию обучающегося. Учащийся должен чувствовать себя комфортно и позитивно – у него не должно быть проблем при общении со сверстниками или старшими. Реализацией этого направления занимается непосредственно психолог, проводя специальные занятия с обучающимися.

Применение здоровьесберегающих технологий в тренировочном образовании повысит уровень и качество подготовки высоко квалифицированных спортсменов в Узбекистане. Показатели здоровья учащихся улучшатся, что и является главной целью.

#### Литература:

1. Шарипова Д.Д. Тухтахужаев Х.Б. и др. Здоровье будущего поколения – в ваших руках. Учебное пособие. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2011. – 112 с.
2. Шарипова Д.Д. и др. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовнонравственного и культурного развития подрастающего поколения. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2014. – 116 с.
3. Шарипова Д.Д. и др. Проблемы здоровья учащейся молодежи. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2014. – 132 с.

## РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ

**А.Д.Уббиева, старший преподаватель кафедры «Общественные науки»  
Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации  
специалистов по физической культуре и спорту**

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы причин популярности английского языка в современном мире. Обоснована необходимость обучения английскому языку студентов в высших учебных заведениях по физической культуре и спорту и образовательных учреждениях.

*Ключевые слова:* английский язык, международный уровень, спорт, сленги, культура, искусство, наука.

*Abstract.* In this article discusses the causes of the popularity of English in the modern world. The necessity of teaching English to students in higher education institutions in physical culture and sports and substantiated educational institutions.

*Key words:* English, international level, sport, slang, culture, art, science.

В настоящее время изучение иностранных языков является важным аспектом жизни современного человека. Иностранный язык дает нам возможность познакомиться с культурой и традициями других стран, способствует развитию мышления, воображения и памяти. Его знание необходимо для эффективного взаимодействия государств друг с другом во многих сферах жизни (науке,

политике, спорте, культуре, искусстве и т. д.). Владение иностранным языком в наши дни – одно из условий профессиональной компетенции.

Среди иностранных языков английский язык стоит на первом месте, который уже давно вышел на международный уровень. Сегодня повсюду используется английский язык – бизнес, путешествия, спорт, наука, обучение, интернет, фильмы и т.д. Английский язык объединяет людей и помогает получать знания из разных сфер жизни.

Сегодня вопрос, зачем изучать английский язык, звучит несколько странно. Поскольку ответ на него равнозначен ответу на вопрос, зачем изучать математику или физику. Это также актуально, как и правильно говорить, читать и писать на русском языке.

Будучи международным средством общения и государственным языком многих стран, английский прочно вошел в нашу жизнь. Его знание позволяет читать в оригинале произведения зарубежных писателей, смотреть новые фильмы без перевода, пользоваться иностранными сайтами, прослушивать выставление оценок судейской коллегией, и, конечно, беспрепятственно понимать население фактически любой страны мира.

Кроме того, в настоящее время средства массовой информации, такие как интернет, телевидение и пресса, дают неограниченный доступ к информации и получению новых знаний. 80 % этой информации опубликовано именно на английском языке. Конечно, можно быть образованным и начитанным, зная лишь свой родной язык. Другое дело, если необходимо найти материал в какой-то специфической области, где разработки ведутся только зарубежными исследователями. Язык англичан, в этом плане, является ключиком к новым знаниям.

Так для чего же нужен английский язык для людей, чья жизнь тесно связана со спортом? Давайте попробуем ответить на это вопрос.

Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Однако для каждой профессии в английском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой помогает быть «своим» в кругу профессионалов. И спорт здесь не исключение.

Конечно, спортсмены путешествуют по всему миру, и потому им совершенно необходимо знать ставший интернациональным английский язык. Для ориентации в чужой стране совсем не будет лишним владение разговорным языком.

А вот профессиональная узконаправленная лексика пригодится на соревнованиях: комментирование, выставление оценок.

Следует отметить, что в каждом виде спорта присутствуют свои устоявшиеся выражения и неформальные термины, многие из которых невозможно найти ни в одном словаре. Интересно, что в профессиональной спортивной терминологии есть множество слов, которые употребляются в переносном значении или сразу в нескольких значениях в зависимости от вида спорта.

Так, например, в автомобильном спорте часто употребляются «несловарные» выражения *«groove»* (лучшая, наиболее эффективная траектория прохождения круга) или *«dialed in»* (хорошая управляемость автомобиля) [3].

Вместе с тем следует подчеркнуть, что в кёрлинге английским словом *«end»* (конец) обозначают не финал игры, а один из 10 ее периодов. Или *«Inside»* («внутри») в футболе – это наименование игрока линии атаки. Можно отметить, что слово *«draw»* применительно к футболу означает «ничья», но в кёрлинге это «бросок», а еще это же слово может употребляться в значении «жеребьевка».

Интересно, что многое зависит и от разновидности английского: одну привычный нам футбол в Соединенных Штатах называют *«соккером»*, (*«soccer»*) а вот слово *«футбол»* (*«football»*) применяется к такой игре со шнурованным мячом яйцевидной формы, которую в остальном мире называют американским футболом. Но американцы вовсе не были авторами нового названия игры, а позаимствовали слово *«соккер»* у англичан, которые в свое время называли футбол *«association football»*, что в сокращении дает сленговое название *«soccer»* [3].

Уместно обратить внимание на то, что английский язык – необходимая часть программы для тренеров и инструкторов, основная цель которых – построение успешной карьеры в фитнес-индустрии и достижение международного фитнес-признания. Владение иностранным языком поможет позволить работать с иностранными клиентами. Для этого необходимо знать самые распространенные фразы, которые помогут во время тренировочного процесса, специальную терминологию профессионального тренера, а также навыки самопрезентации.

Но даже если выпускники спортивных заведений не собираются работать или продолжить образование за рубежом, знание данного языка значительно повысят профессиональную ценность и расширят возможности для карьерного роста, в том числе и на международном уровне. Знание английской терминологии поможет выгодно выделиться на конкурсах и кастингах всех уровней сложности.

Анализируя все сказанное выше, можно прийти к выводу, что знание английского, открывает новые возможности. С хорошим его знанием можно делать удивительные вещи. Английский язык не



только очень полезен и повсеместно распространен. Он также один из самых простых в изучении. Ведь его можно изучать не только под контролем преподавателя в рамках учебного процесса, но и самостоятельно.

Для спортсменов, овладевающих английским языком изданы такие замечательные книги, как «*English for athletes*» («*Английский для спортсменов*») *Г.В. Жулкевской*. Можно также отметить, что издательство *Oxford University Press* порадовало всех любителей футбола учебником «*English for Football*».

На сегодняшний день существуют такие спортивные сайты, как «Who scored.com», «Sport.ru», «Sportbox.ru», где мы можем услышать комментирование на английском языке, почитать новости в сфере спорта, обогащая свой словарный запас.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что изучение любого иностранного, в том числе и английского языка – упорная, кропотливая, тяжелая, ежедневная работа. Но самой важной составляющей в любом деле, в том числе и в изучении иностранного языка, является мотивация и цель. Именно наличие этих двух составляющих гарантирует успех в изучении английского языка, который может продвигаться вперед в карьерном росте любого спортсмена.

#### Литература:

1. Кристал Д. Английский язык как глобальный. – М., 2002.
2. Бахурова Е.П. Учим английский язык. – М., 2016.
3. Уилер М., Томпсон Д. Оксфордский словарь английского языка. Oxford University Press, 2016.

UDK: 371,5

### YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

К.М.Умаров, о'qituvchi, SamDU

Z.X.Abduraximov, SamDU Jismoniy madaniyat fakulteti magistranti

*Аннотация.* Ushbu maqolada yuqori malakali voleybolchilarni mashg'ulot jarayoni bilan bog'liq xususiyatlar o'rganilgan. O'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan xulosalar ishlab chiqilgan. Yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlari tahlil etilgan va tavsiyalar berilgan.

*Таянч so'zlar:* mashg'ulot jarayoni, jismoniy sifatlar, dinamika, voleybol.

*Аннотация.* В данной статье рассматриваются особенности, связанные с тренировочным процессом высококвалифицированных волейболистов. Выводы были разработаны для повышения эффективности учебного процесса. Высококвалифицированные волейболисты были проанализированы и даны рекомендации.

*Ключевые слова:* процесс занятий, физические характеристики, динамика, волейбол.

*Resume.* This article discusses the features associated with the training process of highly skilled volleyball players. Conclusions have been developed to improve the efficiency of the educational process. Highly qualified volleyball players were analyzed and made recommendations.

*Keywords:* the process of training, physical characteristics, dynamics, volleyball.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasini rivojlanishiga qaratilgan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori shular jumlasidandir [1, 2, 3]. Buning natijasida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi keng qaror topib, sportning ommaviyligi ta'minlanmoqda. O'zbekiston sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, mamlakatimiz sport salohiyatini butun dunyoga namoyon qilmoqda.

Sport turlari ichida voleybol o'ziga xosligi, tomshabopligi, qiziqarli ekanligi bilan ajralib turadi. Mazkur sport turidan mashg'ulotlarni tashkil etishda mashqlarning ketma-ketligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Shunga ko'ra, murabbiylar, mutaxassislar va soha xodimlari har doim mashg'ulotlarni olib borishda organizmning funksional imkoniyatlari takomillashishiga yordam beruvchi va voleybolchilarning ko'plab ijobiy sifatleri shakllanishiga xizmat qiluvchi mashqlarga e'tibor qaratishlari lozim.

Shu sababli voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi organizmning morfologik va funksional xususiyatlarini, yoshi va sog'ligi, irsiy omillari, turmush sharoiti va voleybol amaliyotining o'ziga xos ta'siri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan tabiiy jarayondir [3, 4].

Yuqori malakali voleybolchilarni mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda quyidagi omillarga alohida e'tibor qaratish muhimdir:

1. Voleybol mashg'ulotlarida barcha jihozlarga alohida ahamiyat qaratish (asbob-uskunalarini tayyorgarligi);
2. Mashg'ulotlarning boshlanish va tugash vaqtini optimallashtirish;
3. Mukammal texnik va taktik qoidalarga amal qilish;
4. Mashg'ulotlarda raqobatbardosh faoliyatga xos bo'lgan jismoniy va aqliy qobiliyatlarni rivojlantirish;
5. Voleybolchilarning yoshi va sport tajribasiga asoslangan holda mashg'ulotlar rejasini ishlab chiqish;
6. Voleybolchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimini samarali ishlab chiqish, tayyorgarlikka qaratilgan barcha tizimlarni birlashtirish;
7. Mashg'ulotlarning samaradorligini aniqlovchi omillarni bilish;

Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash jarayonini tashkil qilish haqida gapirganda, uning murakkabligi va ko'p qirrali ekanligini ta'kidlash kerak.

Ushbu omillarning raqobatbardosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligini yanada oshirishga yordam berish bilan bir qatorda yuqori natijalarga erishishga ham ijobiy ta'sir etadi.

***Voleybol sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayoni va sport tayyorgarligi turlarining bosqichlari, ularning hajmi va nisbati***

Sport mashg'ulotlari bo'limi	Sport mashg'ulotlarining bosqichlari va yillari					
	Dastlabki tayyorgarlik bosqichi		Mashg'ulot bosqichi (sportga ixtisoslashuv bosqichi)		Sportni takomillash tirish bosqichi	Oliy sport mahorati darajasi
	1 yil	Bir yil davomida	Ikki yilgacha	Ikki yildan ortiq		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Texnik tayyorgarlik (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik hamda qayta tiklovchi vositalar (%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Texnik-taktik (integral) tayyorgarlik (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Musobaqalarda ishtirok etish, murabbiylik va hakamlilik amaliyoti (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik:** Ushbu bosqichning asosiy maqsadi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning organizmining asosiy tizimlarini, funksional imkoniyatlarini oshirish va zarur sport, texnik va taktik, psixologik fazilatlarini rivojlantirishdan iborat. Ushbu bosqichda umumiy rivojlanishning asosiy yo'nalishlari bo'yicha katta hajmdagi mashqlar yuklamasi hamda sportchilarning barcha mushak guruhlarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlaridan iborat. Umumiy tayyorgarlik bosqichi juda muhimdir, chunki u maxsus mashg'ulotlarga asoslangan holda sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligiga yo'naltiruvchi harakatlar va turli harakatlar tezligini har tomonlama rivojlantirishga qaratiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida maxsus tayyorgarlikning muhim vazifasi sportchilar katta hajmdagi yuklamani bajara olish qobiliyatini oshirishdan iborat. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida o'rgatish samaradorligiga asoslangan holda raqobatbardosh mashqlarni tanlay bilish va qo'llash.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik:** Ushbu bosqichning asosiy maqsadi sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning sport formasini to'g'ridan-to'g'ri shakllantirishga qaratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari sportchilarni butun organizmini funksional imkoniyatlari va oyoqlarning mushak kuchi, yelkamar va tananing portlovchi kuchini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishdan iborat. Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'z sport turining raqobatbardosh mashqlari, shuningdek, ularning vosita va murakkab harakatlar bilan bajariladigan o'ziga xos mashqlarni to'g'ri tanlash hamda qo'llashdan iboratdir.

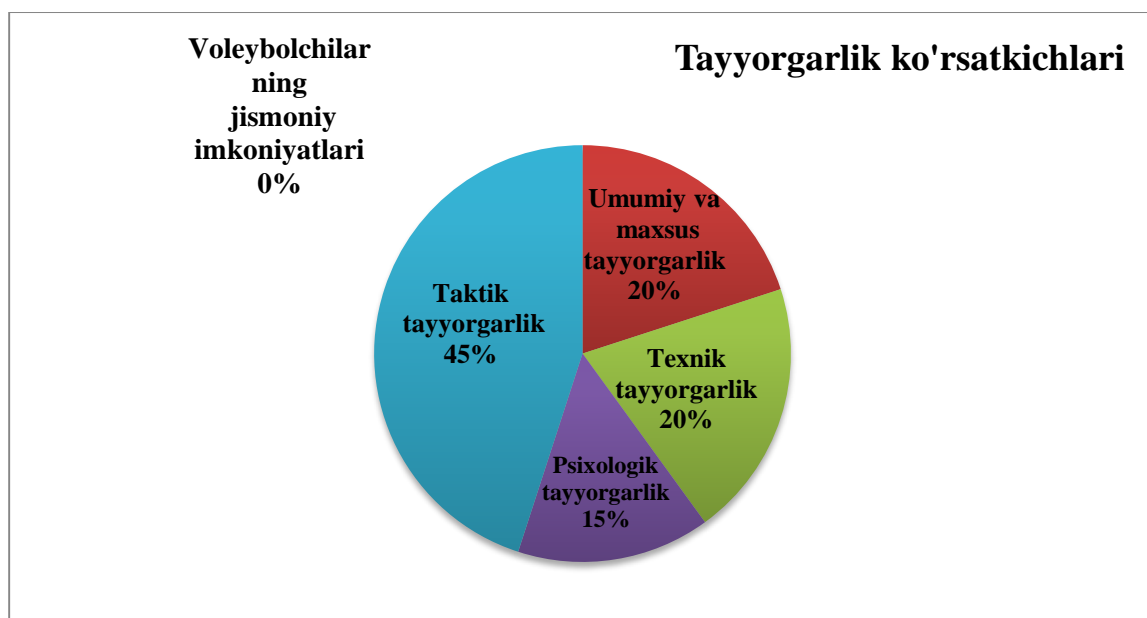
**Texnik tayyorgarlik:** Voleybolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini ob'yektiv baholash faqat uning namoyon bo'lish usullari va imkoniyatlarini har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishga qaratiladi. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun

o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

*Taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik hamda qayta tiklavchi vositalar:* Voleybolchilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etishi, taktik fikrlash "boyliqi" va taktik harakatlarini serqirraligiga bog'liq bo'ladi. Voleybolchilarni nazariy (intellektual) tayyorgarlik hamda psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi, raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlarini bir xilda shakllantirish qobiliyatiga qaratiladi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport mashg'ulotlarida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

*Texnik-taktik (integral) tayyorgarlik:* Voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik, texnik - taktik tayyorgarlik, integral tayyorgarlikni rivojlantiruvchi nazorat o'yinlarini yuqori darajada qo'llash [6,7].



Yuqori malakali voleybolchilarni mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish natijasida o'ta keskin raqobat ostida kechadigan turli nufuzli musobaqalarda g'alabaga erishish, shu g'alabani ta'minlashga zamin bo'ladigan texnik-taktik harakatlar, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni shakllantirish bilan bog'liqdir. Buning uchun har bir murabbiy o'z kasbiy-pedagogik faoliyatida o'rgatish-takomillashtirish uslublari, vositalari va tamoyillarini mukammal bilishi hamda ularni qo'llash texnologiyasini o'zlashtirgan bo'lishi shart.[5,8]

Xulosa o'rnida shuni takidlash kerakki, yuqori malakali voleybolchilarning mashg'ulotlarini uzluksizlik va uzviyligini ta'minlash. Ushbu jarayonlarni tizimli yondashuvlar asosida maqsadli tarzda amalga oshirish samaradorligi yuqori hisoblanadi.

#### Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 1997. – 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent, 4-sentyabr, 2015-yil.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish", 2017 –yil, 3-iyun PQ–3031-son.
4. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati // Uslubiy qo'llanma. –T., 2008. – 38 b.
5. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. – М.: Олимпия, Человек, 2008. – 55 с.
6. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта //Учебное пособие. – Т., 2005. – 260 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2009. – 130 с.
8. The Mini-Volleyball Handbook is a modified and expanded version of the Newest Soft Volleyball Handbook published in Japan in 2008 pg.

## РОЛЬ ИНТЕГРАЛЬНО-ДОЛЕВОГО УЧАСТИЯ ЗАМАХА РУК И СИЛЫ НОГ В ПРОЯВЛЕНИИ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

А.А.Умматов, ст.преподаватель, УзГУФКС, Чирчик

**Аннотация.** Мақолада волейболчи қизларда сакровчанликни оширишда қўлларнинг фаол ҳаракати ва оёқлар кучини алоҳида ҳамда симметрик тартибда ривожлантириш роли очиб берилган. Ушбу масалани амалга ошириш учун мувофиқ машқларни танлаш ва машгулотлар давомида уларни табақалаштирилган ҳолда қўллаш зарурлиги таъкидланган.

**Калит сўзлар:** волейболчи қизлар, сакровчанлик, қўлларнинг фаол ҳаракати, оёқлар кучини симметрик ривожлантириш.

**Аннотация.** В статье показана роль интегрально-долевого участия замаха рук и силы ног в проявлении прыгучести, а также обсуждаются пути их совершенствования у волейболисток разного возраста и квалификации. Дано заключение о необходимости использования в ходе тренировочных занятий упражнений на раздельное и симметричное развитие инерционных сил рук и взрывной силы ног.

**Ключевые слова:** волейболистки, прыгучесть, активный симметричный замах рук, симметричное развитие силы ног.

**Annotation.** The article shows the role of integral - share participation of arm swing and leg strength in the manifestation of jumping, and discusses ways to improve them in volleyball players of all ages and qualifications. The conclusion is given about the necessity of using exercises for separate and symmetrical development of inertial forces of hands and explosive force of legs during training sessions.

**Keywords:** volleyball players, jump ability, active symmetric swing of hands, symmetric development of force of feet.

Одним из отличительных тенденций современного волейбола является ярко выраженное возрастание объема технико-тактических действий, выполняемых в прыжке. По данным некоторых авторов установлено, что в течение одной соревновательной игры волейболистов высших разрядов только для выполнения нападающих ударов игроки совершают от 242 до 394 прыжков, а количество прыжков для блокирования составляет от 244 до 441 раза [1]. В ходе тренировочных мезоциклов число прыжков, производимых для атаки и блокирования, достигает 1830 раз [3]. Если к этому количеству прыжков прибавить и те, которые совершаются при выполнении передач мяча и подач, то станет ясно, насколько велико значение прыгучести и прыжковой выносливости в современном волейболе. Именно в этом плане весьма **актуальны и практически** значимы вопросы поиска резервных возможностей дальнейшего развития прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов.

Анализ литературных источников по волейболу, изданных в последние годы, показывает, что при развитии прыгучести и прыжковой выносливости почти не уделяется внимания долевого участию правой и левой руки при синхронном выполнении активного замаха двумя руками с точки зрения «праворуких» и «леворуких» волейболистов [2,4]. Из поля зрения тренеров выпадает и то, что при развитии взрывной силы ног не учитывается степень симметричности проявления скоростно-силовых возможностей правой и левой ноги.

Вполне возможно то, что при замахе рук и отталкивании двумя ногами для выполнения вертикального прыжка при нападающем ударе или блокировании между инерционной силой правой и левой руки, а также взрывной силы правой и левой ноги имеется асимметрическая разница, которая может оказать негативное влияние на высоту вертикального прыжка.

**Целью** настоящего исследования явилось изучение состоятельности выше выдвинутого предположения на примере юных волейболисток 15–16 лет (12 чел.), занимающихся в ДЮСШ, и волейболисток команды высшей лиги «СКУФ» (Чирчик, 12 чел.). При этом использовался метод определения высоты вертикального прыжка с места толчком обеих ног в новой модификации, включающей варианты:

- с симметричным замахом обеих рук;
- с раздельным замахом правой и левой руки (одна из них привязывается к телу);
- с отталкиванием правой и левой ногой.

Кроме того, определялась абсолютная сила мышц правой и левой ноги по данным максимального количества скоростных приседаний правой и левой ногой.

Результаты исследования показали, что среднестатистическое значение высоты вертикального прыжка с места толчком обеих ног (с замахом обеих рук) у юных волейболисток 15–16 лет, тренирующихся в ДЮСШ, составило 41,4 см, а у волейболисток команды «СКУФ» (18–20 лет) – 44,7 см (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня вертикальной прыгучести и скоростной силы мышц правой и левой ноги у волейболисток разного возраста и квалификации (n=12)

Тесты	Юные волейболистки ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Волейболистки высших резервов ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Разница исследуемых показателей
Вертикальный прыжок с места толчком с обеих ног, (см)	41,4±1,02	47,7±0,98	6,3
Скоростное приседание правой ногой, (кол-во)	4,9±0,12	7,4±0,23	2,5
Скоростное приседание левой ногой, (кол-во)	2,4±0,13	4,2±0,18	1,8

Такой уровень прыгучести является крайне недостаточным для волейболисток данного возраста и квалификации, так как по нормативным данным высота вертикального прыжка с места толчком обеими ногами у волейболисток 15–16 лет должна быть равна 52–55см, а у волейболисток 18–20 лет она должна составить 62–65см. [3].

Следует полагать, что такой низкий уровень прыгучести у обследованных категорий волейболисток объясняется, с одной стороны, недостаточным уровнем симметричного развития скоростной силы ног. Это видно по данным скоростных приседаний правой и левой ногой, а с другой – неравнозначной (асимметричной) инерционной силой, проявляемой путем активного замаха обеими руками, а также низким и асимметричным развитием взрывной силы правой и левой ноги (табл. 2).

*Таблица 2*

**Показатели уровня высоты вертикального прыжка с места с замахом правой и левой руки и толчком правой и левой ноги у юных волейболисток разного возраста и квалификации (n=12)**

Тесты	Юные волейболистки ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Волейболистки команды «СКУФ» ( $\bar{X} \pm \delta$ )	Разница исследуемых показателей
Вертикальный прыжок с места с замахом правой руки, (см)	36,7±0,72	40,4±0,98	3,7
Вертикальный прыжок с места с замахом левой руки, (см)	33,4±0,68	35,2±0,70	1,8
Вертикальный прыжок с места толчком правой ноги, (см)	34,2±0,64	35,4±0,72	1,2
Вертикальный прыжок с места толчком левой ноги, (см)	31,6±0,58	32,0±0,63	0,6

Из представленных таблиц видно, что если фактическая высота вертикального прыжка с места толчком обеих ног у волейболисток 15–16 лет составила в среднем 41,4±1,02см, то прыгучесть с места с замахом правой руки соответствовала 36,7±0,72см, а с замахом левой руки – 33,4±0,68см. Следовательно, разница между высотой прыгучести и прыгучестью с замахом правой руки составляет 4,7 см, а с замахом левой руки – 8,0 см.

Высота вертикального прыжка толчком правой ноги была равна 34,2±1,64 см, а толчком левой ноги 31,6±0,58 см. Иначе говоря, между абсолютной высотой вертикального прыжка с места с замахом обеих рук и высотой прыжка толчком правой ноги разница составила 7,2 см, а толчком левой ноги – разница увеличивается еще больше и достигает 9,8 см.

У волейболисток высших разрядов отмеченные выше различия отличались еще большей выраженностью. Так, если у более взрослых и квалифицированных волейболисток абсолютная прыгучесть была 47,7±0,98 см, то при выполнении прыжка с замахом правой и левой рукой составила соответственно 40,4±0,98 см и 35,4±0,72 см. Видно, что разница между абсолютной прыгучестью и прыгучестью с замахом правой руки составляет 7,3 см, а с замахом левой руки – 12,5 см. При этом асимметрическая разница инерционной силы, проявляемая посредством активного замаха правой и левой руки, была также значительна – 5,2 см, что указывает на неравнозначный инерционно-маховый вклад правой и левой руки для обеспечения максимально возможной высоты вертикального прыжка.

Разница высоты вертикального прыжка между другими показателями прыгучести у данной категории волейболисток была также значительной. В частности, определенная разность между абсолютной высотой прыжка и прыжка толчком правой ноги составляет 12,3 см, а прыжка толчком левой ноги достигла 15,7 см. При этом асимметрическая разница высоты прыжка толчком правой и левой ноги составляет 3,0 см.

Более того, визуальными наблюдениями за ходом выполнения прыжковых тестов установлено, что у большинства обследованных волейболисток обеих возрастных групп угол сгибания ног для прыжка, активное движение рук и туловища, биомеханика расположения частей тела в безопорном положении отличались ярко выраженными признаками рассогласования кинематических параметров их проявления. И потому, очевидно, координационная и аэродинамическая структура прыжка у данных испытуемых не обеспечивала устойчивость сохранения равновесия тела при приземлении.

Анализ опыта использования прыжковых упражнений в ходе тренировочных занятий обследованных волейболисток позволил выявить тот факт, что прыгучесть и прыжковая выносливость преимущественно развивается без учета функционального назначения прыжковых навыков. Иначе говоря, при обучении прыжковых навыков и их совершенствовании, а также при развитии прыгучести и прыжковой выносливости не учитывается вопрос «для какого игрового приема предназначен прыжок, где и с какой зоны он будет произведен?»

Между тем, известно, что, например, прыжки для нападающего удара из зон № 4,3,2 и из зон защиты по структурно-смысловому содержанию совершенно отличаются друг от друга. Следовательно, можно полагать, что причиной вышеотмеченных неблагоприятных последствий в проявлении прыжковых качеств является неадекватная их отработка в тренировках.

Исходя из приведенного анализа результатов исследования прыгучести юных и высококвалифицированных волейболисток с выключением отдельных элементов вертикального прыжка с места, можно сформулировать **выводы** о том, что для обеспечения максимальной высоты прыгучести необходимо:

– симметричная инерционная сила, проявляемая активными маховыми движениями правой и левой рукой;

– симметричная взрывная сила, проявляемая мышечными группами правой и левой ногой.

Таким образом, полученные результаты исследования и выводы, выдвинутые на их основе, ориентируют на необходимость симметричного развития инерционной силы обеих рук путем их активного махового движения и взрывной силы обеих ног с использованием соответствующих упражнений как в ходе обучения, так и в процессе тренировки волейболистов различного возраста и квалификации.

#### Литература:

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. – Т.: Zar qalam, 2006. – 240 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФОН, 2009. – 368 с.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. Учебно-методическое пособие д/прочих видов обучения. ISBN 978-5-8183-0001-6, 1998.- 323с.
4. Железняк Ю.Д. Нестеровский Д.И., Иванов В.А. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2013. – 464 с.

### БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ

А.Усмонов, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, Қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнини  
ташқил этиш бўлими бошлиғи

А.Акбаров, ф.м.ф.н., доцент, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, услубчи

***Аннотация.** Педагогик тажриба ўтказиши йўли билан тажриба ва назорат гуруҳи синалувчи қизларнинг жисмоний тарбия - соғломлаштириши ва спорт фаолиятига муносабати ўрганиб чиқилган. Тажриба бошида барча гуруҳларда ёш қизлар орасида жисмоний тарбия - соғломлаштириши ва спорт фаолиятига очиқ - ойдин қарши муносабат билдирганлар кузатилмаган. Уларнинг кўпчилиги фаол шугулланувчи, ишқибоз –шерик, потенциал шерик бўлиб, ҳаттоки, пассив шерик ҳам жуда озлиги кузатилган.*

***Калим сўзлар:** соғлом турмуш тарзи, гармоник ривожланиши, ўпканинг ҳаётий сизими, қўл панжалари динамометрияси, фаол шугулланувчи, ишқибоз –шерик, потенциал шерик, пассив кузатувчи.*

***Annotation.** The pedagogical experience has been studied by the experimental and supervisory team's attitudes toward physical education, health and sports. At the beginning of the experiment, there were no apparent attitudes towards physical education, health and sports among all girls in all groups. Most of them are active, supportive, affiliate, potential partners, and even less passive partners.*

***Key words:** healthy lifestyle, harmonic development, vital capacity of the lungs, dynamometer of hands, active, fascist-partner, potential partner, passive observer.*

Кейинги йилларда ўқувчи ва талаба ёшларнинг саломатлигига ва демакки, улар томонидан соғлом турмуш тарзига оид билимлар қай даражада эгалланганлиги ҳамду шу билан бир қаторда, ушбу

Ўзлаштирилган билимлар доирасидаги тартиб ва қоидаларга қай даражада риоя қилинаётганлигига диққат - эътибор кучайиб бормоқда. Бу мактаб ўқувчилари ҳамда ёш мутахассисларнинг - олий ўқув юрти битирувчиларининг саломатлиги даражасини пасайиши, уларни касбий тайёрлаш жараёнида касалланишни ортиши ва кейинчалик шу сабабли организмнинг функционал захираларини ва иш қобилиятини, кизларнинг репродуктивлик (репродукция - фотография, клеше ва шу сингарилар воситаси билан расмлардан нусха олиш ва кўпайтириш) функцияларини пасайиши ҳамда бунинг оқибати сифатида кучсиз ва қувватсиз авлод туғилиши билан боғлиқ. Инсоннинг катта ёшдаги бутун ҳаёт фаолияти давомида фаровонлиги ва ютуқлари унинг ёшлик даврида унда соғлиқни сақлашга йўналтирилган соғлом турмуш тарзи билимлари, малака ва кўникмаларини шаклланиши (эгаллаши) ва мустақкамлаши қанчалик юқори даражада муваффақиятли амалга оширилганлигига боғлиқ [2].

Бугунги кунда агар ёшларда талабанинг шахсига мурожаат қилишни (шахсини ҳурмат қилинишини) назарда тутадиган жисмоний тарбия машғулоти билан шуғулланишга қизиқиш уйғота олмасак, у ҳолда кейинчалик ҳам инсоннинг қониқарсиз саломатлиги ҳолати қайта-қайта намоён бўлавериши очик-ойдин аён бўлиб қолди. Шу муносабат билан талабаларнинг уларни соғлом турмуш тарзига йўналтириш мақсадида жисмоний тарбия маданиятини шакллантириш ва жамиятдаги мос ўзгаришларни инобатга олган ҳолда такомиллаштириб бориш зарурати вужудга келиши табиий ҳол [3].

Замонавий жисмоний тарбия назариясида инсонни жисмоний тарбияси эмас, балки уни жисмоний тарбия маданияти муаммоси тобора кўпроқ қўйилмоқда. Одатда, «жисмоний тарбия» ибораси ишлатилганда анъанавий равишда асосий ургу (эътибор) ҳаракатланиш-биологик томонга берилади, «жисмоний маданият» иборасида маданият тушунчаси-сўзи, яъни маданият орқали унинг кадриятлар потенциалини ва ривожланувчи имкониятларни, ахлоқий нормаларни, фаолият усулларини ўзлаштириш воситаси ёрдамида тарбиялаш маъноси мавжуд. Жисмоний маданият потенциали когнитив, ҳаракатланиш, технологик, ўзлаштирилиши учун шахсга йўналтирилган жисмоний тарбия доирасида оптимал шарт-шароитлар яратиладиган интенцион ва сафарбарлик характеридаги кадриятлар ташкил этадилар.

Илмий, услубий ва махсус адабиётларда чоп этилган маълумотларни таҳлил қилиш «қиёфа - шакл» ва «тарз» тушунчалари бир хил маъно касб этмаслигини кўрсатди: «ҳаёт ёки яшаш - турмуш шакли» ижтимоий жамиятнинг ҳаёт фаолияти усулини акс этади, «ҳаёт ёки яшаш - турмуш тарзи» эса - индивидларни ҳаёт фаолиятида ўз - ўзини намоён этиш усулидир. Шундай қилиб, «соғлом турмуш шакли» ва «соғлом турмуш тарзи» тушунчалари чегараларини аниқлаштириш «вариативлик» билан «меъёр»ни, «индивидуаллик» билан «берилган ёки ўзлаштирилган»ни ўзаро бир - бири билан мувофиқлаштириш, биттаси учун оқилона, ўзини оқлаган, мақсадга мувофиқ ва шу билан бирга, бошқаси учун мақсадга мувофиқ эмаслигини ажратиб турадиган қиррани (чегарани) аниқлаш имкониятини беради. Юқорида баён этилган фикр - мулоҳазалардан келиб чиққан ҳолда М.Я.Виленский [4] соғлом турмуш тарзини шахсга хос янги тузилма, инсоннинг руҳий ва жисмоний кучланишлари маҳсули, ўз индивидуаллигини ҳаёт фаолияти шарт-шароитлари билан мослашишига (гармоник ривожланишига) замин яратадиган ва унда (яъни, ҳаётда) шахсни индивидуаллаштириш воситаси ҳисобланадиган шахснинг ҳаётини намоён бўлишлари яхлит тизими сифатида аниқлайди.

Педагогик нуқтаи назардан мазмун - моҳиятни қизларнинг индивидуал ҳолатига адекватлиги ва жисмоний тайёргарлик шароитлари, жисмоний машғулоти атроф муҳит ва шароит билан мослаштириш ва оптималлаштириш, ҳаракатланиш фаоллиги шаклини танлаш эркинлиги, жисмоний тарбия соҳасида талаба қизларнинг ўзларини англашлари ва ўз ўринларини «эгаллашлари» энг муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқотлар мактаб, институт ва университет талаба қизлари билан ўтказилиши режалаштирилмоқда. Сўровнома ўтказиш орқали ёшларда кадриятлар йўналувчанлигини ўрганиш, яъни ёш қизлар учун энг аҳамиятли кадриятлардан, жумладан, саломатлик, севги, ишончли дўстларнинг кўп бўлиши, бахтли оилавий ҳаёт, моддий фаровонлик, қизикарли иш, яхши маълумот (билимдонлик) ва шу сингарилардан қай бири эканлиги аниқланади. Инсон организмга салбий таъсир кўрсатувчи, талаб қизлар фикрига кўра, энг асосий омиллардан - экологик ноқулай ҳолатлар, стресс вазиятлар ва ўқув дастурларини ўта катта юкламалари, тиббий ёрдамни жуда паст даражаси, ворислик, чекиш, спиртли ичимликларни ва қора дорини истеъмол қилиш ва шу сингарилардан қайсилари энг хавфли ҳисобланиши ўрганилади.

Сўров натижалари асосида ёш қизларнинг ўз саломатликларини сақлаш учун масъулиятни ўз зиммаларига қай даражада олишлари ёки олмасликлари ҳамда ҳаётда улар саломатликни нечанчи ўринга қўйишлари тадқиқ қилиниши режалаштирилмоқда. Бундан ташқари, жисмоний тарбияни анъанавий тарзда йўлга қўйиш жараёнида жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини таҳлил қилиш ёш қизлар гавдаси массасини, гавда таркибини (ёғ массасини) ва бошқа муҳим кўрсаткичларни қандай ўзгариши (ортиши ёки камайиши) тўғрисида хулоса чиқариш имконини беради. Шу билан бирга, жисмоний тарбия анъанавий тизимида ёш қизларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари: гавда эгилувчилари - мушакларнинг куч чидамлилиги, қўллар мушаклари кучи, ўпканинг ҳаётини сиғими, қўл панжалари динамометрияси сингари сифатларни ўзгариш динамикаси тажриба асосида аниқланади.

Дастлабки тадқиқотлар бошида олинган кўрсаткичлар мактаб, коллеж, лицей ва олий ўқув юртларида амалда бўлган жисмоний тарбиянинг анъанавий тизими ёшларнинг ижтимоий мобиллигини, ҳаётнинг ҳозирги замон шарт-шароитларига шахснинг оптимал даражадаги вақт оралиғида мосланувчанлигини таъминлай олмаслигидан, тўлақонли соғлом турмуш тарзини шакллантира

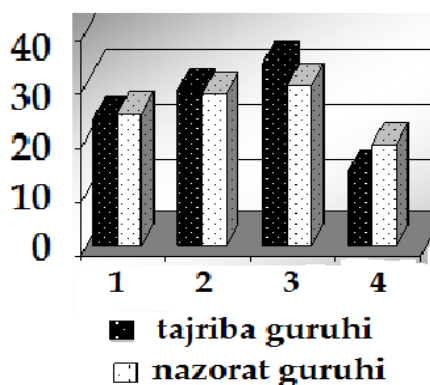
олмаслигидан ҳамда ўқувчи - талаба қизларни репродуктив профилактика учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш энг мақсадга мувофиқлиги мотивларига тўла йўналтира олмаслигидан далолат беради.

Тажриба бошида тажриба ва назорат гуруҳи синалувчи қизларининг (тажриба ва назорат гуруҳларида жами 130 нафар талаба қизлар иштирок этган ва улар тўртта гуруҳга бўлинган) жисмоний тарбия - соғломлаштириш ва спорт фаолиятига муносабати ўрганиб чиқилди (1 - жадвал ва 1 - диаграмма).

1-жадвал

**Тажриба ва назорат гуруҳи синалувчи қизларининг тажриба бошида жисмоний тарбия - соғломлаштириш ва спорт фаолиятига муносабати натижалари**

Спортга муносабат	Назорат гуруҳи (n = 66) муносабати		Тажриба гуруҳи (n = 64) муносабати	
	сон	%	сон	%
Фаол шуғулланувчи	16	24,(24)	15	23,4
Ишқибоз -шерик	19	28,(78)	18	28,1
Потенциал шерик	22	33,(3)	19	29,7
Пассив кузатувчи	9	13,(63)	12	18,7



1 - диаграмма. Тажриба бошида синонда иштирок этаётган ёш қизларнинг спортга муносабати (% ларда).

1 - Фаол шуғулланувчилар; 2 - Ишқибоз - шериклар;

3 - Потенциал шериклар; 4 - Пассив кузатувчилар;

Тажриба бошида барча гуруҳларда ёш қизлар орасида жисмоний тарбия – соғломлаштириш ва спорт фаолиятига очик - ойдин қарши муносабат билдирганлар қузатилмаганлигини ҳам таъкидлаш лозим.

Педагогик тажриба жараёнида интегратив машғулотлар дастурини амалга ошириш талаба қизларнинг жисмоний тарбия - соғломлаштириш ва спорт фаолиятига муносабатига қандай таъсир кўрсатиши тадқиқ этилиши режалаштирилмоқда. Ушбу дастур туфайли талабалар маълум назарий билимларга эга бўлиши ҳамда ушбу билимлар уларнинг турмуш тарзини ижобий томонга ўзгартириши, жисмоний фаолликнинг аҳамиятини англаши ва тўлиқ тушунишини таъминланиши кутилмоқда.

**Адабиётлар:**

1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси. Дарслик. – Т.: «Тафаккур қаноти», 2014. – 442 с.
2. Багина В.А. Ценностные ориентации учащейся молодежи // Физическая культура, № 5. –М., 2009. – С. 10 - 15.
3. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания. Учеб.пособие. – М.: Научно-издат.центр «Теория и методика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
4. Виленский М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физ.культуры. № 11. –М., 2004. – С. 2 - 7.

**ФУТБОЛЧИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ ОРАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИКНИ ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ**



**А.Усмонов, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ,  
қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнини ташкил этиш бўлими бошлиғи  
А.Акбаров, ф.м.ф.н., доцент, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, услубчи**

**Аннотация.** Футболчи спорт фаолиятида жисмоний, техник-тактик ва маънавий-психологик тайёргарлиги орасидаги боғлиқликни анкета саволлари орқали соҳа мутахассислари – респондентларига мурожаат қилиб, уларни фикрини ўрганиб, яъни эксперт баҳолаш усулидан фойдаланиб педагогик тадқиқ қилиш амалга оширилган.

**Калим сўзлар:** футболчи спорт фаолияти, эксперт баҳолаш, масофа сезгирлиги, педагогик кузатиш, анкета саволлари.

**Annotation.** The soccer player addresses the questions of the respondents through the questionnaire concerning the relationship between physical, technical and tactical and spiritual-psychological training in sporting activities, they have been trained in their field of study, that is, conducting a pedagogical research using the expert evaluation tool.

**Keywords:** player sports activity, expert assessment, distance sensitivity, pedagogical observation, questionnaire questions.

Спортчининг спорт фаолиятидаги иштирокининг муваффақият даражасини ва самарадорлигини аниқлашда унинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги билан бир қаторда, унинг маънавий-иродавий, психологик тайёргарлиги ҳамда уларнинг ўзаро боғлиқлиги жуда муҳим. Шунинг билан бирга, ушбу боғлиқликдан амалий фаолиятда унумли фойдаланиш катта аҳамият касб этиши танланган мавзунинг долзарблигига етарлича асос бўлади.

Информацион майдон ва ундаги материаллар билан спортчи фаолияти ва унинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида дастлабки танишиш футболчининг психологик тайёргарлигини педагогик тадқиқ қилиниши сингари долзарб муаммони етарлича ўрганилмаганлигини кўра олиш ва деярли назарий шакллантириш имконини берди.

Тадқиқотнинг мақсади: футболчи спорт фаолиятида жисмоний, техник-тактик ва маънавий-психологик тайёргарлиги орасидаги боғлиқликни педагогик тадқиқ қилиш.

Тадқиқот вазибалари: мавзуга оид илмий-услубий адабиёт манбаларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш; футболчи жисмоний, техник-тактик ва маънавий-психологик тайёргарлиги орасидаги боғлиқликни эксперт баҳолаш усулидан фойдаланиб аниқлаш.

**Тадқиқот услублари:** илмий-услубий адабиёт манбаларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш; педагогик кузатиш; эксперт баҳолаш усули.

**Тадқиқот натижалари:** футболчининг спорт фаолиятидаги муваффақияти даражасини ва самарадорлигини аниқлашда унинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги ҳамда маънавий-иродавий, психологик тайёргарлиги орасидаги боғлиқликни ўрганиш мақсадида анкета саволлари ишлаб чиқилди. Ишлаб чиқилган анкета саволларига футбол соҳаси етакчи мутахассислари (6 киши), тажрибали мураббийлари (16 киши) ва маҳоратли футболчилардан (18 киши) жавоблар олинди.

“Футболчилар учун масофа сезгирлиги сингари сифатни ривожлантириш керак-ми?” деган саволга сўровга тутилган респондентларнинг асосий қисми (87,5 % и, яъни уларнинг 35 таси) - “Албатта” деб ва қолган қисми (12,5 % и, яъни 5 таси) - “Ҳа” деб жавоб берганлар.

Футболчи фаолиятида энг юқори аҳамиятлилик даражасидан бошлаб, респондентларнинг фикрларига кўра, пасайиб бориш тартибда қуйидагича муносабатда бўлиши мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайдилар: барча респондентларнинг 23,33 % и (7 киши) футболчилар учун биринчи ўринда – жисмоний, 2-техник, 3-тактик, 4-маънавий-иродавий ва 5-ўринда масофа сезгирлигига эътибор қаратилиши керак; уларнинг 20,0 % и (6 киши) биринчи ўринда – техник, 2-жисмоний, 3-тактик, 4-масофа сезгирлиги ва 5-ўринда маънавий-иродавийга; яна шунчаси, яъни 20,0 % и (6 киши) биринчи ўринда – тактик, 2-жисмоний, 3-техник, 4-масофа сезгирлиги ва 5-ўринда маънавий-иродавийга; яна 20 % и (6 киши) биринчи ўринда – маънавий-иродавий, 2- масофа сезгирлиги, 3-жисмоний, 4-техник ва 5-ўринда тактик тайёргарликка; 16,67 % и (5 киши) эса биринчи ўринда – масофа сезгирлиги 2-жисмоний, 3-маънавий-иродавий, 4-техник ва 5-ўринда тактик тайёргарликка аҳамият бериш керак деган фикрни билдирганлар.

“Футболчининг масофа сезгирлиги мусобақа фаолиятида муваффақиятнинг неча фоизини ташкил этади?” деган саволга респондентлар қуйидагича жавоб беришди: уларнинг 11 таси (36,67 %) масофа сезгирлиги муваффақиятнинг 50-55 % ини; 10 таси (33,33 %) 40-50 % ини; 7 таси (23,33 %) тахминан 33 % ни ҳамда фақат 2 киши (6,67 %) 30 % дан кам бўлса керак деган фикрни билдирганлар.

Шундай қилиб, сўровга тутилган футбол соҳаси етакчи мутахассислари, тажрибали мураббийлари ва маҳоратли футболчилар – респондентларнинг кўпчилиги (уларнинг 87,5 % и) футболчиларнинг масофа сезгирлигини ривожлантириш керак деб ҳисоблашлари аниқланди.

Шунинг билан бирга, футболчининг муҳим жисмоний ва психологик сифатларини спорт фаолиятида аҳамиятлилик даражаси бўйича баҳолаш бўйича натижаларга кўра, респондентларнинг фикрлари турли-туманлиги аниқланди. Чунончи, респондентларнинг 23,33 % и (7 киши) футболчилар

учун биринчи ўринда – жисмоний тайёргарлик; уларнинг 20,0 % и (6 киши) биринчи ўринда – техник тайёргарлик; яна шунчаси, яъни 20,0 % и (6 киши) биринчи ўринда – тактик тайёргарлик; яна 20%и (6 киши) биринчи ўринда – маънавий-иродавий сифатлар; 16,67 % и (5 киши) эса биринчи ўринда – масофа сезгирлиги бўлиши кераклигини таъкидлаганлар. Шунингдек, “Футболчининг масофа сезгирлиги мусобақа фаолиятида муваффақиятнинг неча фоизини ташкил этади?” деган саволга респондентларнинг 11 таси (36,67 %) масофа сезгирлиги муваффақиятнинг 50-55 % ини; 10 таси (33,33 %) 40-50 % ини; 7 таси (23,33 %) тахминан 33 % ни ҳамда фақат 2 киши (6,67 %) 30% дан кам бўлса керак деган фикрни билдирганлар.

Хулоса қилиб айтганда, футбол соҳаси етакчи мутахассислари, тажрибали мураббийлар ва маҳоратли футболчиларнинг анкета саволларига берган жавобларининг таҳлили натижаларига кўра, футбол соҳасида муваффақиятларга эришиш учун жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик билан бирга маънавий-иродавий, психологик тайёргарликка ҳам катта эътибор қаратиш керак. Шунинг билан бирга, респондентлар футболчиларнинг масофа сезгирлигини ривожлантириш ҳам мусобақа тақдирини ҳал этишда муҳим роль ўйнашини таъкидлаб ўтишган.

#### Адабиётлар:

1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси. Дарслик. – Т., «Тафаккур каноти» - 2014. – 442 с.
2. Сафарова Д.Д., Шакиржанова К.Т., Абдурахманова Н.К., Валеология асосларидан Маърузалар тўплами. – Т., 2006.
3. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С., Валеология асослари. – Т., 2005.
4. Нуримов Р.И. Техника-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. – Т., 2001.
5. Шищенко В.М. Контроль технической подготовленности футболистов: Метод.рекомендации. – Хабаровск: ХГИФК,1995. – 21 с.

### СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МУРАББИЙЛАРНИНГ МАЛАКА ОШИРИШ ТИЗИМИДА ЧЕТ ТИЛИНИ ЎҚИТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИХАТЛАРИ

А.Р.Усмонов, А.Д.Уббиева, катта ўқитувчи

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази

**Аннотация.** Ушбу мақолада катта ёшдаги инсонларни ўқитиш жараёнини ташкил қилишда янги ёндашувларга бўлган зарурат аҳамиятининг ўсиб бориши ва «Андрогогика» тушунчаси ҳақида фикр юритилган.

**Калит сўзлар:** катталар таълими, андрогогика, жисмоний тарбия, спорт, таълим, ривожланиш, мутахассис, вазифа, кадр, малака ошириш, қайта тайёрлаш, тизим, модернизация, кўникма, малака, инсоншунослик.

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы языкового образования взрослых на современной теоретико-методологической основе, с учётом представления о постиндустриальной педагогике и образовании, соответствующих новой эпохе, составляющими которого является воспитание, обучение и развитие. Выявлены тенденции развития дополнительного образования взрослых, а также пути решения теоретико-методологических проблем. Обоснована ключевая роль взрослого обучающегося.

**Ключевые слова:** образование взрослых, андрогогика, физическое воспитание, спорт, обучение, развитие, специалист, задачи, кадр, повышение квалификации, переподготовка, система, модернизация, навыки, умения, человекознанные.

**Annotation.** The article deals with the problem of further education on the modern theoretical and methodological basis. The notion of a post-industrial pedagogy and education which conforms to the new era, its components – education, training and development, – is taken into consideration. Tendencies of development of further education and ways of solution theoretical and methodological problems are identified. The key role of the adult learner is substantiated.

**Key words:** adult education, androgogy, physical education, sport, training, development, specialist, tasks, personnel, advanced training, retraining, system, modernization, skills, skills, human knowledge.

Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги қарорига биноан мамлакатдаги барча жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишни ташкил этиш, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотларини, таълим ҳамда спорт-таълим муассасаларини илмий-методик таъминлаш Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш,

қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази ҳамда унинг Нукус, Самарқанд ва Фарғона филиалларига юклатилган<sup>3</sup>.

Иккинчи минг йилликнинг бошида катталар таълими бутун инсоният ривожланишининг мезонига айланди. Жамият ҳаётига жалб қилинган ҳар бир инсоннинг энг биринчи муаммоси унинг компетентлик даражасининг жамият ривожланишининг суръатларидан орқада қолиши бўлиб қолди. Бугунги кунга келиб, катта ёшдаги нисонларни ўқитиш жараёнини ташкил қилишда янги ёндашувларга зарурат ва катталар таълими аҳамиятининг ўсиб бориши сезилмоқда.

Малака ошириш тизими муаммолардан бири - таълим жараёнига таълим сифатининг давлат талаблари даражасида таъминланишига хизмат қиладиган технологияларни жорий этиш ва ривожланган мамлакатларда катталарни ўқитишда шу қатори педагогларга қўшича таълим беришда андрагогиканинг ютуқларидан кенг фойдаланиш ҳисобланади. Узок йиллар давомида педагог-мутахассислар ва болалар бир хил методлар билан ўқитилган, лекин вақт ўтиши билан уларни болаларни ўқитишда фойдаланилган методлар ва усуллар билан малакасини ошириш самара бермаслиги тажриба орқали маълум бўлди.

«**Андрогогика**» тушунчаси немис педагогика тарихшуноси А.Капп томонидан истеъмолга киритилган. У педагогика сўзига ўхшаш тузилган бўлиб, грек тилидан келиб чиққан (андро-эрак, одам; агогейн-олиб бориш, етаклаш). Сўзма-сўз таржима қилинганда андрогогика – бу «катта ёшли одамни бошқариш, етаклаш»ни билдиради. Бу атама педагогик воқеликдан вужудга келган бўлиб, унда сўз катта ёшдаги одамни таълим орқали бошқариш, етаклаш тўғрисида боради.

Андрогогика асосларини узил-кесил шакллантириш 1970 йилларда америкалик олим М.Ш.Ноулз, англиялик П.Джарвис, америкалик Р.М.Смит ва Ноттингем университетининг бир гуруҳ олимлари томонидан амалга оширилган. 1970 йилда М.Ш.Ноулз андрогогика бўйича «Катталар таълимининг замонавий амалиёти», «Андрогогика педагогикага қарши» номли фаундаментал асарини нашрдан чиқарди.

Шу ўринда, биз андрогогика тўғрисидаги қарашларга кенгроқ тўхтаб, тушунчалар бериб ўтмоқчимиз. Андрогогикани турли хил воситалар нуктаи назаридан кўриб чиқиш мумкин: илмий билим, ижтимоий амалиёт, ўқув предмети соҳалари.

Андрогогиканинг асосий функцияси – катта ёшли одамни бошқариш, етаклашдир. Бунинг учун албатта бошқарилаётган, етакланаётган одамнинг табиати ва хусусиятларини билиш лозим, чунки уни илмий билимларнинг фан тизимида кирган бошқа соҳалари билан яқин алоқаларини ўрганилиши зарур деб ҳисоблаймиз. Бундан ташқари, Андрогогика бу – **инсоншунослик** деб машҳур Россия психологи Б.Г.Ананьев таъриф берган<sup>4</sup>.

Андрогогик билим, тўла мустақил билим соҳаси бўлиб, катта ёшдаги кишиларнинг ўзаро ҳаракатлари тизимида ўқитиш билан боғлиқ муаммоларга диққатни жамлаган ҳолда алоҳида функцияни бажаради. Андрогогик билимнинг илмий контексти қуйидаги категорияларни кўриб чиқиш билан аниқланади:

- ✓ инсон (унинг, вояга етган деб тавсифланган ҳаёт фаолияти давомида бир бутунлиги);
- ✓ вояга етганлик (катта ёшдаги одамнинг хусусиятларини ўқитиш субъекти сифатида кўриб чиқишнинг ёш ва ижтимоий кўламини белгиловчи сифат);
- ✓ катталар таълими (узлуксиз таълим доирасида вариатив шаклда амалга оширилувчи инсоннинг касбий-шахсий шаклланиш жараёни);
- ✓ узлуксиз таълим (инсоннинг бутун ҳаёт фаолиятига нисбатан кўриб чиқиладиган таълим);

Шуни таъкидлаш керакки, малака ошириш тизимидаги таълим жараёнида таълим сифатиникафолатловчи педагогик технологияларни жорий этиш, катталар таълимини ташкил этишда катта ёшдаги таълим олувчиларнинг алоҳида хусусиятлари, касбийтайёргарлиги даражаси ва амалий тажрибаларни инobatта олгандаспорт соҳасидаги мутахассисларни таълимсифатини юкори натижаларга эришиш имкониятини беради. Шунга биноан, бугунги кунда ушбу тизимда фаолият кўрсатаётган кадрларнинг илмийсалоҳиятларини янада ошириш ва мустаҳкамлаш муҳим аҳамиятга эга.

Андрогог мутахассисларга бўлган эҳтиёжлар сезиларли даражада ортиб бораётганлигига қарамасдан, ҳалигача Ўзбекистондаги бирорта олий таълим тизимида ушбу ихтисосликлар давлат таснифлагичига киритилмаган. Асосий функцияси катталарни ўқитишдан иборат бўлган мутахассис-андрагогларни тайёрлашда ушбу касбнинг ўзига хос бўлган қатор хусусиятларини ҳисобга олиш зарур. Бунинг учун аввало, андрагог мутахассисларнинг бажариши лозим бўлганвазифаларни аниқлаб олиш керак. Андрогог қуйидагиларни бажариши керак:

- ✓ Ўзининг имкониятлари, кучли ва кучсиз томонларини объектив баҳолаши;
- ✓ Катта ёшдаги таълим олувчининг касбий аҳамиятли сифатларини англаши;

<sup>3</sup> Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2018 йил 14-августдаги Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сонли қарори.

<sup>4</sup> Кукуев А.И. Андрогогический подход в образовании взрослых. [Текст]. Монография. Ростов-на-Дону. Из-во «Булат», 2008. – 175 с.

✓ Олинган инсон тўғрисидаги билимларини ўзининг кейинги касбий фаолияти учун аҳамиятини тушуниши;

✓ Ўзи томонидан танланган ихтисосликнинг кейинги ривожланиши учун очиб берадиган истиқболлини кўра билиши.

Катталар таълими билан шуғулланувчи андрагогнинг педагогдан фарқли жиҳати шундаки, агар ўқувчи шаклланиш жараёнида бола бўлган бўлса, малака оширишга келган тингловчилар шахс сифатида базавий маълумотга, ижтимоий ва ишлаб чиқариш тажрибасига эга бўлган катта ёшдаги кишилардир. Улар ўзини мустақил шахс сифатида тушунади, олинган билим, кўникма ва малакаларни тезроқ амалга оширишга интиладилар, шунинг учун ҳам улар ўқишга ўз ихтиёрлари билан келадилар. Педагогик фаолиятда асосий мақсад таълим оловчиларни ривожлантириш, тарбиялаш, келажак ҳаёт фаолиятига тайёрлаш бўлса, андрагогик фаолиятда асосий мақсад шахснинг ривожланиши ва такомиллаштирилишига, тарбиялаш (қайта тарбиялаш)га, ўқитиш (қайта ўқитиш)га, мослашишга, мустақил таълим олишига ва ўз-ўзини ривожлантиришига кўмак беришга қаратилади. Шу сабабли уларни ўқитишни ташкил қилишда шахсий, физиологик, психологик, ижтимоий ва касбий хусусиятларни инобатга олиш зарур. Социологларнинг қайд этишича, олий таълим муассасаси битирувчисининг муваффақиятли амалий фаолиятининг 15-20 % олинган касбий билимларга боғлиқ бўлиб, қолганлари эса одамлар билан ишлаш кўникмаси билан аниқланади.

Андрагог ўз амалиётида таълим оловчиларнинг физиологик ва психологик хусусиятларини ўрганар экан, аввало уларнинг темперамент тури ва характерининг индивидуал хусусиятларини очиб бериши лозим. Ёш улғайиши билан инсон организмидаги таълим жараёни билан боғлиқ бўлган баъзи физиологик функциялар бирмунча заифлашади. Кўриш, эшитиш пасаяди, хотира, онгнинг тезлиги ва эгилувчанлиги ёмонлашади, реакциянинг тезлиги секинлашади.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган педагог-мураббийларнинг келажак ворислари бўлган спортчи ёшларга самарали таълим-тарбия бериб боришлари учун педагогларнинг ўз устида тинимсиз ишлашлари, ўзларининг касбий ва шахсий сифатларини ривожлантириб, мавжуд билимларини таълимдаги замонавий янгилар билан тўлдириб, эскирган билимларини янгилаб боришларида малака ошириш тизимининг ўрни ва аҳамияти тобора муҳим ўрин тутмоқда. Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, бугунги кунда малака ошириш тизимида фаолият олиб болаётган андрагог-мутахассислар олдида ҳам масъулият пайдо бўлмоқдаки, зеро жисмоний тарбия ва спорт соҳаси малака ошириш тизим мутахассислари ҳам бу масъулиятни тўла англаб етган ҳолда ўз устида тинимсиз изланишлари, илмий-услубий, ўқув-методик ва маънавий жиҳатдан етук бўлишлари зарур. Ана шундагина юртбошимиз “Спортчи ёшларимиз ҳалқимиз Ўзбекистонимизнинг таянчи ва суянчидир” деган қақриқлари амалда бажарилади.

Малака оширишда тўғри ташкил қилинган таълим фаолияти таълим оловчиларнинг эртанги кунга ишончини оширишга, ҳаётий воқеаларни тушунишга имкон беради, уларни умуминсоний кадрлар асосида бирлаштиришга кўмаклашади. Касбий ва ижтимоий ҳаракатчанлигини оширади, ўзлари учун ҳаётнинг мазмунини, жамиятдаги ўз ўринларини инсоний ва фуқаролик бурчларини аниқлашга ёрдам беради.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14-августдаги Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузурида жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 658-сонли қарори.

2. Бирюкова Н.А. Обучение взрослых: теория и практика андрагогической поддержки. – Йошкар-Ола: Маргу, 2007. – 124 с.

3. Крылова К.Б. Педагогическая, психологическая и нравственная поддержка как пространство личностных изменений ребенка и взрослого // Классный руководитель. – 2000. – № 3. – С. 92-103.

4. Основы андрагогики. Под.ред. И.А.Колесниковой. – М.: Академия, 2003. – 240 с.

5. Cross K.P. Adults as learners. – San Francisco: Jossey-Bass, 1984. – 271 p.

6. Кукуев, А.И. Андрагогический подход в образовании взрослых. [Текст] /А.И. Кукуев //Монография. Ростов-на-Дону. Из-во «Булат», 2008. – 175 с.

7. Кукуев, А.И. Андрагогическая подготовка преподавателя мегавуза: содержательный аспект. [Текст] /А.И. Кукуев //Учебно-методическое пособие. Ростов-на-Дону: Из-во «Булат», 2008. – 159 с.

8. Р.Жўраев, М.Юлдашев, Н.Рахманқулова ва бошқ. Педагог кадрлармалакасини узлуксиз ошириш механизмини такомиллаштириш. “Адабиёт учқунлари”. – Т., 2014.

#### МАМЛАКАТИМИЗ СПОРТ МАКТАБЛАРИ БОШҚАРУВИНИ ДАВЛАТ ТОМОНИДАН ТАРТИБГА СОЛИШ МАСАЛАЛАРИ

О.Утенов, педагогика фанлари номзоди, ЖТСМИТМОМ

*Аннотация:* В статье рассматриваются основные факторы, обеспечивающие высокую результативность спортивных школ. Кроме того предлагаются механизмы создания единого правового нормативного документа, который упорядочивает эффективное функционирование образовательных спортивных школ, связанных с подготовкой резерва для большого спорта.

*Ключевые слова:* спортивный резерв, нормативно-правовое, научно-методическое обеспечение, управление.

*Annotation:* In this article discusses the main factors that ensure the high performance of sports schools. In addition, mechanisms are proposed for creating a single legal regulatory document that streamlines the effective functioning of educational sports schools related to the preparation of a reserve for big sports.

*Keywords:* sports reserve, regulatory and legal, scientific and methodological support, management.

**Долзарблиги:** Мамлакатда қобилятли ва истиқболли ўқувчи-спортчиларни спортда янада камол топиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш, уларни спортнинг танлаган турлари бўйича ихтисослаштирилган машғулотларга жалб қилиб, барқарор қизиқишини уйғотиш ҳамда спорт тайёргарлиги босқичларида барча ўқувчи-спортчиларини ўқитиш усуллари ва шаклларининг узвийлигини таъминлаш орқали Ўзбекистон терма жамоалари учун спорт захираси ва юқори маҳоратли спортчиларни шакллантириш ишлари Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги қошидаги Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш Марказининг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»га № 5368-сонли Фармонида биноан мамлакатда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, шу жумладан ихтисослаштирилган мактабларнинг ишлаш тартибини ташкил этиш тизимини танқидий жиҳатдан ўрганиб чиқиш, уларнинг фаолиятини тартибга солиш ва такомиллаштириш чораларини кўриш ҳамда республика ҳудудида жисмоний тайёргарликни ташкил этишнинг ягона талабларини белгилашни таъминловчи, олимпия спорт турлари бўйича тайёргарликнинг ягона меъёрларини спорт таълими муассасалари фаолиятига татбиқ этиш долзарб масалалар сифатида белгиланган (1).

Ҳозирги кунда, мамлакат спорт таълим муассасалари спорт захирасини тайёрлаш билан боғлиқ болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, шу жумладан, ихтисослаштирилган мактаблари фаолиятидаги спорт тайёргарлиги назорати ҳамда спорт машғулотларини амалга ошириш, методик ва тиббий хизматларига оид иш юритиш хужжатлари ягона тартибда олиб борилмаяпти.

Бундан ташқари, мактабларнинг ташкилий-шғат тузилмаси ва молиялаштириш тизими, эски Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ҳамда Халқ таълим вазирлиги талаблари асосида иш юритилмоқда.

Чет давлатларда мазкур масалаларни долзарблигини инобатга олиб жойлардаги спорт таълим муассасалари ҳамда ташкилотлар фаолиятига спорт тайёргарлигини ташкил этишнинг ягона талаблари ва меъёрларини таъминловчи давлат стандартларини жорий этганлар (Россия 2013 йилда, Беларусия, Қозоғистон, Қирғизистон, Тожикистон ва бошқа давлатлар 2014 йилдан бошлаб).

Бугунги кунда республикада спорт тайёргарлигини амалга оширувчи 329-та спорт таълим муассасалари (шу жумладан, 225-та болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, 56-та ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, 1та гимнастика ва 1-та спорт кураши турларига ихтисослаштириш олимпия захиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, 1-та футбол ва 1-та теннисга ихтисослаштирилган олимпия мактаби, 14-та футбол Академияси. 14-та спортга ихтисослаштирилган мактаб-интернатлар, 15-ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб-интернатлари, 1-та Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети) мавжуд.

Таъкидлаб ўтиш жоизки, Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ҳамда Халқ таълим вазирлиги тизимидаги спорт таълим муассасалари 2017 йилдан бошлаб, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси тасарруфига ўтказилишига қарамаздан, маскур таълим муассасалари, шу кунга қадар, эски тартибда фаолият юритишни давом этмоқдалар.

**Тадқиқот мақсади:** Барча спорт мактабларининг фаолияти билан боғлиқ меъёрларни давлат томонидан тартибга солиш ҳамда спорт тайёргарлигини ташкил этишнинг ягона талаблари ва давлат стандартларини яратишни ташкилий ва бошқарув механизмлари.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 05.03.18 й. «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»га № 5368-сонли Фармонида, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитасига қарашли спорт таълим муассасаларида спорт тайёргарлигини ташкил этишнинг ягона талаблари, олимпия спорт турлари бўйича тайёргарликнинг ягона меъёрлари аниқ давлат бошқарув органлари томонидан белгилаб берилмаганлиги ҳамда уларни фаолияти ташкилий-услубий жиҳатдан таъминланмаганлиги кўрсатиб ўтилди.

Мамлакат спорт захирасини тайёрлашга қаратилган ўқув муассасалари-БЎСМ, ИБОСМ тизимини самарадорлигини таъминлайдиган бошқарувини (2), уларда жорий этилаётган талаб ва шароитлар асосида келиб чиқаётган фаолият натижалари кўриб чиқилганда қуйидагилар:

1) ўқув-машғулотлар жараёни учун дастурий талаблар ишлаб чиқилмаганлиги, тренировка машғулотлари ва педагогик жараёни услубий жиҳатдан эски талаб ва меъёрлар асосида ҳар-хил шаклларда олиб борилиши(3);

2) тиббий ва биологик ишлар эски ёндашув асосида қисман олиб борилиши, таъминотни замонавий талаблар асосидаги меъёрлари ишлаб чиқилиб жорий этилмаганлиги;

3) спорт захирасини шакллантиришда илғор илмий-методик таъминот билан боғлиқ комплекс ишлар олиб борилмаганлиги;

4) ахборат ва илмий-методик адабиётлар билан боғлиқ таъминот қисман (10-40%) олиб борилиши;

5) спортни тегишли материал базаси етарли эмаслиги;

6) ўқув-машғулот йиғинлар олиб бориш жараёнида, спортчилар махсус турар жой ва озик-овқат билан қисман (10-40%) таъминлангани;

7) махсус спорт анжомлари ва кийимлар билан қисман (10-40%) таъминлангани;

8) катта спорт захирасини саралаш билан боғлиқ ишлар қисман (10-40%) олиб борилиши, спорт таълимида мактаб ўқувчиларини қатнашувида турғунлик таъминланмаганлиги, жуда катта самарасиз оқимвужудга келгани маълум бўлди (4).

Юқориди келтирилган камчиликлардан келиб чиққан ҳолда, спорт захирасини мазкур мактабларида тайёрлашдаги ўқув ва машғулот жараёнларининг сифатини оширишга ва уларнинг назоратини таъминлашга қаратилган ҳаракат механизми белгиланди.

Марказ томонидан мазкур механизм асосида муаммоларни методологик асосларини ишлаб чиқиш, республика ҳудудида спорт тайёргарлигини олимпия ва бошқа спорт турлари бўйича ташкил этишнинг ягона талаблари ва меъёрларини таъминловчи, ягона давлат спорт тайёргарлиги стандарти Низомини ҳамда унинг асосида спорт турлари бўйича спорт тайёргарлиги, Давлат стандартларини ташкилий жиҳатдан илмий-методик семинар тарзида амалга ошириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Илмий-методик семинарда спорт мактабларида йиллар давомида вужудга келиб қолган мавжуд муаммоларни, мазкур спорт таълим муассасалари мутахассислари иштирокида қисқа муддатда муҳокама қилиб, шаклланган таклифлар асосида ўқув мактаблари учун тегишли Давлат стандартларини ишлаб чиқиш мақсадида қуйидаги масалалар муҳокама қилиниши ва улар асосида тегишли ҳуқуқий меъёрларни ишлаб чиқилиши талаб этилади:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги 5368-сонли Фармонида мувофиқ спорт таълим муассасалари ҳамда бошқа ташкилотлар ва субъектлар фаолиятини такомиллаштиришда ташкилий-услубий муаммолар тўғрисида;

2. Спорт таълим муассасалари фаолиятида спорт тайёргарлигини бошқариш ва амалга ошириш, методик ва тиббий хизматларига оид иш юритиш ҳужжатларини бирхиллаштириш;

3. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва ихтисослаштирилган мактабларнинг ташкилий-штат тузилмасини, молиялаштириш тизимини тартибга солиш;

4. Республика ҳудудида спорт тайёргарлигини амалга оширувчи спорт таълим муассасалари ҳамда бошқа ташкилотлар ва субъектларда олимпия ва бошқа спорт турлари бўйича спорт тайёргарлигини ташкил этишнинг ягона талаб ва меъёрларини ишлаб чиқиш;

5. Спорт таълим муассасалари фаолиятида иш юритиш ҳужжатлари наменклатураси ва уларнинг расмийлиштириш жараёнини ихчамлаштириш;

6. Спорт таълим муассасаларида тиббий хизмат фаолиятини такомиллаштириш;

7. Спорт таълим муассасалари ҳамда бошқа ташкилотлар ва субъектларда олимпия ва бошқа спорт турлари бўйича спорт тайёргарлигини ташкил этишнинг ягона талаблари ва меъёрларини ишлаб чиқиш;

8. Спорт таълим муассасаларида методик хизматини амалга оширишиш юритишидаги ташкилий-услубий муаммолар ва ечимлар;

9. Спорт таълим муассасалари ҳамда бошқа ташкилотлар ва субъектларда олимпия ва бошқа спорт турлари бўйича спорт тайёргарлигини ташкил этишнинг ягона талаблари ва меъёрларини ишлаб чиқиш муаммолари ва уларни ечими;

10. Спорт таълим муассасаларида спорт тайёргарлигини бошқариш иш юритишидаги ташкилий-услубий муаммоларни ҳал этиш тўғрисида;

11. Спорт таълим муассасаларида спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишда иш юритишидаги ташкилий-услубий муаммолар;

12. Спорт таълим муассасаларида методик хизматини амалга ошириш иш юритишидаги ташкилий-услубий масалалар юзасидан таклифлар;

13. спорт таълим муассасаларининг тиббий хизмат фаолиятини юзасидан ташкилий-услубий нормалар белгиланади;

14. Семинарда кўриб чиқилган масалалар бўйича Марказ томонидан амалга оширилиши лозим бўлган ишларни режаси белгиланади;

15. Семинар якуни бўйича тегишли тавсиялар қабул қилинидади ва улар асосида тегишли Низом ва стандартлар ишлаб чиқилади.

Мазкур масаларни муҳокамаси орқали амалга ошириладиган ишлар ва вазифалар аниқ белгиланиб, юқорида қайд этилган спорт таълим муассасалари фаолиятидаги камчиликларни қисқа муддатда бартараф этиш ҳамда уларнинг фаолияти самарадорлигини ошириш мақсадида, иш юритиш хужжатларини талаб даражасида сифатли ишлаб чиқишга ва янги 2018-2019 ўқув йилидан бошлаб, ушбу муассасалар фаолиятини бирхиллаштирилган ҳолда такомиллаштиришга имконияратилади.

**Хулосалар.** Ўзбекистон терма жамоасини олимпия спорт турларидан сифатли захира билан тўлдирлиши қуйидаги асослар билан аниқланади:

1. Спорт мактаблари фаолиятини ягона тартибга ҳамда назоратга келтирадиган ҳамда самарасини оширадиган ҳуқуқий-меъёрий базани ишлаб чиқиш.

2. Мактабни бошқарадиган раҳбар ҳамда ёш спортчилар билан ишлайдиган мураббий кадрларини малакаси.

3. Илмий асосланган жисмоний, функционал, техник ва тактик тайёргарлиги ва бошқалар асосида иқтидорли спортчиларни саралайдиган тизимни такомиллаштириш.

4. Ҳозирги замон спортчиларини тайёрлаш тизимини ишлаб чиқиш ва уни комплекс назоратини жорий этиш.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»га № 5368-сонли Фармони.

2. Квашук П.В., Грачев Н.П., Маслова И.Н. «Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России» // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», №5(75), 2011г.

3. Лавриненко П.Н. «Проблемы и рекомендации по совершенствованию государственного управления и регулирования физической культуры и спорта в работе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа пограничного муниципального района» // Государственное и муниципальное управление в XXI веке.

4. Белова Г.Б., Лаврентьева И.В. «Проблемные зоны в системе государственного управления сферой физической культуры и спорта» // Конференция «Физическая культура и спорт, туризм научно-методическое сопровождение». – Пермь, 17-19 мая 2017 г.

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Н.Х.Фетхуллова, к.п.н., доцент**

**А.С.Рожкова, методист кафедры Теории и методики спортивных видов гимнастики, УзГУФКиС, г.Чирчик**

***Аннотация.** Проанализирована программа спортивной подготовки по художественной гимнастике для группы начальной подготовки. Проведен сравнительный анализ прыжков, выполняемых гимнастками различной квалификации.*

*Определены средства, повышающие качество выполнения прыжков в процессе учебно-тренировочных занятий.*

***Ключевые слова:** техническая подготовленность, прыжки, группа начальной подготовки, юные гимнастки.*

***Annotation.** Programs of sports training in rhythmic gymnastics in groups of initial preparation are analyzed. A comparative analysis of jumps performed by gymnasts of different qualifications was conducted. The means of improving the quality of jumps in the process of training sessions for young gymnasts are determined.*

***Keyword:** technical training, jumping, group initial training, young gymnasts*

**Актуальность.** Сложность исполнения упражнений с предметами определяется различностью предметов по фактуре и постоянно возрастающей трудностью упражнений, обусловленной сильнейшей конкуренцией гимнасток на мировой арене. Согласно программам соревнований от гимнасток, даже начинающих, требуется высокий уровень технического мастерства. По мнению ведущих специалистов, именно с развития прыгучести нужно начинать тренировки юных гимнасток. Только после этого можно приступить к развитию гибкости тазобедренных суставов, скорости движений и координации [1,2,4,5].

Прыжки - один из наиболее ярких элементов в художественной гимнастике и одновременно отдельная, наиболее сложная в освоении структурная группа, демонстрирующая специальные способности, характерные только для нее - прыгучесть и способность к координации в безопорной фазе.

Согласно правилам соревнований по художественной гимнастике [3], все трудности прыжков должны иметь следующие базовые характеристики: хорошую высоту (подъем) прыжка, определенную и законченную форму во время полета, хорошую амплитуду самой формы.

В соревновательных выступлениях гимнасток прыжки занимают до 30 % всего упражнения, к которым относятся: подскоки, галоп, прыжки на одной ноге, прыжки в длину, прыжки с поворотом и т.п.

Методика обучения прыжковым упражнениям различной сложности освещена в отечественной и зарубежной литературе [2,4,5]. Однако в практике художественной гимнастики, во-первых, для обучения прыжковым упражнениям применяются недостаточно рациональные средства, и, во-вторых, происходит смешение средств, предназначенных для развития прыгучести и прыжковой выносливости, что снижает возможную эффективность прыжковой подготовки юных гимнасток - «художниц».

**Цель исследования.** Определить наиболее эффективные средства обучения технике прыжков юных гимнасток.

**Методы и организация исследования.** Теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос, педагогические наблюдения, метод контрольных испытаний, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие гимнастки различной квалификации 20 человек: 10 гимнасток III-I разряда, 10 гимнасток - КМС. Уровень прыгучести определялся посредством выполнения упражнений рекомендованных авторами [2,5].

**Результаты исследования.** Анализ содержания соревновательных упражнений показал, что квалифицированные гимнастки в своих программах используют 4 основных прыжка: жете ан турнан (28%); шагом в шпагат (30%); шагом в кольцо (22%); шагом прогнувшись (20%). Проанализировав техническую структуру наиболее применяемых гимнастками различного уровня прыжков, выявлено, что в основе трех из них лежит наиболее простой профилирующий прыжок - «шагом» (кроме прыжка «жете»).

Среди юных гимнасток - 66% выполняют прыжок «касясь», 18 % - прыжок «шпагат» и 16% - прыжок «жетэ».

По данным анкетного опроса, на прыжковую подготовку 50% тренеров уделяют 20-30 минут, 33% - 15-20 минут и 17% - 40-45 минут в тренировочном занятии.

Наиболее частой техникой выполнения данной группы прыжков у юных гимнасток является высоко-далекий прыжок толчком одной составляющий 52% от общего количества выполняемых прыжков в соревновательной комбинации.

Анализ соревновательных упражнений со скакалкой показал, что у юных гимнасток наиболее часто встречается прыжок «касясь» - 43% от всех прыжков. Тогда как 44% гимнасток высокой квалификации выполняют прыжок «шпагат». В этом упражнении большая часть юных спортсменок выполнили прыжки способом вход в скакалку, который составляет 62% от общего количества выполняемых прыжков.

В то же время только 20 % юных гимнасток групп начальной подготовки выполнили прыжковые упражнения на оценку «хорошо», 25% гимнасток соответствовали оценке «удовлетворительно» и 55 % юных спортсменок имели низкий уровень прыжковых возможностей.

Средний показатель прыжка в длину с места толчком одной ногой у юных гимнасток ниже нормативных данных -  $119,3 \pm 6,4$  см.

Полученные в ходе исследования данные указывают на необходимость разработки комплекса упражнений для развития прыгучести:

- 1) Прыжки: на месте, в длину, через скакалку, через обруч.
- 2) Прыжки через натянутую скакалку, «касясь» через натянутую скакалку, «касясь» через определенное расстояние, ограниченное двумя скакалками.
- 3) Бег: через скакалку, через обруч.
- 4) Прыжки на возвышение. Для этого упражнения нужно установить пару платформ разной высоты. Сначала двумя ногами запрыгнуть на невысокую платформу, спрыгнуть, и запрыгнуть на более высокую. Выполнять это упражнение нужно сначала двумя ногами, а затем – на одной поочередно.

Таким образом, при обучении юных гимнасток групп начальной подготовки прыжковым упражнениям, необходимо акцентировать внимание начальной и завершающей стадии выполнения прыжка.

Для развития «прыгучести» юных гимнасток целесообразно включать в тренировочный процесс упражнения для эластичности мышц ног - растягивание, упражнения для развития силы мышц стопы, голени, бедра, упражнения для развития быстроты мышечных сокращений, упражнения для изучения и совершенствования фаз прыжка: отталкивания.

При этом использование игровой формы организации занятий для юных гимнасток является наиболее эффективной и приводит к ускоренному обучению прыжковым упражнениям.



### Литература:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2013. – 47 с.
2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: Учебник / Л. А. Карпенко, И.А.Винер, Р.Н.Терехина под ред. проф. Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
3. Правила по художественной гимнастике (2017- 2020 г.)
4. Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике. (Методические рекомендации. – Т., 2009. – 159 с.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.- М.: Человек, 2014.- 200 с.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

А.А.Халиков, преподаватель межфакультетской кафедры «Физической культуры и спорта»  
АнГУ им. З.М.Бабура

Х.Б.Тухтажуаев, доктор философии по педагогическим наукам АнГУ им. З.М.Бабура

***Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования уровня самоорганизации спортсменов, выявлена возможность инновационного формирования самоорганизационных компетенций в тренировочном, учебно-воспитательном процессе.*

***Ключевые слова:** самоорганизация, спортсмены, психолого-педагогические условия.*

***Annotation.** This article presents the results of a study of the level of self-organization of athletes, revealed the possibility of innovative formation of self-organizing competences in the training, educational process.*

***Key words:** self-organization, athletes, psychological and pedagogical conditions.*

Развитие инновационных технологий требует от спортсменов устойчивой мотивации саморазвития и самосовершенствования. Составной частью и основой для этого служит наличие у спортсменов высокого уровня самоорганизации. Актуальность исследования явления самоорганизации подтверждается необходимостью формирования общекультурной компетенции (способности к самообразованию и самоорганизации) в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования. Проблема самоорганизации, в том или ином виде, привлекала внимание многих ученых. В настоящее время при определении сущности понятия «самоорганизация» можно выделить четыре подхода: личностный, деятельностный, интегральный и технический [1, 2, 3]. Предметом данного исследования являются особенности формирования самоорганизации у спортсменов. Цель исследования: выявить психолого-педагогические условия формирования компетенций самоорганизации. Использовались методы: теоретический обзор литературных источников о самоорганизации человека и ее особенности в подростковом возрасте; тестирование по методике диагностики особенностей самоорганизации деятельности (опросник Е.Ю.Мандриковой); статистическая обработка результатов; педагогическое проектирование (формулировка целей и принципов разработки образовательной программы). В педагогической теории и практике, самоорганизация спортсменов рассматривается как необходимое условие организации тренировочной деятельности в рамках профессионального обучения и научной деятельности. Основными компонентами самоорганизации, влияющими на успешность учебной деятельности спортсменов, являются функциональные компоненты - анализ ситуации, целеполагание, планирование, принятие решений, самоконтроль, реализация, коррекция и качества личности. Некоторые исследователи связывают самоорганизацию с самообразованием и выделяют такие ее составляющие, как самовоспитание, самообучение и самоконтроль.

По результатам тестирования спортсменов выявлено:

- отсутствие конкретных целей, склонности ставить их перед собой, целенаправленного стремления для достижения поставленных целей;
- отказ при организации своей деятельности от помощи внешних средств, помогающих в управлении временем;
- трудности приложения волевых усилий для доведения начатого дела до завершения, склонность отвлекаться на посторонние дела;
- исполнительность и обязательность, но недостаточность гибкости в планировании своей деятельности и в построении отношений.

В целях практического применения результатов исследования выявлены следующие психолого-педагогические условия формирования компетенций самоорганизации у спортсменов:

- развивать у спортсменов способности самоорганизации, что будет сопровождать повышение уровня самообразования (и наоборот);
- разработать и внедрить образовательную программу дисциплины, ориентированную на формирование компетенций самоорганизации у спортсменов.

**Выводы:**

1. Развитие самоорганизации у спортсменов повышает эффективность тренировочного процесса.
2. Освоение приемов организации тренировочной деятельности и самостоятельной работы при благоприятных условиях способствует формированию компетенций самоорганизации и самообразования.
3. В качестве основополагающего принципа предлагается использовать антропологический подход (В. И. Андреев [3]).
4. Психологическое тестирование на определение особенностей самоорганизации спортсменов повышает уровень актуальности, обоснованности и объективности педагогического проектирования при разработке образовательной программы, направленной на развитие компетенций самоорганизации спортсменов.

**Литература:**

1. Васильев Г. Н., Келасьев В. Н. Самоорганизация целостности: психо и социогенез. – СПб, 2003. – 204 с.
2. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: Монография. – М.: Издательство АСВ, 2004. – 224 с.
3. Андреев В. И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. Казань: Центр инновационных технологий, 2012. 608 с.

**СПОРТЧИЛАРНИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ**

**Н.Б.Халматова**

**Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали ўқитувчиси**

***Аннотация.** Спорт фаолиятининг турли босқичларида мотивлар динамикасининг ривожланиши, спорт билан шугулланишнинг дастлабки босқичида спортчини жисмоний машқлар қилишга бевосита мотивлар таъсир қилиши, умумий жисмоний ҳаракатларни бажариши, спортчининг психологик тайёргарлиги.*

***Калим сўзлар:** спорт, мотив, динамика, ҳаракат, психология, фаолият, мусобақа.*

***Резюме.** Развитие динамики мотивов на различных этапах спортивной деятельности, непосредственное влияние мотивов на физические занятия спортсменов на первоначальном этапе занятий спортом, выполнение общих физических действий, психологическая подготовка спортсмена.*

***Ключевые слова:** спорт, мотив, динамика, действия, психология, деятельность, соревнования.*

***Annotation.** The development of the dynamics of motives at various stages of sports activities, the direct influence of motives on the physical activities of athletes at the initial stage of sports, the carrying out of general physical activities, psychological preparation of an athlete.*

***Key words:** sport, motive, dynamics, actions, psychology, activity, competitions.*

Хозирги кунда ёшларда миллий онг, миллий мафкура, ўзига хос миллий ғурур, миллий тафаккур ва ифтихорни тарбиялаш борасида Республикамизда жуда кўплаб ишлар амалга оширилмоқда. Бу бизнинг бугунги кунда олдимизга қўйган буюк мақсадларимиз, эзгу ниятларимиз, жамиятимизнинг янгилиниши, ҳаётимизнинг тараққиёти ва истикболи учун амалга оширилаётган ислохотларимизга, замон талабларига жавоб берадиган юқори малакали, онгли, мустақил фикрловчи иродали мутахассис кадрлар тайёрлаш муаммоларини бартараф этишга қаратилган ишларимизга янада рағбат берди. Истиклол шарофати билан Ўзбекистон спортчиларида маънавий юксалиш ҳам яққол кўзга ташланмоқда, спортнинг кишиларни ҳар томонлама ривожлантириши, соғлиғини мустаҳкамлаши, меҳнат ва жанговор фаолиятга тайёрлашнинг восита ва омилларидан бири сифатида Ўзбекистоннинг буюк давлат бўлишида кенг қўламли хизмат қилаётганлигини мамлакатимиз аҳолисининг барча қатламлари, кенг жамоатчилик вакиллари чуқур англаб етишди. “Бизнинг заминимиз баҳодирлар ва ҳимоячиларимиз бўлган полвонлар ва ботирларга азалдан бой ҳамда уларни меҳир билан парвариш қилиб келмоқда”. [2]

Бу фикрда жуда катта мантиқ бор албатта. Чунки Туркистон халқи азалдан чавандозлик, кураш, ов ва саёҳат билан мунтазам шугулланиб келишган. Бундай спорт мусобақалари ва ўйинлари “Алпомиш”, “Кунтуғмиш”, “Қирққиз”, “Авазхон”, “Равшан”, “Манас”, каби бир қатор дostonларда

анчагина батафсил тасвирланган. Шунинч алоҳида мамнуният билан таъкидлаш жоизки, мустақиллик шарофати билан маънавий ҳаётимизда муҳим ўйғониш даври юз берди. Мамлакатимизнинг ижтимоий - маданий ҳаётида катта воқеа бўлган икки муҳим сана – озодлик, мардлик ва қудрат тимсоли бўлган, бугунги кунда спортчиларимизни ўзгача шуқуҳлантирадиган, айтиш жоиз бўлса, бугунги кун миллий спортимизнинг тамал тошини бундан 1000 йил муқаддам олдин аждодларимиз Жалолиддин Мангуберди таваллудининг 800 йиллиги ҳамда аждодларимиз даҳосининг бебаҳо ёдгорлиги ҳисобланган “Алпомиш” достонининг 1000 йиллиги кенг нишонланди. “Алпомиш” - ўзбекнинг ўзлигини намоён этадиган, мард халқимизнинг юрак-юрагидан чиққан, ота-боболаримиз авлодлардан авлодларга ўтказиб келаётган қаҳрамонлик қўшиғидир. “Алпомиш” достони - бутун ўзбек халқининг маънавий мулкидир”[1].

Спорт мусобақаларини психологик таҳлил қилиш масалалари ичида психологлар диққатини кўпроқ спорт фаолиятининг мотивлари масаласи жалб этади. Бир қатор тадқиқотларда бевосита мотивлар мавжудлиги ва аҳамиятли эканлиги аниқланган. Масалан, жисмоний машқларда мушаклар ҳаракатидан роҳатланиш, эстетик завқланиш, мусобақаларга қатнашиш иштиёқи ва ҳоказолар, шунингдек, спорт фаолиятининг ўз мотивлари ҳам аниқланган. Булар соғлом, бақувват бўлиш, ўзини ҳимоя қила олиш истаги, ўзини меҳнатга, жангвор ҳаракатларга тайёрлаш, келишган, чиройли қадди-қоматга эришиш ва ҳоказолардир.

Спорт мусобақаларининг турли босқичларида бу мотивлар динамикасининг ривожланиши бир хил кечмаслиги тадқиқотлар асосида аниқланган. Масалан, спорт билан шуғулланишнинг дастлабки босқичида спортчини жисмоний машқлар қилишга бевосита мотивлар таъсир қилади. Бунда спортнинг маълум бир тури эмас, балки умумий жисмоний ҳаракатларни бажариш истаги, спорт машғулоти топшириқларни бажариш ҳохиши, баданнинг чигилини ёзиш учун қилинадиган ихтиёрий машқлар ва ҳоказоларнинг намоён булиши кўзатилади. Кейинчалик мотивлар характери ўзгаради. Танланган спорт тури билан шуғулланиш нарижасида спорт фаолияти билан шуғулланишни давом эттириш учун шу спорт турига нисбатан махсус қизиқишнинг ортиши, бу соҳадаги билимларнинг ўсиши, спорт техникасини мукамал эгаллашдаги муваффақиятларга эришиши каби мотивлар етакчилик қилади. Ниҳоят маҳоратининг юксак босқичда қўлга киритилган спорт даражасини сақлаб туриш ҳохиши спортнинг ушбу турини янада ривожлантириш истаги мамлакат спорт шарафини ҳимоя қилиш кабилар асосий мотивлар бўлиб хизмат қилади.

Спортчи мусобақалар давомида оғир аҳволга тушиб қолганда, кўз олдида бутун ҳаёти, оиласи, мураббийи, ўзига ишонч билан қараган сафдошлари, эл – юрти келади. Шунда унга янги куч – қувват келиб ғалабани таъминлайди. Спортнинг тарбиявий аҳамияти ҳақида гапирганда, шунинч ҳам таъкидлаш жоизки, у кўп ёшларни бекор ва мақсадсиз кўчаларда юришдан сақлайди. Бу тайёргарлик спортчининг иродавий сифатларини ривожлантиришга, ўз кучига ишонтиришга бўладиган мусобақанинг характери унинг кўлами рақибларнинг хусусиятлари билан таништиришга киритилиши керак. Буни мусобақада техник ва тактик жиҳатдан яхши тайёрланган спортчини ўрта даражадаги спортчи энгиб кетади. Бу спортчининг психологик тайёргарлиги билан боғлиқ масала.

Бу мотивлар ёрқин ижтимоий йўналганлик характерига эга бўлади, яъни спортчининг шахсий мотивлари ижтимоий мотивларга бўйсундирилади. Бу эса, спортнинг тарбиявий аҳамияти борлигини, одам шахсини ривожлантирувчи ролини яна бир бор кўрсатади. Спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган шахсларни мотивацияси ниҳоятда турлича бўлиб, ҳар бир шахсда ўз моҳиятидан келиб чиқиши спорт психологиясида таъкидлаб келинади [3].

Спорт маҳоратининг юқори босқичида қўлга киритилган спорт даражасини юксак жисмоний ва руҳий кўрсаткични сақлаб туриш ҳохиши (сохранение спортивной форму), спортнинг ушбу турини янада ривожлантириш истаги ва ниҳоят мамлакат спорт шарафини ҳимоя қилиш каби хоҳишлар асосий мотивлардан бири бўлиб чиқади. Бундан кейинги мотивлар ёрқин ижтимоий йўналганлик характерига эга бўлади. Бунда спортчининг шахсий мотивлари ижтимоий мотивларга бўйсундирилади. Масалан, бир вазндан бошқа вазнга ўтиш гуруҳ манфаати учун йирик мусобақаларда ғолиблар шарафи учун мамлакат байроғининг кўтарилиши, давлат мадҳияларининг чалиниши каби ҳолатлар спортчиларда фахр туйғуларини туғдиради. Кўп спортчилар бундай пайтларда ўзларини йиғидан тия олмай қоладилар. Булар спортнинг тарбиявий аҳамиятига эга эканлигини, инсон шахсини ривожлантирувчи муҳим аҳамиятга эга соҳалардан бири эканлигини кўрсатади. Спортнинг бошқа фаолият турларидан фарқланувчи хусусиятлари:

- мусобақаларда юксак натижага эришиш мотивациясининг кучли бўлиши;
- мураккаб хатти-ҳаракатларнинг такомиллашиб бориши, уларни бажариш билан боғлиқ завқ-шавқ (антисипация);
- қийинчиликларни энгиш доимий иродавий зўриқишни талаб этиши, стресс ҳолатда бўлиш, натижа учун спортчи масъулиятининг борлиги;
- спорт фаолиятининг томошабоплиги;
- профессионал спортнинг бизнес билан бирлашиб, уйғунлашиб кетиши ва спортчи саломатлиги;
- спортчини мусобақага махсус тайёрлаш ва ҳозако.

Спорт мусобақасининг психологик таҳлил қилиш масалалари ичида мутахассислар диққатини кўпроқ, спорт фаолиятининг мотивлари масаласи ўзига жалб этади.

Айни дамда спорт мативларини икки турга бўлиб тадқиқ этишни алоҳида таъкидлаш ўринлидир. I-бирламчи ёки бевосита мотивлар, улар спорт фаолияти учун аҳамиятли эканлиги аниқланган.

Бунда:

- 1) машқлар жараёнида мушаклар фаолиятдан роҳатланиш, ҳузурланиш;
- 2) мураккаб ҳатти-ҳаракатларнинг аниқ ва тўғри бажарилишида эстетик завқланиш, хурсандлик.
- 3) мусобақаларга қатнашиш иштиёқи кучли; кучли, соғлом ва чиройли қадди-қоматга эга бўлиши иштиёжи, чиройли қадди-қоматга эришиш учун йиллар давомида махсус методлар билан шуғулланганликлари мисолида.

II- иккиламчи ижтимоий ёки билвосита мотив. Бунда:

- 1) спорт фаолияти орқали ўзини амалий фаолиятга тайёрлаш, Ватан ҳимоясижиноятчиларга қарши курашиш каби;
- 2) спорт кулуби, мураббий олдидаги мажбурият ҳисси ва спорт турини ривожлантириш;
- 3) жамият, Ватан учун, унинг шон-шухрати учун шуғулланиш.

Бирок, спорт фаолиятининг турли босқичларида бу мотивлар динамикасининг ривожланиши бир хил кечмаслиги аниқланган. Масалан, жисмоний тарбия ва спорт шуғулланишнинг дастлабки босқичида спортчини жисмоний машқлар қилишга бевосита мотивлар йўналтиради.

Масалан, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг дастлабки босқичида спортчини жисмоний машқлар қилишга бевосита мотивлар йўналтиради. Бунда спортнинг муайян тури билан шуғулланиш мотиви эмас, балки, умумий машқларни бажариш хоҳиши, жисмоний тарбия дасрларидаги топшириқларни яхшироқ бажариш истаги, баданнинг чигилини ёзиш учун ихтиёрий машқлар мотиви ётади.[3 ]

Спорт фаолиятининг тарбиявий аҳамияти яна шундаки, у кўп бекор ва мақсадсиз кўчаларда юришдан сақлайди. Ҳаётда ўз ўрнини топиб олишга ёрдам беради. Турли зарарли одатлардан - чекиш, ичишдан қайтаради.

Шуни таъкидлаш жоизки, баъзан йирик мусобақаларда жисмоний ва техник жиҳатдан яхши тайёрланган спортчини ўртача даражадаги спортчи енгиб қўяди. Бу спортчининг руҳий тайёргарлиги билан боғлиқ масала, албатта. Рақибга менсимаслик билан ёки кўрқув билан қарамаслик кераклигини спортчилар кўпинча мағлубиятдан сўнг англаб етишади.

Спорт мусобақаларида вужудга келадиган тактик муаммоларни ечиш билан боғлиқ спортчининг тафаккур фаолияти ҳам ўрганилган. Шу нарса аниқланганки, фикрлаш жараёнларининг тезлиги спорт курашининг (мусобақанинг) тезкорлиги билан вужудга келиб, ҳиссий ва иродавий зўриқишлар билан узвий равишда боғланиб кетади. Ҳаракатлар жараёнида ҳам янги-янги қарорлар қабул қилиниши ва улар билан боғлиқ ҳаракатлар амалга ошиши мумкин. Тафаккур хусусияти қандайдир мавҳум мантиқлардан иборат бўлиб қолмасдан, муайян фаолият ва ҳатти-ҳаракатларга йўналтирилган, бевосита фаолият билан боғлиқ бўлишлигини кўрсатади. Спортчиларни машқлантиришда, уларни тактик муаммоларни ечишга ўргатишда мураббийлар томонидан бу каби муҳим сифатлар ҳисобга олинishi лозим. Рақиб ҳаракатларини таҳлил қилишга, спортчи унга қарама-қарши тез ҳаракатлар қилиши зарур. Шунинг учун ҳам спортчилар фикрлаш тезкорлигига ўргатилади.

Спорт билан шуғулланиш шахсда иродавий тиришқоқлик ва зўр беришлик қобилиятини ўстиради ва ўзаро зарур ҳаракат кўникмаларини эгаллайди. Куч талаб қиладиган мушак зўриқишларда иродавий кучланишни намоён этиш, онгли равишда чарқоқлик ҳиссини, кўрқув ва ўз кучига ишонмаслик каби салбий кечинмаларни бартараф этади. Буларнинг ҳаммаси спорт фаолияти билан шуғулланишнинг (спортчида) яхши руҳий хусусиятларни шаклланиши ва намоён бўлишига кўрсатадиган таъсир кучига боғлиқ бўлади. Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш жоизки, инсонни спорт фаолиятига ундовчи асосий омил сифтида ижтимоий омил доминантлик ролини ўйнаш билан бир қаторда унинг индивидуал хусусияти ҳам асосий омиллардан бири ҳисобланади. Индивидуал омил сифатида спортчи иродавий хусусияти алоҳида ўринга эга бўлиб, мусобақаларда, машқларда ва назарий билимларни ўзлаштиришда спортчи фаолиятини йўналтириб турувчи мазкур омил ғалабага бўлган ишонч бўлади. Спортчи ўзининг нимага қодирлигини ва қобилиятларини бошқаларга кўрсатиш учун ҳам бор жисмоний қудратини ғалаба сари ишга солади. Бунга эса унга асосий далда бериб йўналтирувчи куч иродавий хусусияти бўлади шу сабабли ҳам спортчиларнинг спорт соҳасида шуғулланишларига таъсир этувчи омил сифатида иродавий ҳатти-ҳаракатни жаҳон психологлари томонидан тарбиялаб, мустаҳкамлаб ўтиш айниқса, бугунги куннинг талаб этиладиган масалаларидан бири бўлиб қолмоқда.

#### Адабиётлар:

1. Каримов И.А.Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. 8-жилд. – Т.: Ўзбекистон, 2000. – 164 б.
2. Республика Оила илмий амалий маркази журнали. – Т.: “Ўзбекистон”, 2011. 37-б.
3. Туленова Х.Б. Жисмоний тарбия ва спорт психологияси. –Т., 2001.
4. Ziyonet.uz
5. [http://www.ssu.runnet.ru/...](http://www.ssu.runnet.ru/)

## СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ БОШҚАРУВИДА РАҲБАРЛИК МАДАНИЯТИ

А.Х.Хасанов, тарих ф.н., доцент

Жисмоний ва спорт вазирлиги ҳузуридаги ЖТСБМИМТҚТМО маркази  
“Ижтимоий фанлар” кафедраси мудири

Ҳар қандай шароитда раҳбардан педагогик одоб, тадбиркорлик, таълим муассасаси ходимларининг ўзига хослигини ҳисобга олиш, ўз талабчанлигини ифода этиш, аммо қийин вазиятларда у қатъиятли, мустаҳкам иродали эканлигини кўрсата олиши зарур. Бу педагогик қатъиятлик бўлиб, у шахсга нисбатан ҳурмат билан муносабатда бўлишни, тарбияловчи мақсадни ва талабнинг изчиллигини билдиради.

спорт таълим муассасаси директорининг раҳбарлик санъатида қуйидаги сифатлар бўлиши зарур деб ҳисоблаймиз:

- у фақат бошлиқ эмас, балки мураббий ҳамдир;
- кутилмаган ҳолларда ўзини ишончли, ишчан ва эпчил хизматчи сифатида кўрсата олади;
- хайрихоҳлик билан ҳамсуҳбатини тинглай олиши, ўзининг сабрсизлигини, айниқса, бепарволигини ва ёқтирмаслигини сездирмаслиги керак;
- мураббийлар билан хайрихоҳлик муносабатини ўрната билиш, аммо маълум ижтимоий масофа сақлаш, бетакаллуфлик ва ошна оғайнигарчиликка йўл қўймаслик;
- спорт таълим муассасалариходимларининг ҳаётий муаммоларини ечишга ёрдам бериши;
- молиявий масалаларда ҳақгуй ва беғараз бўлиши;
- юқори лавозимдаги раҳбарлар билан мулоқотда хушмуомала ва одоб билан иш тутишга интилиши;
- таҳдидга ва шароитнинг ўзгаришига эпчиллик билан тезкор жавоб қайтара олиши;
- спорт таълим муассасалари ходимларига арзирли шахсий намуна кўрсатишга интилиши;
- психологик муҳит(илик руҳий иқлим)ни ярата олиши ва жамоада ҳамкорликни йўлга қўя олиши айни муддаодир.

Спорт таълим муассасаси раҳбарининг иш услуби, омилкорлик ва тадбиркорлиги ҳамда ишбилармонлиги бугунги кун талабларига мос келиши даркор. Бинобарин, раҳбар ҳар қандай шароитда биринчи навбатда аниқ бир соҳа бўйича ташкилотчилик фаолиятига, профессионал омилкорлик, билим ва тажрибага эга бўлиши, қатъий талабларда раҳбар учун одатий, ҳаттоки, энг юқори профессионал андозалардан фойдаланиш ҳам етарли бўлмайди, ундан ташаббускорлик, қарор қабул қилишда мустақил иш тутиш, энг муҳими ижодий фикр юргизиш қобилияти талаб қилинади.

Спорт таълим муассасаси раҳбари бошқаларга ўрناк бўладиган шахсий сифат ва фазилатлар билан бирга юксак билимга, сиёсий онг эгаси бўлиши, адолатли ва камтарин инсон бўлиши, сезгир ва эътиборли бўлиб, педагогик жамоа, ота- оналар, жамоатчилик фикрини илғай олиши, кенг дунёқарашли, изланувчан, илғорликка ижобий баҳо берувчи шахс бўлиши, малакаларини эгаллаши ҳам талаб этилади.

Раҳбарга ёрдам сўраб мурожаат қилган ҳар бир спорт ходимининг фикр йўналишини қандайдир даражада олдиндан ўқий олиши лозим ва кўра билиши лозим. Шунингдек, у бошқаларни ишонтира олиши, чигал вазиятларда одамларни ўзига бўйсиндира олиши жуда муҳимдир. Алоҳида қийинчиликлар туғилганда раҳбардан мураббийнинг яхши томонларини кўра олиши, жамоада хатти-ҳаракати муҳокама қилинаётган, орқада қолаётган ходимини қўллаб-қувватлай олиши, ҳар қандай вазиятда ҳам шахснинг қадр қимматини химоя қилиши, уни ўзига ишонч туғдириш қобилиятини намойиш қилиши талаб қилинади. Раҳбар учун нормал психологик муҳитнинг мажбурий шартларидан бири-унинг мураббийлар билан ўзаро фикр алмашинувидир.

Спорт таълим муассасаси раҳбарининг расмий мулоқоти энг кўп учрайдиган мулоқот тури бўлиб, унда раҳбар мураббийлар ва яна бошқалар билан мулоқотда бўлади. Жонли алоқада раҳбар фақат ўз қарорини билдирибгина қолмай, жамоага таъсир кўрсатиши, уларда қарорни яхшироқ бажариш учун ташаббус ва хоҳиш уйғотиши мумкин. Раҳбарнинг кўпол гапириши, бақириши, сўкиниши қатъиян ман қилинади, чунки унинг шахсий обрўси кўп жиҳатдан у ўз фикрини қай тарзда билдиришига, қандай сўзлашига боғлиқ. Раҳбар педагогик интуиция, одоб, назокат эгаси бўлиш.

Спорт таълим муассасаси раҳбари ишнинг кўзини билладиган, касбига қалб қўри билан ва бутун меҳрини бериб, спорт мактаби, унинг ходимларини ва бутун эл-юртини ўйлаб меҳнат қилладиган, бошқарув фаолиятини жон дилидан сева олган кишига нисбатан раҳбар атамаси ишлатилиши мумкин. Бугунги куннинг раҳбари учун унинг фаолиятининг бошқалар томонидан тан олинishiда мавҳумлик эмас балки, кўз билан кўра олинadиган фаолият ва умуминсоний маънавий фазилатларнинг роли катта. Шу ўринда А. Қодирийнинг “Ўтган кунлар” романида Юсуфбек Хожининг “Бу хонадондан ҳеч ким норизо бўлиб кетган эмас” деган сўзларини эслаш кифоя. Бунинг замирида катта миллий қадрият, инсонларнинг бир-бирига бўлган меҳри ва муносабати акс этган десак, хато бўлмайди.

Замонавий спорт таълим муассасалари раҳбарларига қуйидаги талаблар қўйилади:

Спорт таълими тизимида раҳбар лавозимларини эгаллаган кадрлар бугунги ахборотлашув, тезкор ўзгаришларни англаб етиши ва уларга вақтида жавоб бериши жуда катта аҳамиятга эга. Айниқса, таълим тизимидаги раҳбарнинг, шунингдек, БЎСМ раҳбарининг юраги ҳам, қўли ҳам тоза бўлса, таъмадан, ғараздан йироқ бўлса, унинг табиатида қатъиятлик билан вазминлик, талабчанлик билан ақл-заковат

уйғун бўлса, фақат шундагина у ходимларининг, спортчи-ёшларнинг, мураббийларнинг ғам-ташвишини ўз қалби ва тасаввуридан ўтказишга қодир бўлади.

Раҳбар жамоада очик кўнгил, кўтаринки кайфият билан одамларга маънавий яқин бўлиши, жамоанинг қувонч ва ташвишларига ҳамдард, ҳамфикр бўлиши, ўзида ишбилармонлик, ташкилотчилик, тадбиркорлик фазилатларини шакиллатириб бориши жуда ҳам зарур.

Бугунги куннинг раҳбари билимли, ўқиб-ўқиб олган, ҳар бир соҳа билимларини мунтазам эгаллай оладиган, ўзи учун янгилик ярата оладиган, маънавий дунёси қанчалик бой бўлса, жамоа ҳаёти мазмунан шунчалик бой, қизиқарли бўлади.

Замонавий раҳбар ўзининг камчиликларига, имкониятларига катта эътибор бериши, ўзининг хатти-ҳаракатига баҳо беришда ҳаволаниб кетмаслиги, жамоадаги ҳар-бир ютуқни ўзининг шахси билан боғламаслиги, ҳар бир ходимнинг имкониятларини чуқур билиши ва шунга қараб уларга топшириқлар бериши керак. У педагог ва мураббийларга ҳамда таълим-тарбия жараёнида ёш спортчиларга намуна бўлмоғи зарур, деб ҳисоблаймиз.

Бугунги кунда биринчи Президентимиз Ислом Каримов томонидан раҳбар кадрларга қўйилган асосий талаблар ёки раҳбар қандай бўлишини ҳар бир қадамда эслаб турадиган қуйидаги сифатларга эътибор берайлик:

- Раҳбар кўнгли очик, қалби ва кўнгли тоза, ақл-заковати соҳиби, салоҳиятли ва ҳар томонлама шаклланган бўлиши керак.

- Раҳбар ўзини тарбия қилган, билим ва маҳорат берган. ишонч билдирилиб, юксак мартабага муносиб кўрган эл-юртига ҳалол хизмат қилиши, зиммасидаги масулиятни доимо хис қилиб яшамоғи керак.

- Раҳбар ақли, тажрибали, ўз ишининг билимдони бўлган мутахассисларга таянмоғи, уларнинг фикрига қўлоқ солмоғи ва шунга асосланиб хулоса чиқармоғи лозим.

- Раҳбарнинг барча қилган ишлари халқимиз ҳаётига ижодий таъсир кўрсатмоғи керак. Кимларгадир яхши кўриниши, мақтаниш учун қилинган иш раҳбарни келгусида катта фожеаларга олиб келади.

- Раҳбарда халқи ва Ватанига фидойилик, ташаббускорлик, қатъият ва талабчанлик бўлиши шарт. Талабчанликни зўронликка, қатъиятни манманликка айлантириш ўта қалтабинликдир. Манманлик, зўронлик, ўзгалар фикрига қўлоқ солмаслик раҳбар кадрларни яхши мутахассислар, меҳнаткаш, содда ва самимий одамлардан узоклаштириб қўяди. Раҳбарнинг қўл остидаги мураббий ва мутахассисларни кўпчилик олдида шахсига тегиб ҳақоратлаши унинг ожизлигидан, ўз вазифасига нолайиклигидан дарак беради.

- Раҳбар ҳеч қачон фисқу фасод, майда гаплар ва маишатбозликка берилмаслиги керак. Раҳбар ўзидан олдин фаолият кўрсатган раҳбар даврида ишлаган яхши мутахассисларни ишдан бўшатиши, ўзига рақиб билиши ачинарли ҳол бўлиб, умумдават манфаатларига жиддий зарар етказади.

- Раҳбар мақтовдан боши айланиб, “доҳийлик касали”га чалиниб қолмаслиги, бундай раҳбарлар атрофида фақат ўз манфатларини ўйловчи “маслаҳатгўйлар”, “амалпараст”, “лаганбардор, порахўр, оддий одамларга зуғум ўтказувчи одамлар” тўпланиб қолади ва оқибатда халқ ва давлат манфаатларига жиддий зиён етади.

- Раҳбар нафс балосига қарши турмоғи, ўз ходимларини ҳам бу балодан асрамоғи керак. Раҳбар асло адолатсизликка йўл қўймаслиги зарур.

- Раҳбар ўз шахсий ҳаёти ва турмуш кечиришида ҳам бошқаларга ўрнак бўлиши керак. Раҳбарнинг барча ишлари очик ва ошқора бўлиши лозим. Уларни вақти-вақти билан БЎСМ ходимлари олдида ҳисобот бериб туришлари раҳбарлик фаолиятига обрў келтиради.

- Раҳбар ўз ғояси, фикри, ҳаракат дастурига эга бўлиши билан бирга, барчани она-юрт тараққиётига, халқимизнинг тинч-тотувлиги, фаровонлиги йўлида ягона ғоя атрофида жипслаштириши шарт.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНИШИ ВА СОҲАДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДАГИ ИСЛОҲАТЛАР**

**Н.А.Худайбердиева, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети мустақил тадқиқотчиси**

***Аннотация.** Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожланиши ўзига хос тарихий даврларга эга. Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши ва бу борада ривожланиш даврларини ўрганиш масалалари ўз аксини топган.*

***Калит сўзлар:** Жисмоний маданият ва спорт, соҳадаги ислоҳотлар, қонун ва фармонлар, педагог кадрлар тайёрлаш тизими.*

Истиклол шарофати билан жисмоний маданият ва спорт соҳасини ислоҳ қилиш ва уни янада ривожлантиришга асос бўлувчи энг муҳим тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда. Тарихга назар ташлайдиган бўлсак, дастлаб 1992 йил 14 январда Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва

спорт тўғрисида” ги қонуни қабул қилинди. Ўша даврда қонундан кўзланган асосий мақсад мамлакатимиз аҳолисининг соғлигини мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларига шарт-шароитлар яратиб бериш каби вазифалар белгилаб берилган.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш жараёнининг тарихий нуқтаи-назаридан ташкилий-ҳуқуқий асосларини ўрганиш ва бу йўналишларда амалга оширилган ишларни босқичма-босқич таҳлил қилиш юртимизда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эътиборни янада аниқроқ ривожланишини кўрсатади.

**Биринчи давр.** Мустақилликнинг дастлабки давларида, яъни 1992 йил 23 январда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг тегишли қарори қабул қилинди ва унда собиқ Иттифок Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси тугатилганлиги муносабати билан унинг Ўзбекистон Республикаси ҳудудида жойлашган корхоналари ва ташкилотлари Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси ихтиёрига ўтказилиши белгилаб қўйилди.

Маданият ва спортни ривожлантириш муаммоларини комплекс тарзда ҳал этиш, жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан бой ва баркамол шахсларни тарбиялаш учун шарт-шароитлар яратиш, соғлом турмуш тарзи ва спортга муҳаббат туйғусини сингдириш, аҳолининг маданий ва эстетик талаб-эҳтиёжларини янада тўлароқ қондириш, шунингдек, маданият ва спорт соҳасини бошқаришни такомиллаштириш, бу соҳада давлат сиёсатини амалга оширишни мувофиқлаштириш даражасини кўтариш мақсадида 2004 йил 27 сентябрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлигини ташкил этиш тўғрисида”ги Фармони эълон қилинди.

**Иккинчи давр.** Жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларига тайёргарликни ташкил этиш ва уни қўллаб-қувватлашга оид ташкилий-ҳуқуқий масалалар юзасидан Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 1992 йил 19 июндаги Олимпия ўйинларига ва бошқа халқаро мусобақаларга тайёрлаш тўғрисида”ги қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда Олимпия ҳаракатини янада ривожлантириш ва мамлакат спортчиларини Сидней шаҳри (Австралия)даги XXVII Олимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги Фармони (07.06.2000 йил), Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси спортчиларининг Афина шаҳри (Греция)да ўтказиладиган 2004 йилги XXVIII ёзги Олимпиада ўйинларида муносиб иштирок этишини таъминлаш тўғрисида”ги қарори (07.06.2004 йил), Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси спортчиларининг 2012 йил Лондон шаҳри (Буюк Британия)да бўлиб ўтадиган XXX ёзги Олимпиада ва XIV Паралимпиада ўйинларида иштирок этишга тайёргарлиги тўғрисида”ги (05.01.2009 йил) қарори қабул қилинди.

**Учинчи давр.** Жисмоний тарбия ва спортни кенг оммалаштириш, спортга жалб қилиш ҳамда тарғибот қилишга оид ташкилий-ҳуқуқий масалалар юзасидан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 6 июндаги “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги Қароридан келиб чиқиб, Халқ таълими вазирлиги тассаруфидаги умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари ҳамда олий таълим муассасалари талабаларининг “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақалари ўзаро боғлиқ ҳолда ривожланиши Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим вазирликлари, Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, Миллий Олимпия қўмитаси, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари, тегишли вазирликлар, давлат қўмиталари ва жамоат ташкилотлари томонидан таъминланиши белгилаб қўйилди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “От спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги (17.08.2001 йил), “Болалар спортини тарғиб қилиш ва болалар учун спорт товарлари ишлаб чиқариш турларини кенгайтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги (18.07.2003 йил) ҳамда “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги (04.11.2003 йил) қарорлари қабул қилинди.

**Тўртинчи давр.** Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи барча ёшдаги фуқароларни рағбатлантиришга оид ташкилий-ҳуқуқий масалалар юзасидан Вазирлар Маҳкамасининг “Спорт мактаблари ва ўқув юртлири ходимларининг меҳнатига ҳақ тўлашни мувофиқлаштириш тўғрисида”ги (19.02.1996 йил), “Йилнинг энг яхши спортчиси”, “Ўзбекистон миллий кубогини таъсис этиш тўғрисида”ги (20.12.1996 йил), “2004 йилги XXVIII ёзги Олимпиада ўйинлари совриндорлари бўлган Ўзбекистон Республикаси спортчиларига бир марталик мукофотларни тўлаш тартиби тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”ги (07.07.2004 йил) қарори қабул қилинди ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жаҳон чемпионатларида юқори натижаларга эришгани учун Ўзбекистон Республикаси спортчиларини мукофотлаш тартибини такомиллаштириш тўғрисида”ги (25.11.2008 йил) Фармони эълон қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан қабул қилинган спортчиларни рағбатлантириш билан боғлиқ бир қатор Низомлар, жумладан, “2004 йилги XXVIII ёзги Олимпиада ўйинлари совриндорлари бўлган Ўзбекистон Республикаси спортчиларига бир марталик мукофотларни тўлаш тартиби тўғрисида Низом” (07.07.2004 йил), “Осиё ўйинларида қўлга киритилган юксак натижалар учун Ўзбекистон Республикаси спортчиларига пул мукофотларини тўлаш тартиби тўғрисидаги Низом” (05.01.2007 йил) ҳамда “Жаҳон чемпионатларида юқори натижаларга эришганлиги учун Ўзбекистон

Республикаси спортчиларига бир марталик пул мукофотларини тўлаш тартиби тўғрисида Низом” (19.01.2009 йил) қабул қилинди.

**Бешинчи давр.** Болалар спортини ривожлантириш ва қўллаб-қувватлашга оид ташкилий-ҳуқуқий масалалар юзасидан дастлаб Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги (24.10.2002 йил) Фармони ҳамда мазкур Фармонни бажариш юзасидан ҳамда жамғармага юкланган асосий вазифаларни амалга ошириш учун зарур шарт-шароитлар яратиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги (31.10.2002 йил) қарори қабул қилинди.

Болалар спортини сифат жиҳатидан янада юқори даражага кўтариш мақсадида Мактаб таълимида болалар жисмоний тарбияси ва спортини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастурини амалга ошириш билан бевосита боғлиқ ҳолда ривожлантириш масалаларидаги ишларни аниқ мувофиқлаштиришни таъминлаш ҳамда ягона давлат сиёсатини ўтказиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги (29.08.2004 йил) Фармони эълон қилинди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги (29.08.2004 йил) қарори қабул қилинди. Оммавий болалар спортини кенг ривожлантириш борасида комплекс чора-тадбирларни амалга ошира бориш, шунингдек, Мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастурини амалга ошириш билан чамбарчас боғлиқ ҳолда болалар спорт комплексларини қуриш, реконструкция қилиш ва спорт анжомлари билан жиҳозлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2007 йилда болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объеклари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги (26.12.2006 йил) ҳамда “2008 йилда болалар спортини ривожлантириш жамғармаси бюджетини ва болалар спорт объеклари қурилишининг аниқ манзилли дастурини тасдиқлаш тўғрисида”ги (12.12.2007 йил) қарорлари эълон қилинди.

**Олтинчи давр.** Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича қатор Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг чиқарилиши ўзи бу соҳа янада долзарблигининг тасдиғини кўрсатади. Яъни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2017 йил 15 февралдаги ПФ-4956-сонли фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида” 2017 йил 15 февраль ПҚ-2779-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 20 апрелдаги ПҚ-2909-сонли қарори билан тасдиқланган “2017-2021 йилларда Олий таълим тизимини комплекс ривожлантириш чора-тадбирлар Дастури ижросини таъминлаш бўйича Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги Дастури” Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 22 январдаги 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясининг “Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили” да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисидаги ПФ-5308-сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 29 ноябрдаги Ўзбекистон Республикаси Инновацион ривожланиш вазирлигини ташкил этиш тўғрисидаги ПФ-5264-сонли Фармони ва бошқа бир қатор ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатларда белгиланган муҳим вазифаларни ҳал этиш каби масалалар соҳани ривожлантиришдаги долзарб босқичлардан бири сифатида эътироф этиш жоиздир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга тақдим этилган Мурожаатномасида, “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш бўйича келгуси йилда кенг қўламдаги ишлар кўзда тутилмоқда. Жумладан, Нукус шаҳрида Олимпия ва миллий спорт турларига ихтисослаштирилган олий спорт маҳорати мактаби, Урганчда “Ёшлик” спорт мажмуаси, Тошкент, Андижон, Самарқанд, Бухоро шаҳарларида универсал спорт комплекслари, Қарши шаҳрида спорт-соғломлаштириш мажмуаси кўп тармоқли ёпиқ сузиш ҳавзаси барпо этилади” деб таъкидлаб ўтилди [1].

Дарҳақиқат, 2017 йилга назар солсак, ўтган йиллар мобайнида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ислоҳ қилиш борасида қатор фармон ва қарорлар қабул қилинди. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ислоҳ қилиш борасида муҳим пойдевор қуйилди, айнан Маданият ва спорт соҳасидаги бошқарув тизимини такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлигини тугатиш тўғрисидаги Президент Фармони қабул қилинди. Ушбу фармонда хусусан, “...жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича тизимли ва аниқ мақсадга йўналтирилган чора-тадбирлар амалга оширилди. Нуфузли халқаро мусобақаларда Ўзбекистон шарафини муносиб ҳимоя қилиш ва юксак марраларни забт этишга қодир маҳоратли спортчилар тайёрлашнинг самарали тизими яратилди” деб таъкидланган [2].

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси ташкил қилинди. Аҳоли кенг қатламини спорт билан шуғулланишга жалб этиш, жисмонан



соғлом авлодни тарбиялаш, спорт индустрияси ва инфратузилмасини ривожлантириш, шаҳар ва туманларда оммавий спорт тадбирлари ва мусобақалар ўтказиш, Миллий олимпия кўмитаси, спорт турлари бўйича федерациялар ва ассоциациялар билан биргаликда истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш унинг асосий вазифалари этиб белгиланди.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси.// “Халқ сўзи”, 2017 йил, 23 декабрь.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2017 йил 15 февраль, ПФ-4956-сон. // “Халқ сўзи”, 2017 йил 17 феврал.
4. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5368-сонли фармони. 2018 йил 5 март. lex.uz.

### БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИДА МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

А.Н.Шопулатов, ЎзДЖТСУ

*Аннотация.* Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида маънавий қадриятларни шакллантириш орқали жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш масаласи ўрганилган. Шунингдек, маънавий қадриятлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг ўзаро диалектик алоқадорлиги асосланган.

*Калит сўзлар:* жисмоний тарбия, спорт, маънавият, қадрият, оммалаштириш, саломатлик, кейс.

*Аннотация.* В статье изучаются вопросы популяризации физической культуры и спорта через формирование духовных ценностей у будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Также основывается взаимосвязь духовных ценностей и физического воспитания, спорта.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, спорт, духовность, ценности, популяризация, здоровье, кейс.

*Annotation.* The article studies the issues of popularization of physical culture and sports through the formation of spiritual values from future specialists in the field of physical culture and sports. The interrelationship of spiritual values and physical education and sports is also based.

*Key words:* physical education, sport, spirituality, values, popularization, health, case.

Бугунги кунда мамлакатимизни дунё саҳнасига олиб чиқишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти каттадир. Айниқса, спортда эришаётган натижаларимиз халқимизнинг буюк ўтмишини, маданиятини дунёга танитишда муҳим аҳамият касб этади.

Бу борада маънавий қадриятлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ўзаро диалектик алоқадорликда ривожлантириш зарур ҳисобланади. Чунки бизга маълумки, инсондаги туйғуларнинг қатъийлиги эътикод билан боғлиқдир. Эътикод иродасиз ўз кучини йўқотади. Инсоннинг ўз мустақил фикрига эга бўлиши, мақсад қилган ишини амалга ошира билиши матонатли эканлигидан далolat беради. Матонатли инсон доимо ўз миллатининг бирлиги ва эркинлиги учун барча ишларни қилишга қодирдир. Чунки ўзига ишонган инсон кимдандир мадад ёки ҳимоя кутиб яшамайди. У барча мақсадларини ўз кучи орқали амалга ошириб, бошқа инсонлар олдида аҳамиятини, қадрини намойиш этади. Натижада инсонда фахр, ифтихор ва ғурур туйғулари шаклланади. Ўз навбатида, бу туйғуларнинг бир миллат ёки бир мамлакатда яшаётган миллатларда акс этиши шу мамлакат халқининг қудратини кўрсатади. Мазкур ҳолатда жисмоний тарбия ва спортдан маънавий қадриятларни ривожлантиришда фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Айниқса, талаба-ёшларни юксак маънавий-ахлоқий қадриятлар асосида тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш бўйича билимларини бойитиш ҳамда малакаларини ошириб бориш ёшлар орасида маънавий қадриятларга асосланган муносабатларни шакллантиришда ўз самарасини беради. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларда жисмоний тарбия ва спорт ҳамда маънавий қадриятлар ўртасидаги алоқадорликни ўрганиш мамлакат ва миллат ҳаётида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини идрок этишга, ёшларнинг спортга бўлган муносабатини ҳамда спортга бўлган қизиқишларига таъсир қилаётган омилларни тадқиқ этиб бориш, тадқиқот натижалари асосида зарур чора-тадбирларни ишлаб чиқиш мамлакатимизда ёшларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишининг янада ўсишига хизмат қилади.

Бу борада таълим муассаларида маънавий кадриятлар бўйича билим берувчи фанларни ташкил қилиш ҳамда уларда инновацион методлар асосида машғулотларни ташкил қилиш ўз самарасини беради. Хусусан, талабаларни мустақил фикрлашга ундайдиган “кейс”ларни ишлаб чиқиш зарур, жумладан, мисол тариқасида қуйидаги “кейс”ни келтириш мумкин.

**“Кейс”:** ҳар қандай малакали спортчи ўзининг шахсий кадриятларига эга бўлиши ҳамда ўзи хоҳлаган жамиятдаги ижтимоий кадриятларга амал қилиши мумкин. Малакали спортчининг у ёки бу кадриятларни танлаши унинг эҳтиёжлари ва ижтимоийлашганлик даражасига боғлиқ бўлади. Шу жиҳатдан малакали спортчиларнинг ўзларини баҳолашлари муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Талабаларга жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий аҳамиятини белгилувчи омиллар тўғрисида маълумот берилиб, уларни фоиз кўрсаткичлари бўйича баҳолаб беришлари сўралади.

Омиллар (факторлар)	Бўлажак мураббий-спортчилар
Спортчининг жамиятдаги ўрни (обрўйи, нуфузи, авторитети)	
Спортдаги ўсиш салоҳияти (имкониятлари)	
Пул ва моддий фаровонлик	
Шахс сифатида ривожланиш учун имкониятлар	
Ўзига бўлган ишонч ва хотиржамлик ҳисси	
Мусобақавий кизиққонлик	
Дунёни кўриш имконияти	
Машҳурликка эришиш имкониятлари	
Ўз Ватанини машҳур қилиш имконияти	
Бошқалар	

**машғулот охирида солиштириш учун берилади:**

Малакали спортчилар учун шахсий ва ижтимоий кадриятлар акс этган, спорт фаолиятига бўлган кизиқтирувчи омиллар акс этган жадвал берилади.

**Спортчиларнинг тоифасидан келиб чиққан ҳолда спорт фаолиятига бўлган кизиқишини белгилувчи омиллар [3;148-6].**

Омиллар (факторлар)	Халқаро тоифадаги спорт устаси	Спорт устаси	Спорт усталигига номзод
Спортчининг жамиятдаги ўрни (обрўйи, нуфузи, авторитети)	5,9	12,9	17,7
Спортдаги ўсиш салоҳияти (имкониятлари)	12,3	23,0	8,7
Пул ва моддий фаровонлик	29,2	9,8	6,8
Шахс сифатида ривожланиш учун имкониятлар	11,7	34,3	25,9
Ўзига бўлган ишонч ва хотиржамлик ҳисси	7,6	7,7	5,4
Мусобақавий кизиққонлик	40,2	20,6	14,0
Дунёни кўриш имконияти	22,2	22,1	5,6
Машҳурликка эришиш имкониятлари	20,5	5,0	4,6
Ўз Ватанини машҳур қилиш имконияти	15,5	15,8	7,5
Бошқалар	0,0	3,4	10,2

Бўлажак мураббийларда маънавий кадриятлар ҳақидаги билимларини ривожлантириш аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада омалаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

Хулоса қилиб қуйидаги фикрларни келтириш мумкин:

- жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагоглар машғулотларни ташкиллаштириш давомида маънавий кадриятларни шакллантириш бўйича билимларга эга бўлиши керак. Шундагина малакали мутахассис сифатида ёш спортчиларнинг иродавий туйғулари тўғри шакллантириб боради. Натижада ёш спортчиларда маънавий кадриятлар шаклланиб, ўз Ватани ва халқи манфаатларини оғир дамларда ҳам ҳимоя қиладилар;

- жойларда ёшларнинг спорт турига бўлган қизиқиши, миллий кадриятлари билан уйғунлигини ўрганиш, тадқиқ этиб бориш спорт турининг ривожланишида муҳим роль ўйнайди;

- Олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия йўналишларида ҳамда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида болалар руҳияти ва дунёқаришини ўрганишга қаратилган дастурлар, фан соҳаларини жорий қилиш бўлажак мутахассисларнинг халқнинг спортга бўлган фикрларини ўрганиб, ўз фаолиятларини бошлашларида асосий воситалардан бири бўлиб хизмат қилади;

- ўқувчиларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати ва кизиқишини ўрганиб бориш, уларнинг дунёқараши ҳамда кадриятлари асосида ёндашувга эришиш мақсадга мувофиқдир.

Зеро, спортга бўлган муносабат ўқувчиларнинг шахсий хусусиятлари, маънавий-ахлоқий сифатлари ҳамда дунёқараши негизида шаклланади.

#### Адабиётлар:

1. Ахматов М.С. Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения //Фан-спортга, 2017. - №4.
2. Безруков М.П. Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. дисс. ... док. соц. наук. – М. 2002. – 322 с.
3. Борисова Т.М. Формирование нравственных ценностей у студентов физкультурного вуза (на основе духовной культуры народа): Дис... канд.пед.наук. – Якутск, 2009.

## ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИ ОРҚАЛИ ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

### З.Ш.Юсупов, катта ўқитувчи, ЎзДЖТСУ

Олимларимиз “соғлиқ” ва “соғлом турмуш тарзи” – бу фақатгина моддий ва маданий имкониятга эришиш ҳамда уни “кўз-кўз” қилиш учунгина эмас, балки ҳар бир инсон ўзини “мен шахсман” деб билса, у “соғлом турмуш тарзини” ўзи яшаш усули сифатида танламоғи лозим, - деб таъкидлайдилар. Бошқача қилиб айтганда, жисмоний тарбия ёки спорт билан шуғулланиш – бу “хўжа кўрсинга” эмас, балки кундалик одатга айланиши лозим. Айни кунда ушбу масаланинг амаий долзарблиги янада ортиб бормоқда.

Маълумки, жаҳонда наркомания ва наркотик моддалар билан боғлиқ жиноятчиликнинг тарқалиши умумбашарий муаммога айланиб бормоқда. Наркомания ва токсикомания ҳоллари билан курашиш тажрибасининг кўрсатишича, асосий эътиборни ушбу ҳодисалар оқибатларини бартараф этишдан ҳам кўпроқ ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга жалб қилиш, аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштиришга, вояга етмаганлар ўртасида ҳуқуқбузарлик, жиноятчилик, гиёҳвандлик, диний экстремизм каби иллатларнинг аянчли оқибатларини ва компьютерлардаги ҳар хил ўйинлардан, ноқонуний хабарлардан фойдаланмасликни олдини олишга ҳамда ёш авлодни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашга қаратиш лозим.

Жисмоний тарбия ва спорт орқали ёшлар ўртасида хавфли ноҳуш ҳолатларни камайитиришга йўналтирилган тадбирларга қуйидагиларни киритиш мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз:

Мактабларда дарсдан ташқари вақтларда фаолият юритувчи жисмоний тарбия ва спорт секцияларини кенг тарзда ташкил қилинишига имкониятлар яратиш. Шулар жумласидан, гандбол секциялари ҳам ушбу вазифани ечиши негизларидан бири бўлади.

Гандбол – жамоавий спорт тури. Мусобақаларда иштирок этиш гандболчиларнинг маҳоратини оширишга ёрдам беради. Аммо сифатларни тарбиялашга ёшга хос хусусиятларга боғлиқ бўлади. Гандболда индивидуаллик қуйидагича амалга оширилади: ёши, жинси, ўйин ампуласига қараб, антропометрик биологик ҳолат. Тегишли ёшдаги болалардан мувофиқ босқичга тааллуқлидани ортиғини талаб қилиши мумкин эмас, айниқса, техника ва тактика асосида тузилган мусобақа жараёнида.

Ёш ўйинчиларни тайёрлашда жисмоний қобилиятларни юкломаларни кўпайтириш ҳисобига ривожлантириш лозим. Бир хил ёшдагиларда бу даврда куч кўпаяди, яна бирида эса чидамлилиқ ва бошқ. Бу давр тегишли ҳаракат сифатларини такомиллаштириш учун қулай бўлиши мумкин ва мураббий махсус йўналишдаги юкломаларни бериб ривожланишга қулайлик яратади.

#### 1-жадвал

Жисмоний сифатлар Морфофункционал кўрсаткичлар	9	10	11	12	13	14	15	16
	Гавда узунлиги				+	+	+	+
Мушаклар ҳажми				+	+	+	+	
Тезлик	+	+	+					
Тезкор-куч сифатлари		+	+	+	+	+		
Куч								
Чидамлилиқ	+	+					+	+
Анаэроб имконият	+	+	+				+	+
Эгилувчанлик	+	+						
Координацион имконият	+	+	+	+				
Мувозанатни сақлаш		+	+	+	+	+		

Жадвалда барча гандболчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг даврлари кўрсатилган. Аммо юқори даражадаги спорт натижаларига эришиш учун қобилиятини гандбол гуруҳларидан ташкил топиши ҳисобга олиши зарур.

Гандболда ташкил қилинган машғулотлар жисмоний тарбия тизимни олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожланишдан иборат бўлиши керак.

Гандболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги юксак ахлокий-иродавий фазилатлари гандбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Гандболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнида қуйидаги вазифаларни ҳал этиш лозим:

А) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак- кон томири ва бошқа тизимлар) функционал имкониятларини кенгайтириш;

Б) спортчининг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

В) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

Г) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсон организмнинг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланиш имконини беради.

Гандболчиларни тайёрлашда уларнинг ҳаммаси ҳам келгусида ўз фаолиятларини профессионал спортда давом эттирмасаларда, соғлом турмуш тарзи бир умрга ҳаётий мазмунга айланиб қолади. Буларнинг барчаси мамлакатимизда ислохотлар, аввало инсон манфаатларини таъминлашга хизмат қилаётганидан далолатдир.

#### **Адабиётлар:**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'llanma. – T., 2015.

2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.

3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi" Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. – T., 2015.

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari" // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря, Ташкент 2014 г.

### **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ҚАРОР ТОПТИРИШ ҲАМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ЯНАДА ОММАЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ**

**А.А.Ядгаров, и.ф.н., Тошкент давлат иқтисодиёт университети  
“Саноат иқтисодиёти” кафедраси доценти**

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни бекиёсдир. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини жадал суръатларда ривожлантириш натижасида бугунги кунда спортчиларимиз жаҳон ареналарида юртимиз байроғини кўкларга кўтариш билан бирга, давлатимизни халқаро миқёсидаги обрўсини сарбаланд қилишда салмоқли ҳиссаларини кўшиб келмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш аҳолимиз, аввало, ёш авлодларимизнинг соғлигини мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутишини инобатга олиб, бу соҳага Ҳукуматимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада янги замонавий спорт иншоотларининг бунёд этилиши, уларни халқаро стандарт талаблари асосида спорт инвентарлари билан жиҳозлаш масалалари Президентимиз белгилаб берган ислохотлар натижасида амалга ошириб келинмоқда.

Мамлакатимизда спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият беришни, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида спортни оммалаштириш мақсадида энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ташкил этиш кераклигини муҳим вазифа этиб белгиланди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2018 йил 28 декабрда Олий Мажлисга тақдим этилган Мурожаатномасида, “...жамиyatда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш яна бир долзарб вазифадир. Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берамиз. Ёш авлодимиз ўртасида спортни

оммалаштириш мақсадида энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ташкил этамиз”<sup>5</sup>.

Дарҳақиқат, бугунги кунда ўта муҳим вазифалар каторида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш борасида изчил ислохотлар натижасида республикамизнинг барча ҳудудларида бунёд этилаётган замонавий спорт иншоотларининг мавжуд салоҳиятидан самарали фойдаланиш ҳисобига ўсиб келаётган ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан бандлигини таъминлашга эришиш ҳамда халқаро спорт турнирлари ва жаҳон ареналаридаги мусобақаларда совринли ўринлар қўлга киритиб келинмоқда.

**Маълумот учун:** 2018 йилнинг 14-18 ноябрь кунлари Туркиянинг Анталия шаҳрида муайтай бўйича ёшлар ва катталар ўртасида жаҳон кубоги мусобақалари бўлиб ўтди. Дунёнинг 36 та давлатидан ташриф буюрган 1250 нафар спортчи иштирок этган баҳсларда юртимиз шарафини ҳимоя қилган 18 нафар вакилларимиз 3 та олтин 2 та кумуш ва 2 та бронза медалини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида 6-ўринни эгаллашди. Бобиржон Турумов (44 кг), Мирзабек Мирзаев (48 кг), Фируз Давлятов (58 кг) шохсупанинг энг юқори поғонасига кўтарилди.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари ҳаёти ва турмуш тарзининг ажралмас қисмига айланди. Бугунги кун ёшларига кенг имкониятлар, шарт-шароитлар яратиш бериш уларни спорт орқали соғлом тарбиялашни сингдириш, юксак маънавийли инсон қилиб тарбиялашда ҳар томонлама етук инсон бўлишга қўмаклашиш катта аҳамиятга эгадир. Бизнинг ёшларимиз нафақат ҳар томонлама маълумотли ва маънавий етук эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам керак. Бундай бўлиш учун спорт ҳаракатининг оммавийлигига эътибор бериш, жисмоний тарбияни ривожлантириш ёшларнинг, иродавий сифатларини чиниктириш, йигит ва қизларнинг жисмоний жиҳатдан меҳнат ва мудофага тайёрлаш зарур бўлади.

Юртимиз аҳолисининг саломатлигини мустаҳкамлаб бориш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўқувчи ва талаба ёшларининг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, соғлом авлод тарбиясини такомиллаштириш масалаларини тубдан ҳал этиш истиқболи буюк давлат қуришнинг муҳим пойдевори ҳисобланади.

Ўзбекистоннинг мустақил давлат сифатида шаклланиши ва унинг истиқлол сари дадил бориши ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маданий маърифий соҳаларни янада такомиллаштиришни тақазо этади. Бу йўлда соғлиқни сақлаш, фан, маданият, техника, иқтисод, таълим-тарбия, жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа соҳаларда чуқур ислохотлар олиб борилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони билан тасдиқланган **“2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси”** жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ривожлантириш, соҳада муаммоларни бартараф этиш ҳамда кадрлар тайёрлаш тизимини тартибга солиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришда туб бурилиш бўла олди десак муболаға қилмаймиз<sup>6</sup>.

Президентимиз томонидан Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўришга оид қарори ижроси доирасида Ўзбекистон Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси, Миллий олимпия қўмитаси ҳамда спорт ташкилотлари ҳамкорлигида иқтидорли спортчиларни саралаш ва терма жамоаларни шакллантириш, спортчиларнинг маҳаллий ва хорижий ўқув-машғулот йиғинларини ташкил этиш, уларнинг нуфузли мусобақалардаги муносиб иштирокини таъминлаш борасида қатор ишлар амалга оширилиши белгилаб берилди.

**Маълумот учун:** 2018 йил 2-6 ноябрь кунлари Бухоро шаҳридаги “Хумо” спорт мажмуасида тош кўтариш спорт бўйича катталар, ёшлар, ўсмирлар, фахрийлар ва имконияти чекланганлар ўртасида 26-жаҳон чемпионати бўлиб ўтди. Унда Марказий Осиё мамлакатлари, Россия, Украина, Афғонистон, Ҳиндистон, Покистон каби 15 га яқин давлатларнинг 300 дан зиёд вакиллари турли вазн тоифаларида 10 дақиқа мобайнида 16, 24 ва 32 килограммли тошларни кўтариш машқларида маҳоратларини намойиш этишди.

Мусобақада энг кўп медаллар мамлакатимиз вакилларига насиб этди. Катталар ўртасида дастлабки олтин медални андижонлик Сардор Эргашев қўлга киритди, у 24 килограммли тошни даст кўтариш натижаларига кўра рақибларидан ўзиб кетди. Шунингдек, Асадбек Ўзганбоев, Баҳодир Йўлчиев, Ислонбек Ҳакимжонов, Маъруфжон Ҳакимжонов, Шодилбек Эргашев, Иброҳим Назаровлар, аёллар ўртасида Муҳтарама Алиева, Нигора Ўзганова, Ёдгорой Нажимова ва Гулмира Рахмонова кабилар ҳам ўзининг тенгсизлигини исботлаб, шохсупанинг юқори поғонасидан жой олди. Унда Марказий Осиё мамлакатлари, Россия, Украина, Афғонистон, Ҳиндистон, Покистон каби 15 га яқин давлатларнинг 300 дан зиёд вакиллари турли вазн тоифаларида 10 дақиқа мобайнида 16, 24 ва 32 килограммли тошларни кўтариш машқларида маҳоратларини намойиш этишди.

Жаҳон чемпионатида учунчи бор иштирок иштирок этаётган, ёшлар ўртасида 80 килограмм вазнда куч синашган бу полвон тажрибали рақибларини катта фарқ билан ортда қолдирди. У 32 килограммли тошни кўтариб, олтин медалли бўлди. Файзуллаев Муҳаммадали 60 кг. вазнда,

<sup>5</sup> Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси// Халқ сўзи, 28 декабрь, 2018 йил.

<sup>6</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.

Шарафутдинов Улугбек 75 кг. Аброр Абдукодиров 80 вазнда, Ходжаев Муҳаммадамин ўта оғир вазнда олтин медалларни қўлга киритишди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони билан тасдиқланган “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси”да “Болалар спортининг оммавийлигини ошириш ҳамда мусиқа ва санъат таълимини ривожлантириш учун қулай шароитлар яратиш, 251 та умумтаълим мактаби, 12 та болалар ва ўсмирлар спорт мактабида спорт залларини қуриш, 9 та ёпиқ сузиш ҳавзасини қуриш ва 2 тасини реконструкция қилиш” ишларини амалга ошириш таъкидлаб ўтилган<sup>7</sup>.

**Маълумот учун:** Қирғизистон Республикасининг Чўлпон-Ота шаҳрида бўлиб ўтаётган Бутунжаҳон кўчманчи халқлар ўйинларида спортчиларимиз кураш ва самбо бўйича ҳам баҳсларга киришгани, курашчиларимиз Мухриддин Тиловов (-66кг) ва Темурхон Тўраев (81 кг) ўйинларнинг олтин медалини қўлга киритишгани ҳамда кўпқаричиларимиз беллашувларида 11 та давлатдан ташриф буюрган жамоалар билан бирга иштирок этиб, Ўзбекистон жамоаси Бошқирдистон, Франция ва Қозоғистон жамоаларини мағлубиятга учрата олди.

Самбо бўйича ўтказилган баҳсларда ҳам вакилларимиз салмоқли натижаларни қўлга киритишди. Юртдошларимиз Давлат Самраев (62 кг), Бекзод Каримов мутлақ вазн тоифасида олтин медал билан тақдирланган бўлса, Омон Ғаниев (52 кг), Шербек Рўзиев (68 кг) кумуш медалга сазовор бўлди. Мазкур ўйинлардан илк бора расман иштирок этаётган Ўзбекистон спорт делегацияси якуний натижаларга кўра жами 33 та медални (7 та олтин, 8 та кумуш, 18 та бронза) қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида бешинчи ўринни эгаллади.

Ўзбекистон делегацияси 13 та спорт тури бўйича 58 нафар спортчи билан иштирок этиб, кураш, самбо, гюлеш (Азарбайжон кураши), аширтмали аба гюлеш (Туркия кураши), алиш кураши (Қирғизистон кураши), кирғиз кураши, армрестлинг, мас-рестлинг, лочин ови, улоқ кўпқари, отда енгил турлари бўйича медалларни қўлга киритди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори соҳадаги яна бир муҳим ҳужжат бўлди. Ушбу қарор асосида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш бўйича дастур қабул қилинди.

2017-2021 йилларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш борасидаги дастурда спорт мактабларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш мақсадида 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ва 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш, капитал таъмирлаш, жиҳозлаш ва қайта жиҳозлаш мақсадида 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган. Дастур доирасида 2017 йилнинг ўзида 153 та болалар майдончаси таъмирланган, 232 та замонавий майдонча, Нукус шаҳрида спортнинг олимпия ва миллий турларига ихтисослаштирилган спорт мажмуаси фойдаланишга топширилган. Спорт мажмуаларидан фойдаланиш самарадорлигини ошириш, ёшларни уларга янада кенг жалб этиш зарурлиги қайд этилди.

**Маълумот учун:** Каноэда эшак эшиш бўйича эркаклар ўртасида 1000 метр масофага ўтказилган баҳсларда ҳамюртимиз Вадим Меньков маррага биринчи бўлиб етиб борди ва яқинда мусобақа ғолибига айланди. У тожикистонлик Шаҳриёр Даминовни 0,7 сонияга ортда қолдириб олтин медални қўлга киритди. Бу Вадим учун Осиё ўйинларидаги тўртинчи олтин. Бунгача у Доха, Гуанчжоу ва Инчонда ўтказилган Осиё ўйинларида чемпион бўлган! У бундай натижага эришган биринчи ўзбек спортчиси бўлди.

Пойтахтимизда барпо этилаётган “Хумо” муз спорт саройи, шунингдек, яқинда Тошкент вилоятининг Амирсой дам олиш масканида ишга туширилаётган замонавий мажмуа мазкур мақсадларга хизмат қилади. Шунингдек, Президентимиз томонидан белгила берилган тарзда келгусида ёзги Осиё ўйинларидан бирига мезбонлик қилиш бўйича истиқболли режа ишлаб чиқишни ўз олдимишга мақсад қилиб қуйишимиз кераклиги алоҳида таъкидлаб ўтилди. Ушбу топшириқлар ижросини таъминлаш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги юртимизда йирик нуфузли халқаро комплекс мусобақалар ўтказилишига эришиш, хусусан мамлакатимизда 2030 йилги ёзги Осиё ўйинларига мезбонлик қилишга шарт-шароит яратиш бўйича ўз олдига муҳим вазифалар белгилаб олди.

Нуфузли халқаро комплекс мусобақалар ўтказиш мақсадида республикадаги мавжуд спорт иншоотлари, логистика, транспорт ва меҳмонхона инфратузилмалари қувватларини таҳлил қилиш ва чет эл тажрибасини ўрганиш асосида муносиб спорт инфратузилмасини яратиш масалалари юзасидан ҳукуматга таклифлар киритилади. Ушбу мусобақалар учун қуриладиган иншоотлар халқимизга узоқ йил самарали хизмат қилиши кутилмоқда.

Давлатимиз раҳбари томонидан энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини қуриш вазифаси қўйилди. Ушбу спорт иншоотларини қуришда маҳаллий шароитни инобатга олган ҳолда, янги технологиялар ва енгил конструкциялар асосида лойиҳалаштириш режалаштирилган. Янги қуриладиган иншоотларда тарбияланувчи бўлгуси чемпионларга барча

<sup>7</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.

кулайликлар яратилади. Ушбу иншоотлар жаҳон стандартларига тўла жавоб бера оладиган, юртимизда ишлаб чиқариладиган спорт инвентарлари билан жиҳозлаш масалалари ҳам ўз ечимини топмоқда.

Дарҳақиқат, 2018 йилда “Ўзбек спорт саноати – 2018” кўргазмаси бўлиб ўтди. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан пойтахтимиз-даги Таэквондо WTF ассоциация-сининг спорт залида “Ўзбек спорт саноати – 2018” кўргазмаси ташкил қилинди. Кўргазма спорт жиҳозлари ва инвентарларни харид қилишда шаффоф тизимни яратиш, маҳаллий ишлаб чиқарувчиларни қўллаб қувватлаш, улар орасида энг илғор сифат кўрсаткичи юқориларини ўрганиш мақсадида ташкил этилган бўлиб, унда 15 та маҳаллий ишлаб чиқарувчи корхона ўзларининг 90 дан ортиқ турдаги маҳсулотлари билан иштирок этилди.

Республикамыздаги спорт иншоотлари учун Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси маблағлари ҳисобидан 90 турдаги 30 млрд.сўмлик спорт жиҳозлари ва инвентарларини харид қилиш ва уни ҳудудларга етказиб бериш масалалари белгилана болади.

Хулоса қилиб айтганда, бугунги кунда барча спорт турлари ўртасида селеция масалаларини янада кучайтириш орқали жисмоний тарбия ва спортга иқтидори бўлган ёшларни саралаб олиш тадбирларини янада такомиллаштириш, сараланган иқтидорли спортчиларни мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил этиш ва назорат қилиш бўйича республика ва ҳудудий кенгашлар фаолиятининг ташкил этилишини такомиллаштириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳада ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатишни ташкил этишда тадбиркорлик фаолиятини жадаллаштиришга алоҳида аҳамият қаратиш ҳамда нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчиларимиз сафларини тобора кенгайтириш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва қабул қилиш жараёнида шаффофлик ва холисликни таъминлаш чораларининг амалга оширилишини доимий назорат қилиш пировардида халқаро мусобақаларда спортчиларимиз ютуқлари салмоғини оширишга эришиш, жамоавий ўйинлар, хусусан, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол ва бошқаларни ривожлантириш борасида Давлат дастурларини ишлаб чиқиш ҳамда мамлакатимиз салоҳиятидан келиб чиқиш 2019-2025 йилларга мўлжалланган спорт Концепциясини ишлаб чиқиш, шунингдек, жамоавий ўйинларнинг ривожлантиришда уйинчиларни доимий равишда техник ва тактик ҳаракатларини аниқлаш мақсадида федерациялар томонидан махсус тестлар ишлаб чиқиш ва ўтказиш, жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг жамиятимиз ҳаётидаги ролини янада кучайтириш, аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларга ўз қобилият ва истеъодларини рўёбга чиқаришлари учун барча шарт-шароитларни яратиш орқали уларни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига йўналтириш олдимизда турган долзарб вазифалардан ҳисобланади.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси// Халқ сўзи, 28 декабрь, 2018 йил.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.
3. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5368-сонли фармони. 2018 йил 5 март.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори. 16.07.2018 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тадбиркорликни ҳамда хусусий секторни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори. 31.03.2018 (№248).

**2-ШҮҮБА: ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ ВА ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ**  
**2-СЕКЦИЯ: СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ**  
**SECTION 2 THE SYSTEM OF TRAINING AND SELECTION OF GIFTED ATHLETES**

**APPLICATION OF DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE PEDAGOGICAL  
PROCESS WITH SPORTSMAN STUDENTS**

**E.A.Oleynik**

**The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St. Petersburg, associate Professor of anatomy, the candidate of pedagogical sciences**

**M.G.Tkachuk**

**The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,  
St. Petersburg, Head of the Anatomy Department, the doctor of biological sciences**

***Annotation.** The article is devoted to the problem of the development and implementation of information educational technologies and teaching methods in the system of higher physical education. Developed distance course on discipline. Sports morphology is focused at athletes with individual training schedules, members of national teams and students with disabilities. This Internet-based course provides principles of accessibility and continuity of education.*

***Keywords:** remote educational technologies, sports morphology, tutor of distance learning, sportsman students, distance course.*

The modern system of education at the university is in the process of large-scale reconstruction. Decisions adopted in recent years, targeted programs and requirements aimed at reforming higher education served as an impetus for the development of innovative approaches to the system of education. The main vector of the ongoing changes in the educational process is the transition to the information society, the distinguishing feature of which is the creation of the main information space. The ability to provide free access to the world's information resources, to satisfy the population's need for information products and services is the most important indicator of the level of development of modern society. The fundamental principles of the new generation of Federal state educational standards determine the development and introduction of new learning technologies in higher educational institutions. Now one of the most intensive developing new directions is the use of remote educational technologies.

University named after P.F. Lesgaft at the beginning of the XXI century, one of the first sports universities in Russia began to develop remote education technologies [1, 2, 3]. Department of Anatomy of the Lesgaft university pays great attention to the introduction of innovative methods of the educational process and the development of personality-oriented distance learning courses. The developed content of the distance course of the discipline "Sports Morphology" is more focused on athletes with individual schedules of training, members of national teams in various sports and students with disabilities [4]. Remote technologies have enormous potential, since they make it possible to combine professional sports activities without interrupting the training and competitive process with university studies. Modern distance learning at the university is based on the active use of new information technologies, using multimedia tools that allow you to transmit educational information over unlimited distances and provide interactivity for the exchange of information, suggesting two-way communication in various forms (text, graphics, audio, video) as in synchronous and asynchronous mode, and in the combined.

Students get access to a computer bank of textbooks, a course of multimedia lectures and an electronic resource of the discipline. As criteria for assessing the knowledge gained, current controls have been developed, which are carried out in the form of online testing, which in turn improves the educational process and improves the quality of education. It is also possible to communicate with the teacher in electronic form. The execution of control tasks occurs remotely, and the final test is given orally to the teacher at the university. You can study at any convenient time, in a convenient place and at a convenient pace, thereby ensuring the flexibility of the educational process. However, the dates of the session are regulated. At the same time, not all students are able to regulate the timely delivery of training material during the regulated course time. Students quite often perform tasks in critical terms before the session. The questions that arise with students on mastering the material and carrying out assignments require tutors to spend additional time on educational and methodological advice online. Features of work in the Internet, the design of electronic and distance courses, high-quality content, the ability to work with the distance learning system moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment). The introduction of such technologies is associated with several requirements both for the university's distance education system itself and for the training of teachers of distance learning tutors, as well as the ability of the students themselves to master the teaching material depending on the structure of intelligence [1]. However, despite the difficulties that encountered during the introduction of new forms into the educational process of a higher education institution, distance learning technologies fit into a single structure that serves the



achievement of learning goals that meets individual or group needs. Thus, the organization of the educational process with the use of distance learning, based on the use of the Internet, provides the principles of accessibility and continuity of education.

#### References

1. Taymazov, V.A., Bakulev, S.E., and Chistyakov, V.A. (2017), "Program of innovative development of remote educational technologies at Lesgaft university", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1(143), pp. 207-212.
2. Stepanov, V.S., Filippov, S.S., Knyazeva, N.P., Chistyakov, V.A. and Pushchenko, E.E. (2003), "Implementation of system of distance training in Lesgaft Academy", *Bulletin of the Baltic pedagogical academy*, No. 51, pp. 64-69.
3. Stepanov, V.S., Filippov, S.S., Knyazeva, N.P., Chistyakov, V.A. and Pushchenko, E.E. (2004), "Distance training in Lesgaft Academy: first experience Implementation", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 45-48.
4. Tkachuk, M.G. Oleynik E.A., Dusenova A.A. (2018) "The application of distance learning in teaching Sports morphology", *Morphology*, No. 3, V. 153, pp. 271-272.

### ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ

К.И.Герасименко

Академия управления при Президенте Республики Беларусь  
студентка 3 курса специальности «Управление информационными ресурсами»

*В данной работе рассмотрены проблемы системы подготовки и отбора одаренных спортсменов, проанализированы основные методики отбора, выявлена и обоснована необходимость дальнейшего исследования данной области. На основе проведенного исследования различных источников из данной области, автором было выяснено, что следует структурировать полученные знания и обобщить материалы из различных областей спорта.*

*This work examines the problems of the system of training and selection of gifted athletes, analyzed the main methods of selection and identified and justified the need for further research in this area. Based on the conducted research of various sources from this area, the author found out that the obtained knowledge should be structured and materials from various fields of sports should be generalized.*

Популяризация спортивной деятельности и здорового образа жизни, популярность различных спортивных мероприятий, начиная от локальных спортивных игр и заканчивая Олимпийскими, в последние десятилетия привели к созданию высокоэффективных систем подготовки спортсменов во всем мире. Различные исследования данного вопроса показали, что достижения на олимпийских играх доступны только особоодарённым спортсменам, у которых достаточно ярко выражены врожденные задатки к конкретным видам спорта, которые эффективно используют свой потенциал и которые довели его до совершенства в процессе многолетней подготовки. Ученые предопределили направление исследований по многолетнему совершенствованию спортсменов и посвятили ему огромное количество работ (индивидуализация тренировочного процесса (Козина, 2009; Бриль, 2001); оптимальная структура процесса многолетнего совершенствования спортсменов (Лещенко, 1997; Платонов, 1997, 2004; Желязков, 1981; Матвеев, 1999, 2001); подготовка юных спортсменов (Набатникова, 1982; Филин, 1995; Тимакова, 2002 и т.п.).

Всем известно, что конкуренция на спортивной арене постоянно растет, ровно, как и спортивные рекорды, также спортивные мероприятия в последние десятилетия стали проводиться чаще в виду коммерческой окраски (Тур де Франс, Бриллиантовая лига, Тур де Ски, Турне четырёх трамплинов, Гран-при по фигурному катанию и т.п.), а следовательно, растет и нагрузка на организм спортсмена. Такое положение вещей указывает спортсмену на предстоящий многолетний труд, который предопределен обстоятельствами, описанными выше и обуславливает разработку проблемы отбора (Сахновский, 1997; Булатова, 1996; и т.п.), отбора на начальных этапах спортивной деятельности (Хрущев, Шварц, 1984; Филин, 1983; и т.п.) и организации, и способов отбора (Brown, 2001; Никитушкин и др., 2005; и т.п.).

Также следует отметить работы, посвященные выявлению выносливости (Mishchenko, 2010) и выявлению предрасположенности спортсменов к достижению высоких результатов в начале спортивной деятельности (Флерчук, 2008).

Существует огромное количество различных как теоретических, так и практических материалов по отдельным направлениям темы отбора спортсменов, но это все не структурировано в единую систему, поэтому на практике спортсмены сталкиваются со сложностями при отборе, так как заранее к нему по точным критериям невозможно подготовиться. Поэтому сегодня важно систематизировать накопленные

многолетними исследованиями знания об отборе спортсменов, об их подготовке и ориентации на успех в целостную систему.

Также следует отметить, что далеко не все направления по данной теме полны исследований и материалов, поэтому ученым следует обратить на них внимание, возможно, именно эти данные помогут начать структурировать единую систему по отбору спортсменов.

Что же на данный момент представляет собой спортивный отбор?

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора [1].

Спортивный отбор начинается еще в детском возрасте и приходит к завершению в сборных командах, представляющих страну на Олимпийских играх. Он разделяется на четыре этапа.

Первый включает в себя первичный отбор детей и подростков для занятий избранным видом спорта, ориентирование наиболее способных спортсменов и углубленные специальные тренировки в избранном виде спорта. Второй – отбор и комплектование сборных команд субъектов страны, сборных учебных заведений [2]. Третий – отбор лучших спортсменов в сборную команду страны для участия в ответственных международных стартах с целью найти перспективных спортсменов и зачислить их в центры олимпийской подготовки. Четвертый – углубленная специализированная спортивная подготовка.

Основная форма отбора кандидатов в сборные команды – это спортивные соревнования. При этом учитываются результаты на данный момент времени, результаты в прошлом, их динамика за последние несколько лет, спортивный стаж, предрасположенность к тренируемости, выносливость, генетическая предрасположенность к выбранному виду спорта, соответствие физической и психологической подготовки требованиям выбранного вида спорта, соревновательная надежность, устойчивость в экстремальных условиях, состояние наивысшей готовности, уровень технической подготовленности и состояние здоровья. Спортсмен сталкивается со спортивным отбором на протяжении всей своей спортивной деятельности.

Проанализировав различные источники на тему спортивного отбора, можно сделать вывод о том, что качественный спортивный отбор обеспечивает выявление и отбор одаренных, способных к спортивной деятельности, а также определенному ее виду, детей в самом раннем возрасте. Он позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов с учетом вышеперечисленных качеств с целью достижения высоких спортивных результатов и реализации потенциала человеческих способностей, но его проблема остается актуальной и на сегодняшний день.

Больше всего было проведено исследований на основе медико-биологических и педагогических критериев, не дорабатывая психологические, которые важны на всех этапах спортивной деятельности. Также не существует единого мнения по методам оценки перспективности спортсменов даже в одних и тех же видах спорта, более того, не существует также и единой интегральной оценки перспективности ребенка в избранном виде спорта. Также следует обращать внимание на то, что поколение меняются, а именно: телосложение, менталитет, личностные и физиологические качества, поэтому некоторые источники спортивной литературы, в которых подробно описаны поэтапные методики отбора могут быть на данный момент времени не актуальны. То есть наряду с исследованиями различных сторон спортивного отбора, следует структурировать полученные знания и обобщить материалы из различных областей спорта.

#### Литература:

1. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: «Академия», 2002. – 264 с.
2. Онлайн-журнал «Молодой учёный» – <https://moluch.ru/conf/ped/archive/145/6870/> (дата обращения: 28.03.2019).
3. Онлайн источник учебных материалов – <https://works.doklad.ru/view/vBxW8oWWmBc.html> (дата обращения: 28.03.2019).
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/145/6870/> (дата обращения: 10.04.2019).
5. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни // Вопросы психологии спорта / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1975. - С. 3-15. КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/etapy-sportivnogo-otbora>.
6. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999. – 374 с.

## MASHG'ULOT JARAYONIDA KUCH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

**N.I.Azamatova, A.I.Azamatov, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, mustaqil izlanuvchi (PhD), o'qituvchi**

**Annotatsiya.** Maqolada yosh tennischilarning mashg'ulot jarayonlarida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va tayyorgarlik vositalarini to'g'ri tanlash, shu bilan bir qatorda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalalari ko'rib chiqiladi. Turli yoshdagi tennis bilan shug'ullanuvchilar uchun kuch qobiliyatini rivojlantirishga ko'maklashuvchi mashqlar beriladi.

**Kalit so'zlar:** kuch qobiliyati, mashqlar kompleksi, texnik usullar, vosita, maksimal kuch, izometrik kuch.

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы физической культуры и подготовки младших теннисистов в тренировочном процессе, а также развития и совершенствования их силовых способностей. Теннисисты разных возрастов пройдут тренинг, чтобы помочь им развить свои навыки.

**Ключевые слова:** силовая способность, тренажерный комплекс, методики, мотор, максимальная мощность, изометрическая мощность.

**Abstract.** The article deals with the issues of physical training and preparation of younger tennis players in the training process, as well as the development and improvement of their power capabilities. Tennis players of different ages will be given training to help them develop their skills.

**Key words:** power capability, exercise complex, techniques, motor, maximum power, isometric power.

Tennischilardagi kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda huddi boshqa sport turi vakillaridagi kabi umumtayyorlov, maxsus tayyorlov va musobaqa mashqlarining mashg'ulot ko'rinishlaridan foydalaniladi.

Umuttayyorlov mashqlari kuch qobiliyatlarini har taraflama rivojlantirish uchun yo'naltirilgan, bu esa, o'z navbatida, samarali maxsuslashtirilgan tayyorgarlikka asos bo'lishi mumkin. Ushbu mashqlar, albatta, o'yin faoliyatini hisobga olgan holda, tanlanishi kerak. Bundan tashqari, umumiy tayyorgarlik vositalarining orasida shundaylari bo'lishi kerakki, ular tennis bilan shug'ullanishda bir taraflikni aniqlay olsin.

Umuttayyorgarlik mashqlari qatoriga trenajyorlardagi, og'irliklar bilan, o'z tanasi og'irligi bilan, sherigining qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar, tashqi muhit sharoiti bilan murakkablashtirilgan mashqlarga esa, yugurish, velosipedda uchish, harakatli o'yinlar va qumda, qalin qorda futbol o'yini va h.k.lar kiradi.

Maxsus tayyorlov mashqlari safiga hamma asosiy texnik usullarni og'irliklar bilan birga, o'xshatish(immitatsiya) harakatlarini qo'shish mumkin. Bu esa mushaklardagi kuchlanishning kinematik tarkibi va maromidagi o'xshashlikni buzmaydi. Ammo, mushaklardagi kuch miqdorida, maxsus tayyorlov mashqlarida yanada katta bo'lishi kerak. Zarbani butkul o'xshatish shart emas, uning biror qismini, masalan, bosh ustidagi zarbaning, o'ngdan parvozda va x.k zarbalarning yakunlovchi fazasini o'xshatib bajarilsa, yetarli [1].

Musobaqa mashqlarining mashg'ulot ko'rinishlari asosiy zarbalarni maydonchada, mashg'ulot devori oldida biroz og'irlashtirilgan raketka bilan bajarishni o'z ichiga oladi. Barcha yuklamalar individual (shaxsiy) tarzda tanlanadi. Muhimi, harakatning asosiy tarkibi chalkashmasligi kerak. Yuklamalar vaznini 0,5 kg dan oshirmaslik tavsiya etiladi [2].

Yu.V.Vexoshanskiyning (1977) fikriga ko'ra, kuch tayyorgarligi vositalaridan foydalanishda:

– sportchining maxsus tayyorgarlik darajasi ortishi bilan har qanday shug'ullantirish vositasining samarasi pasayadi, agar daraja ushbu vosita yordamida erishilgan bo'lsa, pasayish yanada sezilarli bo'ladi;

– qo'llanilayotgan vosita sportchining kundalik funksional holatiga nisbatan kuch bo'yicha optimal shug'ullantirish samarasini ta'minlashi kerak;

– avval bajarilgan ishlar natijasi har qanday vositaning shug'ullantirish samarasini o'zgartirib yuboradi;

– vositalar kompleksining shug'ullantirish samarasi shiddat miqdori bilan emas, balki ularning mosligi, ketma – ketlik tartibi va ularning o'rtasidagi oraliq bilan ham aniqlanadi.;

– maxsus kuch tayyorgarligi vositalarining butkul tarkibi sportchining aniq mahorat darajasini hisobga olib, ushbu sport turi uchun talab etilgan kuch tayyorgarlik tarkibining shakllanishini ta'minlay oluvchi maxsuslashgan mashqlar kompleksini qamrab olishi kerak[3].

Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslublariga quyidagilar kiradi: o'rtacha 1) og'irlikdagi yuklamalar bilan mashqni qayta bajarish uslubi(xususan, kuch qobiliyatlari va kuch chidamkorligini tarbiyalash va takomillashtirish uchun zarur qayta kuch uslubi); 2) unchalik katta bo'lmagan yuklama bilan mashqlarini qayta bajarish uslubi, biroq tezlik maksimal qiymatda (bola yoshida, xususan, kuch qobiliyatlarini tarbiyalashning dinamik kuch uslubi, o'z navbatida, bu tennischilarda kuch tayyorgarligining yetakchi yo'nalishi bo'lib qoladi). Izometrik kuch uslubi (1-jadval).

**1-jadval**

### Kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslublari

Mashg'ulot uslubi	Mashq turlari soni	Yuklama vazni, % maksi.	Chiqishdagi qaytarishlar soni	Chiqishlar soni	Dam olish vaqti, daq.
-------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------	-----------------------

Qaytariluvchi kuchlar	2-3 va undan ortiq	60-80	5-6-10-15	3 va un.ortiq	1-3
Maksimal kuchlar	6-8 va undan ortiq	80-90-95-97	2-4	6-8 va un.ortiq	3-5

Kuchni qayta ishlatish uslubi yuklamalar bilan 2 – 3 marta, gohida undan ortiq mashqlar seriyasini o‘z ichiga oladi, yuklamaning hajmi har bir mashqda maksimal mumkin bo‘lgan mashqning 60 – 80 % qismini tashkil etadi. Qayta bajarilishlar soni 10 – 12 tadan oshmasligi kerak[4]. Ohirgi qaytarilishlar – kuchni tarbiyalash uchun yanada, samaraliroq. Ushbu uslub yordamida, nafaqat ayrim mushaklarda kuchning ortishiga, balki kuchga chidamkorlikni tarbiyalashga ham ta’sir o‘tkazish mumkin.

Maksimal kuchlar uslubi jismonan yaxshi tayyorlangan 17-18 yoshli tennischilarda qo‘llanishi mumkin. Mashqlarda 1–2 ta qayta bajarishga imkon beradigan yuklamalar tanlanadi. Ishning umumiy hajmi katta qaytarilishlar soni evaziga erishiladi. Seriyalar soni 5 tadan 10 tagacha, mashqlar orasidagi tanaffus 2 – 3 daqiqa. Ushbu uslub doirasida yuklamalarni variyatsiyalash mumkin: 2 – 3 chiqish – asosiy vaznga, 1–2 chiqishlar – kamaytirilgan vaznga.

Izometrik kuch uslubimaksimal kuch qobiliyatlarini tarbiyalashda va ushlab turishda qo‘llanishi mumkin. Izometrik mashg‘ulot maksimal kuchlanish momentini yengish imkoniyatini beradi[5]. Masalan, “zarba momenti” hajmini uzaytiradi. Buning uchun xarakteri bo‘yicha tennisga yaqin mashqlarni tanlash lozim. Bir mashqda bajariladigan mashqlar soni 6–8 ta bo‘lishi va har biri, 2 – 3 martadan qaytarilishi lozim. Izometrik kuchlanish momenti maksimal qiymatiga 5 – 6 soniyada yetishi kerak bo‘ladi. Ayniqsa, F.Agashin ishlab chiqqan “ikkilamchi zarbalar” uslubini ham qo‘llash maqsadga muvofiq. Mashqlar kompleksini qayta qo‘llash yoki dastlabki holatni o‘zgartirishni 4 – 6 haftasidan so‘ng amalga oshirsa bo‘ladi.

## 2-jadval

### Tezkor – kuch qobiliyatlarini tarbiyalash uslublari

Mashg‘ulot uslubi	Mashq vaqti	Mashq jadalligi	Qaytarish soni	Qaytarish orasidagi tanaffus vaqti	Seriyalar soni	Seriyalar orasidagi tanaffus vaqti
Qayta bajarish	6-7 soniya	Maks	6	95-100 soniya	4	6 daqiqa
2.	2 soniya Sakrash+ 5sm -sprint	Maks.	4	1-2 daqiqa		
Qayta seriyali		Maksimaldan, 15-20%li og‘irlashtiruvchilar	8-10	2-4 daqiqa	2-3	4-6 daqiqa
Dinamik kuchli		Maksimaldan, 20%dan kam yuklamalar	Sua’at yoki tezlik kamaytirilguncha	O‘zini his etishiga qarab		

Barcha zarba harakatlarni, harakatlanish va sakrashlarni bajarish uchun tennischilarga, nafaqat kuch qobiliyatlari, balki tezkor – kuch qobiliyatlari ham zarur. Xususan, kuch qobiliyatlari tezkor – kuch qobiliyatlarini tarbiyalashga asos bo‘ladi.

### Adabiyotlar:

1. Ландсдорп Р, Форхенд Ландсдорпа. Хватка // Пер. с англ. К.Мужецкая. – Томск: СТИЦ, 2004. – 117-118 с.
2. Фокс А. Победные матчи: тактика //Пер. с англ. К.Мужецкая. – Томск: СТИЦ, 07.11.2003. 19-с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. 200--б.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Гарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: “Дедалус”, 2001. 65-с.
5. Безверхов В.П., Акрамов Ж.А. Теннис. Программа и учебное пособие для ДЮСШ. – Т.: Лидер Пресс, 2007. 151-с.

## СПОРТЧИЛАРНИ ТЕРМА ЖАМОАГА САРАЛАШ

М.А.Асланова п.ф.н., доцент, Б.Хасанова 2-Г гуруҳ талабаси  
НДПИ Жисмоний маданият факультети

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда? унинг аниқ мақсадлари сари жиҳлашуви ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятни ҳамда миллат сифатидаги қудрати жаҳон узра намоён бўлиб муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда, мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масаладир. Зеро, жисмонан бақувват соғлом ва ёшлари кўп бўлган миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустақкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

Бой ўтмиш тарихимизга назар ташласак, аждодларимиз яратиб, бизга қолдирган юксак маънавий – маданий ва таълим-тарбия мероси сирасида авлодларни ёшлиқдан жисмонан бақувват қилиб тарбиялашнинг қатъий тизими йўлга қўйилганлигининг шохиди бўламиз. Демак, бизда халқимизнинг асрлар давомида шаклланган ва ривожланган ўзига хос жисмоний тарбия мактаби мавжуд бўлган ана шу мактабларнинг миллийлик ва умуминсонийликка асосланган тарихий тажрибаларга мурожаат қилиш, ундан бугунги янгиликлар ва эришилган ютуқларни ҳаётга татбиқ этиш давр талабидир.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситалари ёрдамида боболаримиз улар ўсиб келаётган ёш авлодга чакконлик, эпчиллик, кучлилик ва сабр-тоқат каби хусусиятларини шакллантирганлар, фарзандларни ҳаётий қийинчиликларга ва табиатнинг инжиқликларига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар. Бу эса, баркамол шахс тарбиясини янада яхшилаш, кучайтириш, уларни ўз халқи ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш, меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир. Бунинг учун жисмоний тарбиянинг барча воситалари ҳам жуда қўл келади, чунки бу нарса шахсни рухий, жисмоний маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг энг муҳим шаклларида ҳисобланади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни етук, соғлом, баркамол ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагига хизмат этади.

Жисмоний маданият ва спорт болалар ҳамда талабаларда кўпгина фазилатлар, шу жумладан, уларнинг жисмонан бақувват бўлиши, ҳаракат қўникмалари ҳамда жисмоний хусусиятлари такомилга етиши, организмнинг захира кучлари, иш қобилияти, кўпгина касалликларга нисбатан қаршилиқ кучининг ошишига ёрдам беради. Бироқ чидамлик, умумий саломатлик ҳолати ҳаммада бир хил бўлмаганидек, юклама ҳам бир хил бўлиши мумкин эмас.

Ўқув муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган талаба ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, қўникма ва малакаларини мустақкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Замонавий спортнинг натижалари даражаси шу қадар юқорики, уларга эришиш учун спортчи камёб марфологик хусусиятларга, жисмоний ва психологик мажмуа жиҳатларининг мутаносиблиги каби талабаларга жавоб бериши керак, ва улар албатта, ривожланишнинг энг юқори савиясида бўлиши лозим. Бундай уйғунлик, кўп йиллик тайёрловни энг оқилона равишда тузилганига ва зарур шароитларнинг барчаси яратилганига қарамадан жуда кам учрайди. Шунинг учун олий тоифадаги спортчиларни тайёрлов тизимининг энг марказий масаласи спортчиларни саралаш ва йўналтиришдир.

Спорт саралови – спортнинг маълум турида юқори натижаларга эришиш имконига эга бўлган, иқтидорли одамларни кидирув жараёни.

Спорт йўналтирилиши – спортчиларнинг қобилияти, имкониятлари, маҳоратларини шаклланишининг шахсий хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда юқори спорт маҳоратига эришишнинг истикболли йўналишларини аниқлаш.

Спортга йўналтириш, маълум спорт тури доирасига топ спорт мутахассислигига (спринтер-стайер, ҳимоячи-ҳужумчи ва ҳ.к.) қўйидагича бўлинади:

- кўп йиллик тайёрловнинг шахсий структурасини аниқлашга, юкламалар динамикаси ва ўсиш жадаллигига;

- маълум бир спортчининг спорт натижалари савиясига ҳал қилувчи таъсир кўрсатиш имкониятига эга бўлган тайёргарлик ва беллашув фаолиятининг етакчи омилларини аниқлашга;

- спортчи қобилиятини ривожланишига, унинг шахс сифатида шаклланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган воситалар, юкламалар, усулларни танлашга тегишли бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, спорт саралови келажакда буюк спортчиларни тайёрлаш мумкин бўлган истикболли одамларни аниқлаш масаласини еча, спортга йўналтириш эса, ушбу тайёрловнинг ўқитиш ва спорт машғулотлари тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлайди.

Саралов ва йўналтириш спортчи маҳоратини кўп йиллик давомида такомиллаштириш структураси билан яқинда боғланган. Шундан келиб чиққан ҳолда, кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичида спортчилар қўйилган масалаларни еча оладиларми, деган саволга жавоб олиш учун сараловнинг беш босқичига алоҳида кўрсатиб ўтиши мақсадга мувофиқдир. Ушбуларга мос равишда, ҳар бир босқичда сараловнинг асосий вазифаси белгиланади.

Келтирилган саралов босқичларининг ҳар бири учун ўз усул ва мезонлари, баҳоларининг аниқлиги ва ҳулосаларнинг ҳолислиги ва қатъийлиги мавжуд. Масалан, агар сараловнинг биринчи босқичида шугулланувчиларнинг антропометрик ва морфолик кўрсаткичлари катта ўрин тутса, охириги,

бешинчи босқичда бу кўрсаткичлар деярли эътиборга олинмайди, асосий эътибор эришилган спорт ютуқларига, юкламалар катталиги ва характериға, спортчиларнинг психологик жиҳатларига, уларнинг ижтимоий ҳолати ҳамда спорт билан шуғулланишни давом эттириш сабабларига қаратилади.

Сараловнинг биринчи ва бошланғич даврида спорт билан шуғулланишни таъқиқловчи тавсиялар бўлмаган ҳолда баҳолар асосан, тахминий ва тавсиявий характерға эға бўлса, кейинги босқичларда улар аниқроқ бўлиб боради. Бу маълумотлар билан мажмуавий тадқиқотлар натижалар йиғиндиси асосланган хулосалар чиқариш учун асос бўлади.

Спорт сараловининг ҳар бир босқичида нафақат спортчини тайёрлашни мақсадға мувофиқлиги аниқланади, балки, спортчининг қобилияти ва имкониятлари, техник тактик маҳоратининг кучли ва заиф томонлари, функционал тайёргарлиги ҳаракат сифатларининг ривожланганлиги, психологик хусусиятларға тўла баҳо берилади, ўтилган босқич чуқур таҳлил қилинади, унинг йўналиши катталиги ва юкламалар характери, уларни спортчининг шахсий хусусиятларига мослиги ўрганилади. Мазкур маълумотларнинг барчаси кўп йиллик тайёрловнинг навбатдаги босқичиға йўналтириш учун асос бўлади. Шундай қилиб, спорт сараловининг босқичлари спорт йўналтирилиши билан уйғунлашиб кетади.

Спорт саралови ва йўналтириш - спорт фаолиятини такомиллаштиришнинг бирон босқичидаги бир лаҳзалик ҳодиса эмас, балки спортчини кўп йиллик тайёрловнинг қамраб олган узлуксиз жараён эканлигини эътиборға олиш муҳимдир. Бу, одамнинг ривожланиши (ўсиши) ёки кўп йиллик тайёрловнинг маълум босқичидаги имкониятларни аниқ аниқлашни иложи йўқлиги ҳамда қобилият кўринишидаги асли омиллар ва махсус тайёргарлик натижаси бўлган тарбияланган омилларнинг ўзаро муносабатининг мушкул характери билан белгиланади. Ҳатто, қандайдир фаолият туридаги қобилиятлари фақат спорт билан шуғулланиши учун катта имкониятға асос борлиги белгиси бўлиб хизмат қилади. Ҳақиқий қобилиятлар эса фақат ўргатиш ва тарбиялаш жараёнидаги аниқланиши мумкин ва улар туғма тарбияланган биологик ва ижтимоий-диалектик бирликнинг ҳосиласидир.

Саралов ва йўналтириш жараёнида спортчи тўғрисида тўла маълумот олиш имконини берадиган турли тадқиқотлар олиб борилади:

- соғлиқнинг ҳолати ва жисмоний ривожланганлик даражаси;
- гавданинг тузилиши;
- биологик етуқликнинг хусусиятлари;
- асаб тизимининг хусусиятлари;
- функционал имкониятлар ва организмнинг муҳим тизимларини ривожланиш истиқболлари;
- ҳаракат сифатларининг ривожланганлик даражаси ва уларни такомиллаштириш истиқболлари;
- спорт техника ва тактикасини ўзлаштириш қобилиятлари, ҳаракат кўникмалари ва техник-тактик чизмаларни ўзгартира олиш;
- машғулот ва беллашув юкламаларини кўтара олиш, қайта тикланиш жараёнларини тезкорлиги қобилияти;
- мушак-ҳаракат фазовий-вакти дифференциясиға, вазиятни тезкор баҳолаш ва керакли қарорларни қабул қила олиш психофизиологик қобилиятлар;
- мотивация, меҳнатсеварлик, қатъиятлик, тайёрлик.
- беллашув тажрибаси, ҳамкорлар ва рақибларға, ҳакамликнинг хусусиятларига кўника билиш,
- спорт маҳорати даражаси ва уни муҳим беллашувлар учун характерли бўлган экстремал шароитларда қўллаш билиш.

Саралов ва йўналтиришни маълум босқичининг вазифалари ҳар бир кўрсатилган йўналишлар бўйича олинган маълумотларнинг ўрни ва аҳамиятини белгилайди. Масалан, соғлиқ ҳақидаги маълумот беш босқичнинг барчаси учун бир хилда муҳим. Гавданинг тузилиши, асаб тизимининг хусусиятлари, организмнинг муҳим функционал тизимлари имкониятлари ва ривожланиш истиқболлари ҳақидаги маълумотлар, ёш спортчини маълум спорт туриға лаёқати келажак мутахассислиги аниқланаётганда, кўп йиллик тайёрлов жараёни йўналтириляётганда, айниқса муҳим бўлади. Спорт натижалари даражаси, оғир шароитларда юқори кўрсаткичларға эриша билиш қобилияти, беллашув тажрибаси, маълум мусобақаларнинг шароитға кўника билиш қобилиятлари тўртинчи ва бешинчи босқичларда ҳал қилувчи аҳамиятға эға.

УДК: 796.032+159.9(075.8)

## **РОЛЬ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**К.Г.Атабекова, Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, Ташкент,  
Узбекистан**

*Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологической готовности спортсменов. Среди высоких достижений в спорте обычно недостаточно внимания уделяют*

психологическим критериям и общей, а также целевой психологической подготовленности. Так как, обычно заботятся об особенностях и подготовленности физической и технической. Между тем, высокие достижения во многом определяются именно психологическими особенностями и возможностями.

**Ключевые слова:** высокие достижения, особенности волевых качеств, психологическая подготовка, высококвалифицированные каратисты, соревнования.

**Annotation.** The article discusses the features of the psychological readiness of athletes. Among high achievements in sports, not enough attention is usually paid to psychological criteria and general, as well as targeted psychological preparedness. Since, usually care about the features and fitness of physical and technical. Meanwhile, high achievement is largely determined by psychological features and capabilities.

**Keywords:** high achievement, features of volitional qualities, psychological training, highly qualified karate players, competitions.

Успешное выступление на соревнованиях зависит от правильного построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов, то есть теоретической, физической, технической, тактической, а также немаловажно психологической [1].

Во время психологической подготовки учитывается специфика данного вида спорта, которая требует те или иные условия и которая ставит перед спортсменами некоторые задачи. Следовательно, учитывая эти условия, тренера, а также специалисты данного вида спорта воспитают психические качества личности, которые в свою очередь помогают овладению мастерством в избранном виде спорта. Спортсмен стремится соответствовать требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, повышая надежность выступления с соревнованиях [2].

Принято считать, что каратэ один из наиболее жестких видов единоборств и для достижения высокого мастерства важную роль играет психологическая подготовка спортсменов. Тренера, а также спортивные психологи должны учитывать индивидуальные особенности спортсменов и с их помощью воздействовать на их психику.

Спортсмен, который хочет овладеть искусством каратэ, должен уметь противостоять самому себе. Так как каратэ — это работа над собой, то есть саморазвитие и самодисциплина [3]. Это не просто вид спорта, а жизненная концепция, которая не ограничивается физическими тренировками в пределах зала [4]. Путь каратэ - это философия жизни и если следовать этой философии, он приведет нас далеко за пределы техники самозащиты, в область науки о дисциплинировании воли [12].

К наиболее общим психическим качествам спортсмена можно отнести следующие: спортивные способности (двигательные способности, на уровне двигательных ощущений, двигательная память, наглядно-действенное мышление), волевые свойства личности, организованность, уравновешенность; «спортивный» характер (отношение к спорту, нагрузкам, перенапряжениям, спортивному режиму, соревнованиям); направленность личности, прежде всего, система мотивов к занятиям физической активностью (мотив, направленный на процесс самосовершенствования, саморазвитие, стремление к преодолению препятствий, обретению высокого статуса), иерархия жизненных ценностей с приоритетом, направленным на здоровый образ жизни [18].

Каратэ - это тот вид спорта, который даёт возможность каждому испытать свою силу воли. То есть испытать свои достоинства и недостатки. Важно подчеркнуть, что крайне необходимо в психологической подготовке развитие, а также воспитание необходимых волевых качеств каратистов. При этом, один из важных факторов успеха в каратэ является то, насколько он будет владеть техникой и тактикой [5]. Следовательно, успех в каратэ зависит от того, насколько сильно развита воля спортсмена. Давайте рассмотрим, что значит термин воля в психологическом словаре. В научной литературе воля определяется как «сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков» [19]. Можно сказать, что каратэ требует силу воли, терпение, дисциплину, этикет и моральный принцип [20]. По моему мнению, слово каратэ и сила воли идентичны. Они как бы взаимодополняют друг друга.

Каратэ учит развивать у спортсменов критическое мышление, а также правильно концентрировать внимание и дыхание, [6]. С помощью каратэ спортсмен становится гибким не только физически, а еще психологически. Причина этому является тот факт, что тренировки стимулируют у каратиста развитие образного мышления и логики [7].

Иногда бывает, что ученик не отличающийся волевыми качествами, проигрывает в первом же соревновании и далее теряет веру в себя. И по этой причине желательно, чтобы первая встреча такого спортсмена закончилась либо победой или же ничьей. Поражение вызывает у спортсмена сильное разочарование. Тренера должны убеждать учеников что иногда поражение неизбежно, и что только упорная работа над собой может устранить этот недостаток [8].

Для развития важных необходимых качеств каратистов используются различные методы: яркие и убедительные примеры знаменитых мастеров каратэ, награждение, похвала, поддержка, а также одобрение [9].

Задача тренеров и спортивных психологов состоит в том, чтобы выработать у каратистов - целеустремленность. Когда спортсмен осознает насколько важно стремление к намеченной цели, и самосовершенствование своих физических и психологических качеств с помощью тренировки каратэ, то неизбежно появится сила воли чтобы все преодолеть [10].

Еще один из важных качеств успеха в каратэ - это самообладание спортсмена. Он должен уметь управлять своим эмоциями, когда терпит поражение. Это когда каратист закаливает не только силу тела, но и силу духа. Другими словами, это долгий процесс самовоспитания.

Существует ряд характеристик, которые составляют основу процесса становления волевых качеств:

- научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- следить за собой и всегда искать причины неудач, прежде всего в себе самом, а не в субъективных причинах или других людях, – быть самым строгим судьей для самого себя [11].

Хотели бы еще раз напомнить, что воспитание волевых качеств у каратистов осуществляется в том случае, когда их стремление делается осознанно, а не хаотично. Они должны понимать, что препятствие и поражение, которые встречаются на их пути, - это как одна из ступенек к истинной победе.

#### Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.:АКАДЕМИА, 2000.
2. Джамагаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: ФиС, 1983.
3. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. – Смоленск, 1987.
4. Маришук В.Л., Блудов Ю.М. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1982.
5. Найдиффер О.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979.
6. Новиков М. А. В сб.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям. – М.: ФиС, 1968.
7. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. – М.: ФиС, 1977.
8. Петровский А. В., Шпалинский В. В. Социальная психология коллектива. – М., 1978.
9. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.
10. Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. (с. 72-85)
11. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: ФиС, 1968.
12. Рыжонкин А.В. О соотношении положения спортсмена в команде и характера проявления некоторых личностных особенностей: Тезисы докладов VII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». – М., 1973. Ч. 2. – С.153.
13. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2002.
14. Станкин М.И. Учитель физической культуры: личность, общение. – М., 1993.
15. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1980.
16. Анохин П.К. Проблемы высшей нервной деятельности. – М.: АМН СССР, 1949.
17. Аствацатуров М.И. Обзор современного положения проблемы боли. Труды ВМА, 1935.
18. Вайцеховский С.М. Подготовка пловцов высокого класса. М.: ФиС. 1972.
19. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Питер, 2010. - 352 с.
20. Психология спорта высших достижений /Под ред. Родионова А.В. – М.: ФиС, 1979.

#### ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШНИНГ ИҚТИСОДИЙ МЕЗОНЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

**Р.Ю.Бабажанов, ўқитувчи Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,  
Таълим сифатини назорат қилиш бўлими бош мутахассиси**

*Аннотация.* В данной статье проводится анализ осуществляемых работ в нашей стране по совершенствованию системы отбора одарённых спортсменов и подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

*Ключевые слова:* инновация, образование, физическая культура, спорт, мобильная лаборатория, спортивная база.

*Аннотация.* This article analyzes the work carried out in our country to improve the system of selection of gifted athletes and training in the field of physical culture and sports.

*Key words:* innovation, education, physical culture, sports, mobile laboratory, sports base.



Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Турли касалликлар, ёшлар ўртасида зарарли одатларнинг олдини олади. Спорт юксак маданият, ватанпарварлик туйғуларини шакллантиришда ҳам муҳим ўрин тутаети. Бу соҳада эришилган ютуқлар мамлакатни дунёга танитади, барча юртдошларга ғурур-ифтихор бағишлайди. Аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун зарур шароитлар яратилди. Шаҳар ва қишлоқларда замонавий спорт комплекслари бунёд этилди. “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва Универсиада мусобақалари ёшларни оммавий спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

Истеъдодли болаларни танлаш ва профессионал спортчиларни тайёрлаш бўйича узлуксиз тизим яратилди. Умумтаълим мактаблари ва болалар спорт мажмуаларидаги машғулотларда қобилияти кўзга ташланган ўғил-қизлар болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, спорт коллежларига олиниб, профессионал ёндашувлар асосида тарбияланмоқда. Бунинг натижасида мамлакатимиз спортчилари жаҳоннинг нуфузли мусобақаларида юксак ғалабаларни қўлга киритиб, халқимиз салоҳиятини бутун дунёга намён қилмоқда. Спортчиларни танлаб олиш – селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этилиб, бу ўзининг дастлабки натижаларини бера бошлади. Хусусан, спортчиларимиз 2016 йили Бразилияда ўтган Олимпия ўйинларида 13 та, Паралимпия ўйинларида 31 та медалга сазовор бўлиб, юртимиз спорти тарихидаги энг юқори натижаларга эришди. Индонезияда ўтказилган Осиё ўйинларида спортчиларимиз 21 та олтин, 24 та кумуш ва 25 та бронза – жами 70 та медални қўлга киритди. Мамлакатимиз олтин медаллар сони бўйича 5-ўринни эгаллагани ўзбек спорти тарихида энг яхши натижа бўлди[1].

Сўнгги беш йилда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, шунингдек, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш учун 1 триллион 230 миллиард сўм бюджетдан ажратилган ҳамда Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси маблағлари сарфланган. Бугунги кунда болаларни спорт билан шуғулланишга оммавий жалб этишни янада кенгайтириш мақсадида 1700 та болалар спорти объектида 114,8 мингга яқин спорт секциялари фаолият олиб бормоқда. Республикадаги барча умумтаълим мактаблари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, академик лицей ва касб-хунар коллежларининг спорт залларида ҳамда спорт клубларида ташкил этилган спорт секциялари ва гуруҳларига 2,6 миллиондан зиёд аҳоли жалб этилган. Улардан 2,1 миллиондан зиёдини умумтаълим мактаблари, касб-хунар коллежлари ва академик лицей ўқувчилари – ёшларни ташкил этади. Республика бўйича спорт иншоотларида бугунги кунда 10 минг 75 нафар ўқитувчи-мураббийлар фаолият юритаётган бўлса, улардан 4 минг 667 нафари олий маълумотли (43,4 фоиз), 5 минг 599 нафари ўрта-махсус маълумотли (56,6 фоиз) ташкил этмоқда. Лекин эришилган натижалар, қўлга киритилган ютуқларни эътироф этган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини такомиллаштириш, соҳанинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, ҳудудларда ёшларни спортга кенг жалб этиш, уларга етарлича шароитлар яратиш, соҳада малакали кадрлар тайёрлаш, спорт тадбирларини ташкил этиш борасида жиддий камчилик ва муаммолар мавжуд эканини ҳам айтиш зарур[3]. Масалан, бугунги кунда Халқ таълими вазирлиги тизимидаги 9 698 та умумтаълим мактабининг 67,6 фоизида спорт заллари мавжуд бўлса, 32,4 фоизида спорт заллари йўқ. Мактабларда жами 25 минг 603 нафар жисмоний тарбия фани бўйича ўқитувчи фаолият кўрсатади. Уларнинг 17 минг 735 нафари (69,2 фоиз) олий маълумотли, 7 минг 868 нафари (30,8 фоиз) ўрта махсус маълумотга эга. Жисмоний тарбия фани бўйича ўрта махсус маълумотли ўқитувчилар сони Сурхондарё, Қашқадарё, Самарқанд, Тошкент, Хоразм вилоятларида кўпчиликни ташкил этади. Республика ҳудудида 225 та болалар ва ўсмирлар спорт мактаби мавжуд бўлиб, булардан 53 таси спорт турларига ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабидир. Мазкур мактабларда жами 318 693 нафар, шундан 97 минг нафари қиз болалар спорт турлари билан мунтазам шуғулланади, бу умумий мактаб ўқувчиларининг фақатгина 7,1 фоизи деганидир. Шунингдек, маҳоратли спортчилар касб-хунар коллежлари, айниқса, олимпия захиралари коллежларини битиргандан сўнг, битирувчи-спортчиларни ишга жойлаштириш ёки оилани моддий томондан таъминлаш муаммосига дуч келиши боис, эндигина юқори натижалар кўрсатадиган вақтда катта спортни ташлаб кетиши ёки чет давлатларига кетиб қолиш ҳолатлари энг долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда.

Мамлакатимиз спорт соҳасида турган асосий вазифа ва йўналишлари – болаларнинг спорт билан шуғулланишлари учун шароит яратиш, айниқса, бу ишларни қишлоқ жойларда такомиллаштириш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзига қўникма ҳосил қилиш, бу борадаги тажрибаси ва билим даражасини ошириш, уларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, жисмоний тарбия ва таълим жараёнининг сифатини тубдан яхшилаш, юқори малакали спортчиларни самарали тайёрлашнинг яхлит тизимини яратиш, тренер-ўқитувчиларни, айниқса, аёл тренер-ўқитувчиларни тайёрлаш тизимини янада мустаҳкамлаш, замонавий ихтисослаштирилган спорт иншоотларини қуриш, машғулотларни ва мусобақаларни ўтказиш учун замонавий спорт ускуна ва жиҳозлар билан таъминлаш каби муҳим вазифалар белгилаб қўйилди. Маълумки, жорий йил 5 март куни давлатимиз раҳбарининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони қабул қилинган эди. Фармонга мувофиқ, илгариги давлат қўмитаси ва унинг ҳудудий бўлинмалари негизида Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон Фармонида мувофиқ Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти негизида Ўзбекистон давлат

жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 13 ноябрдаги “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Нукус филиалини ташкил этиш тўғрисида”ги 924-сон қарорга асосан филиал ташкил қилинди. Ушбу олий таълим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий ва ўқитувчи кадрлар тайёрлаш, шунингдек, соҳа мутахассисларини ўқитиш ҳамда тайёрлашнинг илғор усулларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш бўйича республиканинг базавий олий таълим, илмий-тадқиқот ҳамда илмий-методик муассасалари ҳисобланади [2].

2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли Қарорининг ижросини таъминлаш, Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитасининг бу бўйича ишлаб чиққан стратегияси асосида ҳозирги кунда ҳар бир спортчига индивидуал ёндашилмоқда, яъни “спортчи паспорти” яратилди. Унинг болаликдан то ҳозирга қадар ўтказган касалликлари, машғулотлар тартиби, эришилган ютуқлари ўрганиб чиқилмоқда. Бу ўз навбатида спортчи соғлиғи, ҳолати ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлиш имкониятини беради. Қолаверса, соғлиғи томонидан оқсаётган соҳага кўпроқ эътибор беришга, уни бартараф этишга ёрдам беради.

Бугунги кунда спорт ривожидида тиббиётнинг ўрни катта. Айни пайтда Миллий олимпия қўмитаси қошида Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази фаолият кўрсатмоқда. Спортчиларимиз мусобақалар олдидан бу ерда чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтишади. Шунингдек, марказ мутахассислари спортчиларга фармакология ва витаминлардан тўғри фойдаланиш бўйича ўз тавсияларини бериб келишмоқда. Бу спортчиларимизни Токио 2020 Олимпиадасига муносиб тайёрлаш йўлида муҳим аҳамият касб этади. Мамлакатимизда спорт соҳасига эътиборнинг кучайиши спорт тиббиёти йўналишига ҳам ўзининг ижобий таъсирини кўрсата бошлади. Жумладан, Тошкентда Марказий Осиёда ягона бўлган Республика спорт тиббиёти илмий-амалий маркази иш бошлади. Марказ барча диагностика, лаборатория ва реабилитация учун керакли бўлган тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозланган. Бу спорт тиббиётининг жадал ривожланишида жуда катта аҳамиятга эга десак муболаға бўлмайди [4].

Бугунги кунга келиб, терма жамоамиз аъзоларининг тиббий кўрикдан ўтиш жараёнлари режа асосида олиб борилмоқда. Бунда марказимиз тор мутахассислари ва бутун жамоамизнинг юқори малакали, масъулиятли ёндашуви алоҳида эътиборга сазовор. Чунончи, сўнги йилларда ўзбек спортида эришаётган катта ютуқлар негизида нафақат спортчи ва мураббийлар, балки Республика спорт тиббиёти илмий-амалий марказ ходимларининг ҳам ўзига яраша ўрни бор. Ҳар бир спорт федерация ва ассоциациясига марказнинг малакали мутахассисларидан иборат координаторлар бириктирилган. Шу билан бирга, психология ва диетология-нутрициология йўналишлари бўйича ишчи гуруҳлар тузилиб, улар томонидан спортчиларни психологик тайёргарлиги ва рационал овқатланиш учун кунлик, ҳафталик менюлар қайта кўриб чиқилмоқда. Спортчиларнинг машғулот даврида функционал ҳолатини ўрганиш мақсадида “мобил лаборатория” ташкил этилиб, спорт базаларида ўқув-машғулот йиғинлари олиб бораётган спортчиларнинг функционал ҳолати кузатиб борилмоқда.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2017 йил 31 октябрь куни жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқариш тизимини такомиллаштириш, оммавий спортни ривожлантириш, иқтидорли спортчиларни танлаш ва тарбиялаш, соҳани малакали кадрлар билан мустаҳкамлаш ҳамда замонавий спорт иншоотларини барпо этиш масалаларига бағишланган йиғилиш. – Тошкент: ЎЗА 31.10.2017 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сон Фармони. – Тошкент: ЎЗА 05.03.2018 й.
3. Шавкат Мирзиёев жисмоний тарбия ва спорт соҳаси раҳбарлари билан йиғилиш .- Тошкент. Sport uz. 20.09.2018 й
4. Токио-2020 Олимпиадасига тиббий йўналишдаги тайёргарлик жараёни. – Тошкент. Ҳалқ сўзи. 26.02.2019 й.

## **РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

**О.Ж.Дадабаев, к.п.н., УзГУФКС г. Чирчик**

**Актуальность.** В настоящее время важнейшей проблемой спортивной борьбы является разработка и обоснование эффективной многолетней подготовки и воспитания перспективных юных спортсменов. Одну из ключевых ролей в современной системе подготовки юных борцов отводят проблемам поиска новых эффективных методик подготовки и выбора ранней специализации спортсменов. Процесс построения и содержания учебно-тренировочного процесса на начальном этапе

спортивной специализации необходимо выполнять с учетом морфофункциональных особенностей детей данного возраста [1,2].

Морфофункциональные перестройки в организме характеризуются функционированием всех центральных и периферических механизмов, обеспечивающих деятельность спортсмена. Этот процесс носит не только общий, но и отчетливо специфический характер в зависимости от конкретного вида спорта. Согласно ряду авторов установлено, что недостаточная эффективность работы спортивных школ с детьми младшего школьного возраста снижает результативность тренировочной деятельности на следующих этапах становления спортивного мастерства [3,4].

Поэтому возникает необходимость и актуальность поиска новых научных подходов и внедрения в практику разработанных методик отбора и спортивной тренировки на начальных этапах тренировочного цикла с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей юных борцов.

Ранний анализ многочисленных наблюдений и экспериментальных исследований свидетельствует о том, что система подготовки юношей имеет некоторые недостатки. Одним из основных причин является то, что она способствует форсированию результатов в период, когда еще не заложены основы тактико-технической, физической и психологической подготовленности. В результате многие дзюдоисты в дальнейшем не достигают ожидаемых результатов.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе ДЮСШ№2, Юнусабадского района г. Ташкента. В исследованиях приняли участие юные спортсмены в возрасте 10-12 лет учебно-тренировочной группы первого года обучения. Испытуемые были разделены на 2 группы: ЭГ - спортсмены, средний рейтинг которых  $1,7 \pm 0,32$  ( $n=15$ ), и КГ - спортсмены, средний рейтинг которых составил  $5,6 \pm 0,27$  место ( $n=15$ ).

**Методы исследования.** Длина тела (см) - используется как ведущий показатель физического развития, относящийся к числу консервативных признаков, генетически детерминированному, а значит, информативному с позиций прогностической деятельности (Шибкова Д.З., 2008). Измерения проводили с помощью стационарного ростомера с точностью до 0,5 см.

Масса тела (кг) - является показателем физического развития. Данный признак рассматривают как интегральный, он суммарно отражает уровень развития подкожно-жирового слоя, внутренних органов и костно-мышечного аппарата. Измерения проводили с помощью стационарных рычажков весов с точностью до 0,1 кг.

Сила мышц кисти (кистевая динамометрия, кг) - характеризует степень развития соответствующих мышечных групп. Измерения проводили дважды (фиксируя наибольший показатель) при помощи кистевого динамометра (модификации Колена) с точностью до 0,25 кг.

Частоту сердечных сокращений замеряли пальпаторно в области лучезапястного сустава, регистрировали количество ударов за 10 с. Измерение АД проводили по методу Н.С.Короткова, при помощи тонометра и фонендоскопа.

Математико-статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью табличного редактора Microsoft Excel и программного пакета Statistica 6,0. Для определения различий в психофизиологических показателях использовали метод сравнения групп по t-критерию Стьюдента и F-критерию Фишера (при уровне значимости  $p < 0,05$ ,  $p < 0,001$ ).

**Результаты исследований и их обсуждение.** В таблице 1 представлены результаты морфологического и функционального состояния юных дзюдоистов. Из полученных результатов видно, что в группе с более высоким спортивным рейтингом длина тела значимо меньше, чем у спортсменов контрольной группы. В показателях массы тела статистически значимых различий не выявлено. Полученные данные свидетельствуют о том, что низкорослые спортсмены более результативные в борьбе.

*Таблица 1*

**Показатели морфофункционального состояния юных дзюдоистов**

Показатель	ЭГ	КГ	p
Длина тела, см	$137,6 \pm 1,86$	$143,7 \pm 1,86$	0,013
Масса тела, кг	$31,2 \pm 2,03$	$36,4 \pm 2,01$	0,05
Динамометрия (правая)	$15,1 \pm 1,14$	$13,8 \pm 1,16$	<0,05
Динамометрия (левая)	$12,9 \pm 1,19$	$13,8 \pm 0,99$	<0,05
ЧСС уд/мин	$74,6 \pm 1,76$	$81,0 \pm 2,57$	0,04

АДс (мм рт. ст)	92,2±1,46	93,2±1,93	>0,05
АДд (мм рт. ст)	57,7±1,46	60,0±1,04	>0,05
Рейтинг (место)	1,7±0,32	5,6±0,27	<0,05

Также достоверно значимые различия обнаружены в показателях ЧСС (0,04), однако показатели артериального давления межгрупповых статистических различий не имеют, что может указывать на то, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в группах, обследуемых одинаковое.

В таблице 2 представлен корреляционный анализ полученных результатов. Представлены наиболее значимые достоверные взаимосвязи, указывающие, что именно влияет на спортивный результат юных дзюдоистов.

*Таблица 2*

**Результаты корреляционного анализа**

Показатель	Показатель	r
Рейтинг	Рост	-0,41
	Вес	-0,48
	Динамометрия	-0,43

В ходе корреляционного анализа установлено, что на рейтинг спортсменов влияют весоростовые показатели и проявления силовых качеств. На основе полученных данных тренерам рекомендуем больше внимания уделять развитию силовых качеств. [5,6].

Существует мнение ряда специалистов о том, что имеется положительная корреляция между ростовыми показателями борцов различной квалификации и их спортивными достижениями. Однако при изучении научно-методической литературы установлено, что данные о соотношении размеров тела борцов противоречивы. Некоторые авторы отмечают большие поперечные размеры, значительные величины обхватов грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени и относительную короткорукость дзюдоистов. В то же самое время финские ученые выявили, что у борцов относительно длинное туловище, несколько укороченные конечности, большие периметры груди, бедра, плеча, а также более широкие плечи и таз.

При подготовке юных спортсменов необходимо учитывать тот факт, что высококвалифицированные борцы всех весовых категорий отличаются от не спортсменов средней длиной плеча, голени, руки и коротким предплечьем.

Авторы [1,6] выявили, что морфологические особенности борцов оказывают определенное влияние на технико-тактические действия борцов (например, атакующие действия). Было установлено, что борцы малых весовых категорий на соревнованиях чаще выполняют приемы из различных классификационных групп, чем спортсмены остальных весовых категорий.

Установлено, что чем больше масса тела борцов, тем меньше их активность и результативность. Многие тренеры считают, что на формирование технического арсенала борца оказывают влияние его индивидуальные особенности.

Ряд авторы [2.3.4.] считают, что все зависит от подготовки проведения приемов, мастерства владения или от умения защищаться, т.е. при отборе и подготовке юных борцов рекомендуется акцентировать внимание на весоростовых показателях для более эффективного построения тренировочного процесса, в частности технико-тактических действий.

Имеются данные о том, что большая длина тела и конечностей борцов отрицательно влияют на время выполнения бросков. Однако увеличение длины тела приводит к возрастанию веса и, соответственно, увеличению абсолютной и снижению относительной силы спортсменов.

В то же время эффективность техники в борьбе во многом зависит от относительной (к весу тела) силы работающих мышечных групп. Из этого следует, что большая длина тела и конечностей является не совсем благоприятным фактором, затрудняющим к тому же процесс управления движениями.

Исследователи отмечают, что в борьбе особенно высокие требования предъявляются к двигательному аппарату спортсменов. Это, по их мнению, определяет необходимость развития физических качеств, в частности их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. В связи с этим ученые, исследуя структуру физической подготовленности борцов, ведущим фактором выделяют специальную подготовку на базе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств [7].

Поскольку в процессе индивидуального развития человека происходит неравномерный прирост физических качеств, необходимо учитывать данный факт при построении тренировочного процесса юных борцов. Так, одно из ведущих качеств борцов - скоростно-силовые качества - развиваются с 9 до 18 лет, но наибольшие темпы прироста данного физического качества наблюдаются в 14-16 лет. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям в тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться.

Отсюда можно сделать вывод, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться, а также должны проводиться с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей организма юных борцов. [6].

Огромное значение имеет тот факт, что на соревнованиях последних лет происходит заметное омоложение участников соревнований.

**Выводы.** Таким образом, физиологические процессы, протекающие в организме спортсменов в условиях относительного покоя, отличаются большей экономичностью по сравнению с лицами, не занимающимися спортом. В связи с этим функциональные резервы организма у спортсменов при выполнении физических нагрузок, характеризуются значительно большим объемом, чем у нетренированных людей. Соответственно, постоянный мониторинг морфофункциональных изменений организма юных борцов в процессе тренировочной деятельности позволит внести корректировки в учебно-тренировочный процесс.

#### **Литература:**

1. Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов // Ученые записки Университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2009. - № 10 (56). - С. 18Ц21.
2. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
3. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 25–27.
4. Моргунов Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо // Теор. и практ. физ. культ., 1980, № 9. – С. 24–29.
5. Сытник В.И., Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
6. Туманян Г.С. Структура многолетней тренировки / Г.С. Туманян // Спортивная борьба: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1985.- С. 124-135.
7. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе // Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук.– Краснодар. 1993. – 32 с.

## **СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ДЗЮДО**

### **А.А.Истомин, доцент, заведующий кафедры «Физической культуры» ТГЭУ**

Успех работы по подготовке одарённых спортсменов во многом зависит от умелого отбора и планирования тренировочного процесса. Если не касаться перспективного планирования, то основной задачей тренера-педагога является правильное распределение нагрузки на годовое и месячное планирование, в котором рассматриваются основные аспекты тренировочной деятельности:

- объем тактических и технических действий, подлежащих изучению и совершенствованию за определённый период;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной подготовке на каждом этапе тренировочной деятельности;
- выполнение нормативных требований по участию в различных соревнованиях с последующим анализом, как положительным, так и отрицательным показателям.

В ходе планирования специальной нагрузки в тренировочном процессе необходимо вести учёт: какие технические действия необходимо выполнять и их количество, и на каком пульсе; какова исходящая оценка качества его выполнения; какова динамика эффективности его выполнения и т.д. Следует вести учёт доли специальных упражнений в общем объёме нагрузки, направленности специальной нагрузки, её величины и технической сложности.

Положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- А) в начале алактатные (скоростно-силовые упражнения), а затем анаэробная-гликолитические (на силовую выносливость) упражнения;
- Б) в начале алакто-анаэробные, а затем анаэробные упражнения;
- В) в начале анаэробные гликолитические (в небольшом объёме, а затем аэробных) упражнения.

Такая нагрузка может выполняться как в рамках тренировочных занятий, так и в рамках микроциклов. Хочу наглядно представить примерный недельный микроцикл подготовки спортсмена:

### Недельный микроцикл тренировочного процесса

#### Понедельник

7:30-8:45  
II зона + V зона  
Анаэробная работа

Кросс 3 км  
Бег на дистанцию (3x60м, 3x30м)  
Прыжки: 2x30м в приседе  
2x30м в приседе с поворотом  
ОФП на снарядах:  
3x18 на перекладине,  
3x35 – отжимание в упоре,  
2x25 – упражнения на пресс  
Подвижные игры на внимание

11:00-13:30

III зона + IV зона  
Аэробная-анаэробная работа

Общая разминка 25 мин  
Специальные подготовительные упражнения 5 мин  
Набрасывание 8 бросков серийно:  
Бросок через спину,  
Бросок задней подножкой,  
Бросок боковым переворотом или через грудь,  
Бросок через голову,  
Подсечка за ведением,  
бросок через плечи,  
бросок двойной подбивном  
Время на выполнения 40с 10 повторений  
Борьба по заданию лежа 4x2 мин  
Уходы с удержанием,  
Перевороты,  
Переходы на болевой приём и способы разрыва,  
Удушающие приёмы ногой

17:00-19:00

II зона + III зона  
Аэробная работа

Общая разминка 25 мин  
Специальные подготовительные упражнения 5 мин  
Совершенствование технико-тактического мастерства:  
Тактика проведения технических действий (разбор одного из бросков),  
двойные, тройные атакующие действия, тактика проведения бросков в зависимости от стойки соперника (низкая, высокая), тактика атакующих, защитных и контратакующих действий в положении спиной к краю татами, лицом к основной площади татами  
Борьба по заданию 4x2 мин по тактике  
Подвижная игра

#### Вторник

7:30-8:45  
I зона

Пробежка 2-3 круга  
Коллективная зарядка  
Специальные подготовительные упражнения с партнером (без одежды)  
Плавание 700-800м  
Плавание на скорость 3x30м  
Волейбол

III зона  
11:00-13:00

Пробежка 2-3 круга  
Индивидуальная зарядка  
Специальные подготовительные упражнения без одежды

17:00 активный отдых

#### Среда

7:30-8:45  
I зона  
11:00-13:00  
IV зона

Работа с партнером (пуш-пуш)  
Общая разминка 25 мин  
Специальные подготовительные упражнения 5 мин  
Выполнение тестовых бросков, 6 бросков по 10 повторений (8 спарингов):  
Бросок через спину,  
Бросок передней подножкой,  
Бросок через грудь или боковой переворот,

		Бросок задней подножкой, Бросок задней подножкой, Бросок подхватом изнутри, Бросок через голову Эти задания выполняются в тройках по 2 серии Подвижная игра
17:00-19:00 III зона + IV зона		Общая разминка 25 мин Специальные подготовительные упражнения 5 мин Совершенствование приемов индивидуального комплекса 30 мин Рандори (4 партнера 4х6 мин) Набрасывание на скорость 2х0,30с
<b>Четверг</b> 7:30-8:45 II зона		Кросс по пересеченной местности 3 км ОФП на снарядах: Перекладина 3х20раз, Отжимание на брусьях 3х15-20 раз, Упражнения для мышц живота 3х20 раз
11:00-13:00 II зона		Методические занятия на ковре: Разбор одного-двух приемов или комбинаций, выполнение этого приема или комбинации, разбор положения при борьбе лежа (одно – два положения) Выполнение положений и приёмов в борьбе лежа
17:00-19:00 ОФП (развитие взрывной силы) IV зона		Тренажерная (4 круга) Жим гири (двух) в положении лежа, полусидя (вес гири 29-32 кг) Швунги штанги о груди вперед (вес штанги 70-75% от собственной массы тела), 15 раз Подтягивание на перекладине 20-22 раза Упражнения на тренажере Приседание со штангой 110% от собственной массы тела Упражнения для мышц живота 25 раз Упражнения на бицепс 60% от собственной массы тела Массаж Пауза между подходами должна составлять 40с
<b>Пятница</b> 7:30-8:45		Индивидуальная зарядка Подвижная игра Прогулка
11:00-13:00 V зона Анаэробная работа		Самостоятельная разминка 25мин Схватки соревновательного типа 3х5мин Набрасывание на скорость (на фоне усталости после каждой схватки) 3х0,15с
17:00-19:00 V зона Анаэробная работа		Самостоятельная разминка 25 мин Схватки соревновательного типа 3х5мин Набрасывание на скорость (на фоне усталости после каждой схватки) 3х0,15с Пробежка 2-3 круга Спортивные игры (футбол, баскетбол)
<b>Суббота</b> 7:30-8:45 11:00-14:00 III зона 17:00-18:00		Баня Восстановительные мероприятия (массаж) Теоретические и методические занятия Подвижная игра
<b>Воскресение</b> 7:30-8:45 Активный отдых		Поход в горы Культмассовые мероприятия (посещение театра, кинотеатра, музея)

Для того, чтобы обеспечить высокие спортивные результаты и сделать правильный выбор наиболее перспективного спортсмена необходимо учитывать комплексный контроль различных сторон подготовленности спортсменов при помощи педагогического, биохимического, биомеханического, медикобиологического, психологического и др. видов контроля. Этот контроль даст возможность найти тренеру наиболее перспективных спортсменов.

## KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA IQTIDORLI KURASHCHILARNI SARALASH VA TAYYORLASHDA MA'NAVY VA JISMONIY BARKAMOLLIGINI TARBIYALASH

F.J.Qosimov, A.Qidirov

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali o'qituvchilari**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada kurash mashg'ulotlari jarayonida iqtidorli-yoshlarning barkamol inson bo'lib tarbiyalanishida yuksak ma'naviy qadriyatlarining o'rnini va roli ko'rsatib berilgan. Yurtimizning bugungi kunida kurash mashg'ulotlari orqali yoshlarning kelajagi barkamol va salohiyatli avlodni tarbiyalashiga bog'liq bo'lgan holatlar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Kurash mashg'ulotlari, ma'naviy borlik, ahloq ideal, intellektual rivojlangan, yuksak ma'naviyat, salohiyat, qadriyat, yuksak ahloqiy tarbiya.

**Аннотация:** В статье рассматривается нравственное воспитание молодежи и роль кураша (борьбы) во время тренировок также формирование высокой духовности спортсменов. В современном государстве большое внимание уделяется спортивному воспитанию в особенности национальной борьбе кураш и гармонично развитой молодежи.

**Ключевые слова:** тренировка борьбы кураш, духовное воспитание, процесс воспитания, духовный идеал, интеллектуальное развитие, высокое моральное воспитание, гармоничное развитие молодежи, моральный статус.

**Annotation:** In this article is described the role of the ideal moral mentality of the youth in educating as an intellectual person while training wrestling of sportsmen. In present some cases which are related to educate ideal and intellectual generation are enlightened in our country.

**Keyword:** moral ideal process of education, intellectual improvement, high moral education, harmoniously developed youth, moral status.

Insonning jismonan, qalban va ruhan salomatligi jamiyat taraqqiyotining asosiy negizini belgilab beradi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori 2017-yil 2-oktyabrda qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining mazkur qarorini amalga oshirish "Kurash" milliy sportini butun dunyoda yanada rivojlantirish va ommalashtirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarni vatanparvarlik, milliy g'urur va Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, o'sib kelayotgan avlodda mardlik, kuchli iroda, olijanoblik va raqibga hurmat kabi sifatlarni shakllantirishga kuchli turtki bo'lib xizmat qiladi.

Ma'naviy yetuk inson deganda jismonan baquvvat, irodali, sabrli, g'alabalar uchun kurashuvchi va intiluvchan insonlarga berilgan ta'rif sifatida tushunamiz. Ma'naviy barkamollikka berilgan bunday munosabatlardan jismoniy yetuklik ham o'z o'rnini egallashi jamiyatimizning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Kurashning ko'p ming yillik tarixini chuqur o'rganish natijasida haqiqatan ham kurash azaldan polvonlarning jismoniy va ma'naviy yetukligi namunasi sifatida sharaf topganligini, qadrlanganligini tasdiqlaydi. Shu bois, polvonlarning jismoniy baquvvatligi, navqiron qaddi-qomati yoki kurashchanlik, harakatchanlik, chaqqonlik va ephillik jihatlari bir tomonu, ularning keng davrada o'zlarini qanday tutishi, odob-ahloqi, ma'naviy qiyofasi, raqibga muomalasi, jamiyatga, tevarak-atrofga munosabati, vatanparvarligi alohida o'rin tutgan.

Kurash shunchaki sport turigina emas, balki insonning jismoniy, ma'naviy kamolotga erishish vositasidir. Ulug' ajdodlar kurashni tarbiya maktabi deb atashgan. Ushbu maktab tarbiyalanuvchilarini, maydon ko'rganlarni esa qo'yidagicha ta'riflaganlar:

- Polvonlar qasam ichmaydilar, lekin hech qachon o'z yurtlariga xiyonat qilmaydilar.
- Polvonlar harom-harish, zinodan, makrdan, giyohvandlikdan nari yuradilar, bunday illatlarga qarshi kurashadilar.
- Polvonlar irodali odamlar, o'z maqsadi sari intiladigan, kim nima desa ergashib ketavermaydilar.
- Polvonlar zaiflar va nochorlarni himoya qiladilar, halol g'alabasiga berilgan sovrinning bir ulushini muhtojlarga tarqatadilar.
- Polvonlar olijanoblik, insoniylik, raqibga nisbatan chuqur hurmat tuyg'ulari bilan boshqalardan ajralib turadi.
- Polvonlar o'z qat'iy fikriga ega bo'ladi.

Kurashchilarga berilgan yuqoridagi ta'riflarda asrlar davomida shakllangan kurash falsafasi mujassamlashganini ko'rish mumkin. Ular quyidagilar:

- mustaqil dunyoqarash va erkin tafakkurni shakllantirish;
- hur fikrli, mutelik va jur'atsizlikdan xoli bo'lgan, o'z bilimi va kuchiga ishonib yashaydigan qat'iyatli insonni tarbiyalash;



- odamlar, ayniqsa, yoshlarning irodasini baquvvat qilish, iymoni-e'tiqodini mustahkamlashga xizmat qiladigan ma'naviy muhit yaratish;

- inson tafakkurida o'zlikni anglash, muqaddas qadriyatlarni asrab-avaylash, mehr-oqibat kabi fazilatlarini yuksaltirish.

Ishonch bilan shuni aytish mumkinki, irodani toblaydigan, kishini halollik sari intilishga undaydigan, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengib o'tishga o'rgatadigan, inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini shakllantirishga xizmat qiladigan kurash shiddatkor hayot talablariga javob bera oldigan shaxslarga, bunyodkor yoshlarning barkamol bo'lishida o'zining benazir hissasini qo'shadi. Zero, polvonlikni yuqori natijalarga erishishida katta ahamiyat kasb etadi.

Kurash turli millatlarni bir-biriga yaqinlashtiruvchi, birlashtiruvchi, yaxshi yo'lga ergashtiruvchi ham ma'naviy, ham jismoniy sog'lomlashtiruvchi kuchdir. Bu esa shubhasiz hammamizning yutug'imizdir.

Kurashning shunchaki sport turigina emas, balki insonning u orqali jamiyatning nafaqat jismoniy, ma'naviy kamolotga erishishida ham salmoqli omil ekanligini inobatga olib, ulug' bobokalonlarimiz uni tarbiya maktabi deb ataganliklarini yuqorida qayd etgan edik.

Kurash bilan shug'ullanuvchi har bir talaba-yoshlarimiz o'z hayoti va amaliy faoliyatini muayyan ilmiy, ma'naviy-ma'rifiy odob tamoyillari asosida qurmog'i, ularga qat'iy amal etmog'i kerak bo'ladi. Boshqacha aytganda, kurashchilar – polvonlar bahsi, olishuvning o'zi shakllangan, mantiqiy izchillik, qat'iy ilmiy tizimga asoslangan, an'analar shakliga kirgan, ahloqiy- odobiy sifatlarni o'zida mujassam etgan muayyan qonun-qoidalar va me'yoriy normalarni taqozo etadi.

Modomiki, kurash, kurashchilar – polvonlardan javonmardlik, jasurlik, qat'iylik, halollik, to'g'rilik, mardlik, va poklik singari yuksak fazilatlarini namoyon etishni talab etar ekan, bu o'z navbatida ularning zimmasiga katta mas'uliyat hissini ham yuklaydi. Zero, boshqalarga ibrat- namuna ko'rsatadigan bu toifaga mansub kishilar avvalo o'z shaxsini jismonan va ruhan takomillashtirib, yetuklik va komillik sari doimiy harakatlanib borishlari zarur bo'ladi.

Kurashchilar ma'naviyatida ham boshqa sohalaridagi kabi o'z-o'zini anglash, bilimdonlik, qalbi tozalik, saxiylik, samimiylik, xayrixohlik, iymonlilik, halollik, e'tiqodlilik, diyonatlilik, poklik, mehr-shafqatlilik, vijdonlilik, rostgo'ylik, adolatparvarlik, ota-onaga hurmat, oilaga sadoqat, vafodorlik, to'g'rilik va boshqalar, millatning vakili sifatida o'zini anglash, milliy g'urur, millatparvarlik, vatanparvarlik, millat taqdiriga nisbatan mas'uliyatni, milliy manfaat ustuvorligini his etish, milliy til, milliy tarix, adabiyot, san'at, urf-odatlar, an'analar, qadriyatlar, davlat tizimiga hurmat, qonunlariga hurmat va itoatkorlik, vazminlik, o'z kasbining mohir ustasi bo'lish, mamlakat ichki va tashqi faoliyatidan xabardor bo'lish va uni qo'llab-quvvatlash, mamlakat ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy hayotida faollik kabi tushunchalar, fazilatlar, millatlar, davlatlar, halqlar tarixi, madaniyat, sport turlarining rivojlanishi va jismoniy madaniyatining milliy, an'anaviy madaniyatning rivojlanishdagi o'rniga alohida e'tibor beriladi.

Xulosa qilib aytganda kurash mashg'ulotlari jaryonida talaba-yoshlarni ma'naviy va jismoniy barkamoliligi, insonning dunyoqarashi, e'tiqodi, ruhiyati, xulq-atvori, ahloq – odobi bilan bevosita aloqadorligi bilan ajralib turadi. Ma'naviy va jismoniy barkamol talaba- yoshlar xalq taqdiri va farovonligi, Vatan taqdiri va uning ravnaqini o'ylaydilar. Boshqacha aytganda ma'naviy barkamol insonlarga buyuk kelajakni yarata oladilar. Jismoniy yetuk insondagi ma'naviyat atrofdagi insonlarning e'tiborida bo'lish bilan birqatorda, yoshlarimiz tomonidan ham doimiy kuzatib boriladi va bunday ma'naviyatni ular o'z turmush tarzlariga aylantirib olishlari mumkin. Agar jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi insonlarning ma'naviyati milliy ma'naviyatimizdagi oliyanoblik, mexribonlik tuyg'ularini olgan bo'lsa, ularning yo'llarini davom ettiruvchi yoshlarda ham bu tuyg'ular shakllanib boradi. Jismoniy barkamollikka erishgan insonlar qanday yoshda bo'lishidan qat'i nazar, jamiyatdagi har qanday keraksiz, yot, jirkanch illatlardan uzoq bo'la olish holatini o'zlarida shakllantirgan bo'ladilar. Kurashchilar o'zlaridagi har bir harakatini nazorat ostiga olish hissiyatini o'zlarida tarbiyalab boradilar, bu esa bunday insonlarga musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatish imkoniyatini beradi. Kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarimizning ma'naviyatini o'rganishda oila, murabbiylar, atrofdagi do'stlarining ma'naviyatini o'rganish orqali olib borishga to'g'ri keladi. Shuning uchun ham ma'naviy barkamol insonni, sog'lom avlodni tarbiyalash muhim va dolzarb masala bo'lib qolaveradi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Atoyev A.Q. Kurash o'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning vositalari. – T., 1987. 15-b.
2. Atoyev A.Q. O'quvchi yoshlarni o'zbek kurashiga o'rgatish uslubiyati. – T., 2005. 56-b.
3. Kerimov A.F. Kurash tushaman. – T., 1990. – 110 b.
4. Kerimov A.F. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. – T., 2001. – 15 b.
5. Yusupov K. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. – T., 2005. 20-b.
6. Ochilov S. Mustaqillik ma'naviyati va tarbiya asoslari. – T., 1997. – 56 b.
7. Tulenov J. Qadriyatlar falsafasi. – T., 1998. – 24 b.
8. Xo'jamurodov N. Ma'naviyat qadriyatlar va milliy o'zligini anglash. – T., 1991. – 35 b.

## ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ АНИҚЛАШНИНГ БИОЛОГИК ОМИЛЛАРИ

Қ.А.Мақсудов, ЎЗР МГҲТИ

**Аннотация.** Мақолада иқтидорли спортчиларни аниқлашнинг биологик омиллари таҳлил қилиниб, уларни янада ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар берилган ҳамда ёшларни спорт турларига йўналтиришдаги аҳамияти асосланган.

**Калит сўзлар:** ёшлар, жисмоний тарбия, спорт, саралаш, биологик омиллар, табиий, ижтимоий.

**Аннотация.** В статье анализируются биологические факторы отбора талантливых спортсменов и даются рекомендации по их дальнейшему развитию. Также, изучается их значения в направлении молодежи к спорту.

**Ключевые слова:** молодежь, физическое воспитание, спорт, селекция, биологические факторы, природные, социальные.

**Annotation.** The article analyzes the biological factors of selection of talented athletes and provides recommendations for their further development. Also, their values in the direction of youth towards sport are being studied.

**Key words:** youth, physical education, sport, selection, biological factors, natural, social.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга ошириладиган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3775-сонли қарорининг ижроси ҳамда ҳар томонлама камол топган, маънавий жиҳатдан етук, мустақиллигимизни эъзозлай оладиган, халқаро мусобақаларда Ватанимиз шаънини муносиб ҳимоя қила оладиган ёшларни тарбиялаш, Ўзбекистон терма жамоасига захира спортчиларни ва юқори савияли кадрларни тайёрлашда муҳим аҳамият касб этади. Бундай қарорлар ёшларни спортга қизиқтириш билан бирга илмий фаолиятга йўналтириб боради. Бу эса, уларда илмий-тадқиқотларни ташкил қилиш кўникмаларини ривожланиб боришига ҳамда соҳадаги янгиликларни амалиётда қўллаш бўйича тажрибаларини ошиб боришида муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишларни амалга ошириш бугунги кунимизнинг долзарб муаммоларидан бири бўлиб саналади. Шу мақсадда Ўзбекистон Республикасининг Президенти Шавкат Мирзиёев 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сон қарори жумладан “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” қароридан мамлакатда аҳолини айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт шароитлар яратилгани, иқтидорли спортчиларни саралаб олиш мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга ошириш вазифаси юклатилди. Улар орасида иқтидорли спортчилар аниқлаш жараёнини ривожлантириб бориш зарур ҳисобланади.

Бизга маълумки, инсон туғилгандан, умрининг охирига қадар (онтогенез) узлуксиз ривожлана боради (индивидуал ривожланиш). Организм ҳаёти давомида, қонуниятга асосланган бир қатор морфологик, биокимёвий ва функционал (физиологик) ўзгаришларга учрайди.

**Индивидуал ривожланиш.** Онтогенез, наслий омилларнинг таъсири билан белгиланади ва оналар генининг ўзаро таъсири натижасида аниқланади. Индивидуал ривожланишнинг генетик дастури ташқи муҳитнинг маълум бир шароитларида амалга оширилади. Онтогенезнинг турли даврларида генетик ахборотнинг ва ташқи муҳитнинг таъсири бир хил бўлмайди. Масалан, ҳаётнинг биринчи йилларида ташқи муҳитнинг таъсири, кейинги йиллардагига нисбатан ўта кучли бўлади.

Ривожланаётган организм аъзолари ва тизимларининг шаклланиши гетерохрон (бир вақтда эмас) содир бўлади: уларнинг бир хиллари эртарок, бошқалари эса - кечроқ ривожланади.

Масалан, морфологик жиҳатдан бош мия ва орқа мия илк болалик даврида жадал ўсади ва 10-12 ёшга келиб, якуний катталикларга етади. Жинсий аъзоларнинг шаклланиши эса, 10-12 ёшга қадар нисбатан суст, 12-14 ёшга келиб эса-тез ривожланади.

Инсоннинг индивидуал ривожланиши даврида иккита ўзаро боғлиқ жараён узлуксиз мукаммалашади: ассимиляция (ўзлаштириш, яратиш) ва диссимиляция (бузиш, парчалаш). Ривожланишнинг турли босқичларида ушбу жараёнларнинг ўртасидаги нисбат ўзгаради. Организмнинг ўсиши ва шаклланиши даврида ассимиляция кучли бўлади. Оксилларнинг кучли синтези кузатилади, катта ёшдагиларда нисбатан юқори энергия сарфланади.

Индивидуал ривожланишининг турли босқичларида, функцияларни нейрогуморал бошқариш хусусияти ўзгаради. Масалан, илк босқичларда юрак-қон томир тизимини симпатик бошқариш механизми устун бўлиб, у нисбий тинчлик шароитида анча катта ЮҚЧ намоён қилади. Ёш катталашган сари асабнинг таъсири кучаяди, бу хусусан, юрак қисқаришлари ритмининг сусайишида кўринади.

Одамнинг ривожланишига ҳаракатлар, жисмоний машқлар катта таъсир кўрсатади. Ҳаракатнинг етишмаслиги, ҳаракат фаоллигининг чекланишлари (гипокинезия) организмнинг шаклланишига салбий таъсир кўрсатади. Организм турли тизимларининг фаолияти, айниқса болалик даврида тўғридан-тўғри скелет мушакларининг фаоллигига боғлиқ. Ҳаракат фаоллиги моддалар ва энергия алмашинувининг, организм функциялари ва тизимларининг мукамаллашуви ва унинг ишчанлигига ижобий таъсир кўрсатади.

Мехнатга тайёрлашда ҳаракат фаоллигининг роли жуда катта. Киши янги ҳаракатларни ўзлаштириш орқали, мехнат ва спорт фаолиятида зарур бўлган мушаклар ишини, мураккаб ҳаракатларни бошқаришни ўрганади.

Ҳаракат фаоллиги, ташқи муҳитдан сенсор тизимлар орқали келиб тушадиган ахборотни ўзлаштиришга ёрдам беради. Ушбу ахборот, нафақат жисмоний ва ақлий ишчанликни ошириш учун, балки инсонни шахс сифатида шаклланиши учун ҳам аҳамиятга эга.

Ёшга оид даврлар. Мактабгача ва мактаб ёши қуйидаги ёш даврларига бўлинади: 1) чақалоқлик даври - 1 ёшгача; 2) илк болалик даври - 1 ёшдан то 3 ёшгача; 3) мактабгача ёки биринчи болалик даври - 4 ёшдан то 6-7 ёшгача; 4) кичик мактаб ёши ёки иккинчи болалик даври 6-7 ёшдан то 12 ёшгача (ўғил болалар 12 ёшгача, қиз болалар 11 ёшгача); 5) ўрта мактаб ёши ёки ўспиринлик даври-12 дан то 15 ёшгача (ўғил болалар 12-15 ёшгача, қиз болалар 11-15 ёшгача); 6) катта мактаб ёшидаги давр - 16 дан то 18 ёшгача.

Индивидуал ривожланишни анча аниқ баҳолаш учун календар (паспортдаги) ёш билан бирга, биологик ёшни ҳам ҳисобга олиш тавсия қилинади. Бу ҳар бир организм учун фақат унга хос ривожланиш хусусияти билан боғлиқ. Айнан шунинг учун биологик ривожланишнинг алоҳида ёш даврларини муддати, ҳар доим ҳам календар ёш билан тўғри келмайди. Инсон биологик ёши мажмуавий кўрсаткичлар бўйича баҳоланади: жисмоний ривожланиш (бўйи, вазни ва б.), скелетининг суякланиш муддатлари (суякли ёш), жинсий балоғатга етиш даражаси ва б.

Ҳақиқий ёшни аниқ тавсифлашни янада мураккаблаштирадиган омил бўлиб, акселерация жараёни ҳисобланади. Ушбу жараён қуйидаги асосий хусусиятлари билан тавсифланади: жисмоний ривожланиш жараёнининг тезлиги; анча эрта жинсий балоғатга етиши; гавда катталикларининг ортиши.

Иктидорли спортчиларни аниқлашда биологик омилларни таҳлил қилиш, замонавий омилларни ҳисобга олиш бўйича илмий хулосаларни ишлаб чиқиш ҳамда янада ривожлантиришнинг тизимли чора-тадбирларини ишлаб чиқишда ўз самарасини беради.

Бундай ишларини натижаси эса ёшларнинг қайси спорт турларида муваффақиятга эришишини аниқлаш орқали уларни керакли спорт турларига йўналтириш имкониятини янада ошишига хизмат қилади.

## ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

**Г.Р.Маткаримов, Академия МВД РУз старший преподаватель кафедры**

**«Боевая и физическая подготовка»**

**Н.Т.Маткаримова УзГУФКиС, преподаватель кафедры**

**«Спортивный менеджмент и экономика»**

***Аннотация.** Спорт является экстремальным видом деятельности и он требует отбора особо одаренных людей. Спортивный отбор в отличие от многих других профессий осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры в ходе многолетней спортивной подготовки. В данной статье определены этапы спортивного отбора в соответствии с этапами многолетней подготовки спортсмена, дано название каждому из них.*

***Ключевые слова:** отбор, многолетняя подготовка, этапы спортивного отбора, профессиональные спортивные качества.*

***Annotation.** Sport is an extreme activity and it requires the selection of the particularly gifted people. Sports selection, unlike many other professions, is carried out throughout the sports career duration, during long-term sports training. This article identifies the stages of sports selection in accordance with the stages of long-term preparation of the athlete, giving the name to each of them.*

***Keywords:** selection, long-term training, sports selection stages, quality of professional sports.*

Грамотно выстроенная система отбора спортсменов является одним из главных факторов успеха в работе тренера. Рациональный отбор позволяет правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными и соответственно перспективными спортсменами, а так же помогает новичкам наиболее успешно раскрыть свои потенциальные возможности.

Главная задача отбора заключается в своевременном и правильном определении задатков, способностей и возможностей новичков, характерных специфике избранного вида спорта.

Одним словом, рациональный отбор позволяет определить *спортивную одаренность* – необходимое для избранного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, способность спортсмена к дальнейшему развитию этих качеств, в процессе спортивной тренировки. К понятию спортивной одаренности следует так же отнести отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма спортсмена.

В свою очередь правильная система отбора позволяет избежать ряда ненужных проблем. Таких как произвольная трата труда и средств, элементарно ненужная потеря времени обучающихся и тренера, а так же неизбежно большая текучесть состава занимающихся и определенные моральные потери в виде психологических травм.

В основе спортивного отбора лежит индивидуально-глубокое и всестороннее изучение личности будущего спортсмена, его психологических особенностей, типологических свойств нервной системы, уровня развития физических качеств, так как эти качества находятся в тесной взаимосвязи, и частично, в той или иной мере способны компенсировать друг друга. К тому же необходимо учитывать и еще один немаловажный аспект – умение успешно совмещать спортивные занятия с учебой и (или) работой. Как показывает практика, обучающиеся с такой проблемой, для большого спорта бесперспективны. Но и этот фактор необходимо изучать весьма внимательным образом, так как в некоторых случаях (элементарная несобранность, слабая дисциплина) именно спорт может явиться, тем чудодейственным инструментом оказания положительного влияния, на личность спортсмена определяющего его дальнейшие успехи в учебе и (или) работе.

С целью наиболее эффективного подхода к спортивному отбору, данный процесс принято делить на три этапа.

I этап – предварительный отбор (от первого занятия до 2-4 месяцев).

II этап – углубленная проверка в процессе первоначального обучения (от 3 до 6 месяцев).

III этап – многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

#### **Первый этап отбора**

Учитывая современный передовой опыт, необходимо ориентироваться на возрастные границы отбора принятые в некоторых видах спорта. Допустимо при отборочных просмотрах допускать к занятиям кандидатов с возрастным несоответствием на 2-3 года, но естественно, предъявлять к ним и более высокие требования.

Наиболее эффективным на данном этапе отбора новичков, является способ организации наиболее массового конкурса, а для этого тренеру необходимо помимо основной деятельности, запланировать посещение школьных уроков физической культуры, соревнований, проводить наблюдение за претендентами во время игр на переменах, во дворе, на пляже и т.д.

Тренер обладающий должным терпением и вниманием, практически безошибочно может выявить в этой обстановке претендентов с необходимыми для «своего» вида спорта задатками.

На разных этапах своего проведения спортивный отбор, в том числе предварительный, обязательно включает в себя различные взаимосвязанные формы исследований:

- изучение антропометрических данных;
- педагогические наблюдения и психологические исследования;
- контрольное тестирование;
- медицинская экспертиза.

Антропометрические исследования нужны для определения соответствия исходных данных кандидата, характерному типу, присущему выдающимся представителям избранного вида спорта.

Педагогические наблюдения, особенно на первом этапе призваны определить специфические способности и задатки новичка в соответствии с выдвигаемыми избранным видом спорта требованиями.

Психологические исследования, определяют типы нервной системы спортсменов, выявляют подвижность и уравновешенность нервных процессов в их поведении. Наиболее сильными спортсменами, в психологическом отношении зачастую оказываются те, кто в своей спортивной карьере прошел через большие трудности.

Контрольное тестирование, определяет уровень развития физических качеств новичков наиболее необходимых в избранном виде спорта, как правило, по пяти основным показателям: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. В этой связи, не следует забывать, что любые контрольные упражнения должны быть направлены не на выявление текущих способностей новичка, а на определение его способностей в перспективе.

Медицинская экспертиза, дает оценку состояния здоровья, физическому и функциональному развитию, а так же выступает инструментом уточнения, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждается обладающий необходимыми данными спортсмен.

Таким образом, первый – предварительный этап отбора – не ставит своей задачей поиск будущих «звезд», а выполняет функцию отсева кандидатов, явно не пригодных для занятий данным видом спорта, и позволяет укомплектовать учебные группы, с целью дальнейшей более углубленной работы и изучения перспективных новичков в процессе первоначального обучения и тренировок.

### **Второй и третий этапы отбора**

В ходе второго и третьего этапов отбора, основной задачей является тщательное комплектование тренировочных групп, точное определение специализации спортсмена.

К этому времени тренер должен определить уровень овладения спортсменом элементами техники, темпы развития физических качеств, адаптационные возможности перенесения тренировочных нагрузок.

Особое внимание на этих этапах отбора приобретают:

Психологические предпосылки одаренности;

Специфические способности к данному виду спорта;

Быстрота и качество восстановительных процессов.

**Заключение.** Опираясь на все вышесказанное в рассмотрении проблемы спортивного отбора в качестве единого процесса, сам собой напрашивается вывод о том, что спортивный отбор необходимо рассматривать исключительно с позиций комплексной оценки физических, функциональных и психологических качеств спортсмена. И соответственно, только в таком случае можно рассчитывать на дальнейшую правильную и качественную организацию тренировочного процесса в целях достижения высоких спортивных результатов.

### **Литература:**

1. Концепция развития массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы от 13 февраля 2019 года .
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ.ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Кнорус, 2011.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера – М.: ФиС, 1971.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ.культ. – М., 1991.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
6. Интернет-ресурсы: URL: <https://fkis.ru/> и URL: [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)

## **YOSH GANDBOLCHILARNING CHIDAMKORLIGINI ANIQLASHDA PEDAGOGIK USLUBLARNI QO‘LLASH**

**V.V.Mun, o‘qituvchi, O‘zDJTSU**

Sportdagi nazoratning katta ahamiyati va uning nazariy asoslanishi ko‘pgina ilmiy ishlarda ko‘rsatilgan (V.M.Zatsiorskiy) (M.N.Godik Zaporjinova va boshqa ko‘plab mualliflar). Shu bilan birga, adabiyot manbalarini va tajriba almashish ma‘lumotlarini tahlil qilish bu masalani o‘smirlar sportida va xususan, gandbolda yetarlicha ishlab chiqilmaganidan dalolat beradi. Nazorat va tanlash tizimini ishlab chiqish hamda uni yosh gandbolchilarni tayyorlashda qo‘llanilishini tajribada asoslash juda dolzarb va trenirovka (tayyorlanish) jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi.

**Tadqiqotning dolzarbligi:** hozirgi kunda yosh gandbolchilarning chidamkorligini ko‘rsatkichlarining tekshirish ishlari kam olib borilgan shu sababli hozirgi kunga keli yosh gandbolchilarning qon-tomir va nafas olish tizimlarning qanchali jismoniy yuklamalarga chidamliligi va ta‘sirini aniq aytish qiyin shu sababli tanlangan mavzu hozirgi kunda eng muhim muammolarni yechimini berishi ko‘zda tutilgan. Shu bilan birga aytshimiz mumkunki, o‘sib kelayotgan yosh avlodning to‘g‘ri va yetuk sportchi bo‘lishi uchun hozirgi kunda chidamkorlik tizimini chuqur va aniq o‘rganish lozimligi talab qilinmoqda.

**Tadqiqotning ob‘yekti va pridmeti.** Tadqiqotimizning ob‘yekti bo‘lib, 10-12 yoshlardagi 14 nafar 2-o‘spirinlar razryadga ega bo‘lgan, 1-2 yillik sport tajribasiga ega bo‘lgan sportchi bolalar bo‘lib, ular ikki guruhga bo‘lingan holda tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotning pridmeti yosh gandbolchilarda ko‘rsatkichlarni aniqlash va sekundamer yordamida mashg‘ulotning turli davrlarida chidamkorlik ko‘rsatkichlarini o‘lchashdir.

**Tadqiqotning maqsadi:** tadqiqotimizning maqsadi yosh gandbolchilarda mashg‘ulot yuklamalari chidamkorligini tizimga ta‘sirini tekshirish va aniqlash. Tuzib chiqilgan mashqlar majmuasi orqali chidamkorligini tizimini yaxshilashdan iborat. Spesifik faoliyatga yosh gandbolchilar kordiorespirator tizimining yosh bilan bog‘liq xususiyatlarini aniqlash va o‘rganish.

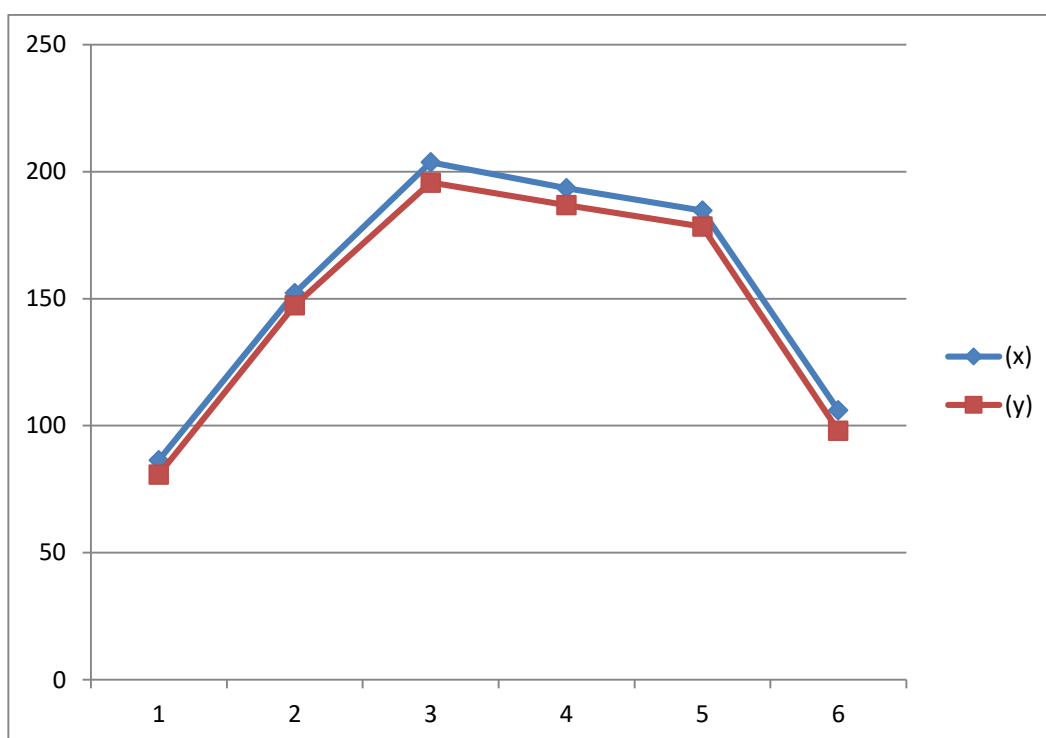
**Tadqiqotning vazifalari:** jismoniy yuklama ta‘siri ostida chidamkorlik tizimlari funksiyalari ahvolidagi o‘zgarishlar kunduz kunlari ikki soatli mashg‘ulot yuklamasi jarayonida aniqlanadi. Bunda chidamkorlik funksiyalari aniqlanadi va ahvoli tekshiriladi. Tuzib chiqilgan mashqlar majmuasi mashg‘ulotga tadbiiq qilinadi va chidamkorlik tizimlarining o‘zgarishi tekshiriladi va aniqlanadi.

**Ishning nazariy ahamiyati:** yosh gandbolchilarda kardioresperator tizimi eng muhim funktsiya bo‘lib, uni aniqlashda tahlil qilishda va to‘g‘ri ko‘rsatma orqali yosh gandbolchilarning chidamkorligi tizimini to‘g‘ri

rivojlanishiga olib keladi. Bu yo‘l bilan bolalarni mashg‘ulot yuklamalariga bardoshliliigi va ko‘nikasini oshirishga turtki bo‘ladi.

**Chidamkorlik tizimining rivojlanish natijalari**  
10,11,12 Yoshli tadqiqot guruhining tomir urush chastotasi natijalari

No	Tekshiruvchining natijalari	1-tadqiqot	2-tadqiqot	O‘zgarish (%)
		(x)	(y)	$[(y/x)-1]*100$
1.	Mashg‘ulot oldidan	86,5	80,8	-6,5%
2.	Tayorlov qismidan so‘ng	152,2	147,4	- 3,15%
3.	Asosiy ish o‘rtasida	203,7	195,7	-3,92%
4.	Asosiy ish yakunida	193,5	186,8	-3,46%
5.	Mashg‘ulot so‘ngida	184,7	178,4	-3,41%
6.	Mashg‘ulotdan keyin	106,1	98,0	-7,63%



O‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra, tadqiqot guruhida chidamkorlik tizimi yaxshi rivojlangani aniqlandi. Birinchi tadqiqotning ikkinchi tadqiqotga solishtirish jarayonida shu ma‘lum bo‘ldiki, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi ijobiy ta‘sir ko‘rsatib, bolalarda kardioresperator tizimini rivojlantirishga turtki bo‘ldi.

Tadqiqot guruhining natijalari grafik ko‘rinishida shu namayon bo‘ldiki, bolalarda mashg‘ulot yuklamalariga chidamkorlik tizimining ta‘siri va o‘zgarishi shu bilan birga birinchi tadqiqotimizning ikkinchi tadqiqotiga solishtirish paytida grafik tizmalari orqali ularning qanchalik farqlanishi ko‘zga tashlanib turardi. Tadqiqot davomida yosh gandbolchilarning mashg‘ulotlariga tatbiq qilingan mashg‘ulotlar majmuasi yosh gandbolchilarda ijobiy va chidamkorlik tizmiga ta‘sir ko‘rsatib, yosh gandbolchilardagi ko‘rsatkichlarning yuqori darajada oshishiga sabab bo‘ldi.

Xulosa qilib aytishimiz mumkunki, kelajakda o‘ziga kelayotgan yosh gandbolchilarning yetuk sportchi va sog‘lom avlodning rivojiga ishlab chiqilgan mashqlarni nafaqat BO‘SMlarga maktab va o‘quv muassasalariga hamda o‘rta maxsus dargohlariga tatbiq qilish orqali kelajak avlodning istiqbolli rivojlanishini yaratib bergan bo‘lamiz. Xulosamiz oxirida muhtaram prizidentimiz tomonidan aytilgan so‘zlari bilan yakunlaymiz: “Sog‘lom avloddan, sog‘lom kelajakni kutishimiz mumkun” degan so‘zlariga bizning ishlab chiqqan mashqlar majmuasi xizmat qiladi.

**Adabiyotlar:**

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko‘rsatkichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo‘llanma. – T., 2015.
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Даствлабкн тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.

3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg‘ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak-qon tomir ko‘rsatkichlarining jismoniy tasnifi. Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. – T., 2015.

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент, 2014.

5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari //Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ҲОЛАТИ ВА АЙРИМ МУАММОЛАР**

**Б.Мухаммадиев, Бухоро шаҳар 23-сон мактаб ўқитувчиси  
С.Тўраев, БухДУ, Жисмоний маданият факультети 2-курс талабаси**

***Аннотация:** В данной статье исследовано применение новых педагогических технологий и их проблемы на уроках физкультурное воспитание.*

***Annotation:** This is article explores the use of new pedagogical technologies and their problems in physical education lessons.*

***Таянч нушунчалар:** педагогик технология, таълим-тарбия, интерактив метод, замонавий технология, маҳорат.*

Ҳозирги даврда ўқитувчиларнинг юқори касбий тайёргарлик, педагогик маҳорат, юксак маънавий-ахлоқий фазилатлар ҳамда мафкура борасида чуқур билимларга эга бўлиши таълим-тарбия ишларида замонавий педагогик технологиялар, интерактив усуллардан самарали фойдаланиши давр талаби ҳисобланади.

Ёш авлодни ҳар томонлама етук, билимли, юксак маънавиятли, баркамол, ватанпарвар шахслар бўлиб етиштириши таъминлаш йўлида амалга ошириладиган улкан бунёдкорлик ишларининг энг асосий бўғини сифатида педагог-ҳодимларнинг юқори илмий, методик билимларга ҳамда амалий ишлаш бўйича юксак маҳоратга эга бўлишларини таъминлаш юзасидан чора-тадбирларни амалга ошириш ҳисобланади.

Бу масалага давлатимиз мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб жиддий эътибор келинмоқда. Буни биринчи Президентимиз И.А.Каримовнинг қуйидаги фикрларида яққол ифода этилган:

“Мактаб, таълим-тарбия масаласи давлат ва жамият назоратида бўлиши Асосий қонуниятимизда белгилаб қўйилган. Шу билан бирга, кенг жамоатчилик, бутун халқимизнинг иштироки ва қўллаб қувватлашини талаб қиладиган умумий масаладир”.

Ҳозирда ҳар бир мактабда таълим-тарбия самарадорлигини ошириш жиддий вазифа бўлиб турибди. Бунинг учун ҳар бир ўқитувчи ўз фанини ўқитишнинг энг самарали замонавий педагогик технологияларини пухта билиши ва бу соҳадаги янгиликларни узлуксиз ўрганиб бориши орқали ўз касбий маҳоратини мунтазам ошириб бориши талаб қилинади.

Таълим-тарбия жараёни сифати ва самарадорлигини ошириш келгуси тараққиётимизнинг асоси эканлиги маълум. Бунинг учун ҳар қайси ота-она, устоз ва мураббий ҳар бир бола тимсолида аввало, шахсни кўриши зарур. Ана шу оддий талабдан келиб чиққан ҳолда фарзандларимизнинг мустақил ва кенг фикрлаш қобилиятига эга бўлган, онгли яшайдиган комил инсонлар этиб вояга етказиш – таълим-тарбия соҳасининг асосий мақсади ва вазифаси бўлиши лозим, деб қабул қилишимиз керак. Бу эса таълим-тарбия ишини уйғун ҳолда олиб бориши талаб этади”.

Юқорида айтганимиздек, таълим олдига қўйиладиган талаблар ниҳоятда улкан. Таълим жараёнига илғор замонавий технологияларни қўллагандан туриб бу талабларни бажариш амри маҳол.

Биз жисмоний тарбия дарсларида замонавий технологиялардан фойдаланиш даражасини ўрганиш учун бир гуруҳ жисмоний тарбия ўқитувчиларига (жаъми 20 ўқитувчи катнашди) қуйидаги саволлар билан муносабат қилдик:

1. Таълимнинг замонавий технологиялари деганда нимани тушунасиш?

2. Сиз ўз дарсларингизда таълимнинг замонавий педагогик технологиялардан фойдаланасизми?

3. Аънавий таълим билан педагогик технологиялар асосида ўтадиган дарслар ўртасидаги фарқни айтинг.

4. Интерфаол методларни қандай тушунасиш? Мисоллар келтиринг.

Жавобларни қуйидаги мезонлар асосида баҳоладик:

1. Замоनावий технологияларни яхши тушунган, ўз дарсларида қўллаётган, унинг анъанавий таълимдан яхши фарқлай биладиган ва интерфаол методларни билган бўлса “жуда яхши”;
2. Замоनावий технологиялар ҳақида тушунчага эга, ундан ўз тажрибасида фойдаланаётган ва унинг анъанавий таълимдан фарқини билган ва интерактив методлардан баъзиларини биладиган бўлса “яхши”;
3. Замоनावий технологияларни тушунади, лекин ундан баъзан фойдаланади интерактив методларни яхши билмайдиган бўлса “ўрта”.
4. Замоनावий технологияларни билмайди ва ундан фойдаланмайди, баъзан интерфаол методлардан фойдаланади “ёмон”.
5. Таълимнинг анъанавий методларини афзал деб билади ва умуман, замоनावий технологияларга қизиқмайди “жуда ёмон”.

Жавоблар таҳлили куйидаги жадвалда кўрсатилган:

*1-жадвал*

Жисмоний тарбия ўқитувчиларининг таълимда замоनावий технологияларидан фойдаланиш даражаси: (Сўралганларга нисбатан % ҳисобида)

Т/т	“жуда яхши”;	“яхши”	“ўрта”	“ёмон”	“жуда ёмон”
1	5	10	15	25	45

Жадвал таҳлили шуни кўрсатадики, биз сўровнома олиб борган мактабларнинг кўпчилигида замоनावий технологиялар асосида таълим жараёнини ташкил этиш сушт кечмоқда.

Замоनावий технологиялар деганда кўпчилик мактабда компютерларнинг йўқлигидан шикоят қиладилар. Шу билан таълимда замоनावий технологиялардан фойдаланмаётганларини оқламоқчи бўладилар. Ваҳоланки, таълимда педагогик технологиялардан фойдаланишнинг 2 хил усули бор.

Биринчиси, компютер технологияларисиз, дарсларни лойиҳалаштириб кафолатланган натижага эришиш бўлса, иккинчиси, компютерлар ёрдамида дарсларни ташкил этиш.

Демак, компютерларсиз ҳам замоनावий технологиялардан фойдаланиб, дарсларни ташкил этиш мумкин.

Дарснинг характерли томонлари, унинг жисмоний тарбиянинг бошқа шаклларида фарқланиши куйидагилардан иборат.

Аниқ ифодаланган, дидактик йўлантирилганлиги, таълим вазифасининг ҳал этилиши билан шартланганлиги.

Предметни ўргатиш ва ўқувчиларни тарбиялашга йўналтирилган ўқитувчининг раҳбарлик роли.

Ўқувчилар фаолиятини ва юк меъёрларини қатъий ўрганиш ва белгилаш.

Шуғулланувчиларнинг доимийлиги ва уларнинг ёшининг бир хиллиги.

Бундай ўргатиш жараёни ташкил этиш замоनावий жисмоний тарбия дарсига маълум талабларни кўяди.

1. Ўқитувчи ҳар бир дарсни юқори даражадаги ғоя билан таъминланиши шарт. Шунинг учун замоनावий дарсни комплекс вазифалар билан режалаштириш зарур. Вазифалар аниқлаштирилган ва дифференциялашган бўлиши керак. Булар алоҳида психик ва ўқувчилар ривожланишининг жисмоний хусусиятлари билимлари асосида олиб борилмоғи зарур.

2. Ҳар бир дарс аввалги ва кейин ўтиладиган дарслар билан чамбарчас боғланган бўлиб, дарс тизимини ташкил этиши керак. Ўқитувчилар янги материални ўрганишда олдин ўтилган материални қайталаш ва мустаҳкамлаш ҳамда кейинги материални ўзлаштириб олишга тайёрлаш керак. Бундай тизимлар ўқув вазифаларни ҳал этилиш кетма-кетлигини таъминлайди.

3. Замоनावий дарс ўқувчилар фаолиятини яхши мустақил ташкил этилганлиги билан фарқланади. Ўқитувчи уларни ўқув ишларини билим малакалар билан кетма-кет қуроллантиради, мустақил билиш ва ўз-ўзини назорат қилиш, ҳаракат маданиятини шаклланишга эришиш, шулар билан бирга мунгазам жисмоний машқлар машғулотига талабни тарбиялаб беради.

4. Булар ҳаммаси рангли иш интизоми асосида амалга оширилади. Ўқитувчи фойдаланадиган, шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этилишини ҳар хиллиги, манбалар, методлар ва усуллар замоनावий дарс кўрсатмаллиги ҳисобланади. Машғулотларни ҳеч қачон бир хил шаблонда ташкил этмаслик керак.

5. Ҳар бир дарсни бутун давомида ҳамма ўқувчиларни ҳаракат фаолиятига энг қулай равишда эришишлик самарадорлик шarti ҳисобланади.

6. Ўқитувчи жисмоний тарбия дарсида “Ақлий ҳужум”, “Ялпи фикрий ҳужум”, “Кластер”, “6х6х6”, “Қизил ва яшил рангли карточкалар билан ишлаш” ва бошқа интерфаол методлардан фойдаланиб дарсни ташкил этиши керак

7. Ўқитувчи ҳар бир дарсда, билимларни назорат қилиш тизими, ўқувчилар билим ва малакаларини, дарсни ҳар бир қисмида белгилаши, ўргатиш жараёни якунида баҳолаш ва жисмоний сифатини ривожлантириш мавжудлигини таъминлаш зарур.



8. Дарсни ўтиш шартига кўп талаблар қўйилади: ўқув-материал, гигиеник, эстетик, ирода-психологик ва бошқалар.

Зикр этилган талаблар жисмоний тарбияни умумий ва методик принципларидан келиб чиқади ва ҳамма синфларда дарс ўтилганда мажбурий ҳисобланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ҳозирги замон талабларида жисмоний тарбия дарсларини замонавий педагогик технологиясиз тасаввур қилиб бўлмайди. Шундай экан, барча ўқитувчилар бу масалада жиддий, ижодкор ва нотиклик хусусияти билан ёндашишлари зарур.

#### Адабиётлар:

1. Азизхўжаева Н.Н. Ўқитувчи мутахассисларни тайёрлаш технологияси. – Т.: «Низомий ТГПУ», 2000.
2. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. – Т.: ТДПУ, 2003.
3. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. – Т., 1998.
4. Очилов М. Янги педагогик технологиялар. – Қарши: Насаф, 2000.

## IQTIDORLI SPORTCHILARNI SARALASH VA TAYYORLASH TIZIMI

### M.M.Nazarova, Buxoro Davlat universiteti Pedagogika fakulteti psixologiya yo‘nalishi 1-bosqich magistranti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari yoritilgan bo‘lib, iqtidorli sportchilarni saralash hamda ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarliklarida muhim ahamiyat kasb etuvchi jihatlari o‘z aksini topgan.

**Kalit so‘zlar:** Shaxs, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, faollik, iroda.

**Аннотация:** В данной статье описываются психологические особенности спортсмена, отражающие аспекты талантливых спортсменов и их значение в их физической и психологической подготовке.

**Ключевые слова:** Человек, психологическая подготовка, физическая подготовка, активность, воля

**Abstract:** This article describes the psychological characteristics of an athlete, reflecting aspects of talented athletes and their importance in their physical and psychological preparation.

**Key words:** Human, psychological preparation, physical training, activity.

Xalqimiz qadimdan yosh avlod tarbiyasida “Sog‘ tanda sog‘lom aql” tamoyiliga asoslanib, ularni ruhan faol, axloqli va ma‘naviy yuksak, ishchan qilib tarbiyalashni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan. Muhtaram Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev “Bugun zamon shiddat bilan o‘zgaryapti. Bu o‘zgarishlarni hammadan ham ko‘proq his etadigan kim – yoshlar” deydilar [1]. Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov “Yosh avlod bizning kelajagimizdir”,- deya ta’kidlagan edilar [2]. Yosh avlodni jismonan va ruhan sog‘lom qilib tarbiyalamasdan turib, davlatimizga yetuk barkamol avlodni yetishtirib berish mumkin emas. Bunda sportning o‘rni benihoya cheksizdir. Sport hozirgi kunda barcha xalqlarning hayot talabi va ehtiyojiga aylanib qolmoqda. Chunki u kishilarning har tomonlama chiniqishini ta‘minlabgina qolmay, balki, ruhan tetik, ma‘nan boy, axloqan pok, yuksak madaniyatli, mustahkam irodali qilib ham tarbiyalaydi. Bugungi kunda sport psixologiyasi fani rivojlanib bormoqda. Sport psixologiyasi sport faoliyatining psixologik xususiyatlarini analiz qiladi. Har bir sport turining psixologik xususiyatlarini o‘rganmay turib, qiziquvchilarga uni o‘rgatish va mashg‘ulot o‘tkazish uslublarini to‘g‘ri ilmiy yoki amaliy talqin qilib berib bo‘lmaydi. Bugungi kunda sport psixologiyasi sportda paydo bo‘ladigan muammoli vaziyatlarni to‘g‘ri hal etish uchun quyidagilarni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan[3]:

- a) sport faoliyatining sportchilar ruhiga ta‘sirini o‘rganish;
- b) sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish;
- c) sport mashg‘uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta‘sirini o‘rganish;
- d) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o‘rganish;
- e) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- f) sportchilarning o‘zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoada tajriba yordamida shakllantirish;
- g) sport mashg‘ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko‘rsatmalar berish;
- h) sportning alohida turlari uchun yangi psixologik usullardan foydalanish.

Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlarini o‘rganish katta ilmiy va amaliy ahamiyatga egadir. U sportchi shaxsining o‘zi tanlagan sport turi bo‘yicha muvaffaqiyatga erishishi to‘g‘risida ilmiy asoslangan, ishonchli ma‘lumot berishi lozimdir. Sport faoliyatining qonuniyatlari, xususiyatlarini, sportchi shaxsini bilmasdan turib, sport mashg‘ulotlarining foydali metodlarini ishlab chiqib bo‘lmaydi. Sport faoliyati juda katta aniqlik, his qilish va idrok etish nafisligiga bog‘liq bo‘lib, u insondan jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi.

Sportchining psixologik tayyorgarligi deganda, birinchi navbatda, uni irodaviy tayyorlash tushuniladi va bu sport mashg'ulotning ajralmas qismi hisoblanadi. Iroda-kishining shunday harakatidirki, bu harakat oldindan biror maqsad qo'yib, shu maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo'r berish demakdir. Hozirgi paytda sportchilarning g'alaba uchun kurashishlarida iroda omillari katta ahamiyatga ega. Irodaviy tayyorgarlik mazmuniga sportchi shaxsi irodasining ayrim tomoni sifatida: maqsadga intilish, intizomlilik, ishonch, tashabbuskorlik, mardlik, mustaqillik, qat'iyatlilik, matonat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlilik kabilarni kiritish mumkin. Ushbu irodaviy sifatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ulardan birining rivojlantirilishi ikkinchi sifatning takomillashuviga yordam beradi. Sportchi faoliyati davomida bir qancha obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bu qiyinchiliklarni bataraf qilish metodikasi sportchida irodaviy sifatlarini tarbiyalashdan iborat bo'ladi. Bunday tarbiya usullari sifatida ishortirish, ibrat ko'rsatish metodini, har xil sharoitda trenerovka va musobaqalar o'tkazish, musobaqa kurashlarida tajribalar to'plash, o'z-o'ziga buyruq berishni shakllantirish va rivojlantirish kabilarni keltirib o'tish mumkin. Sportchilarning psixologik tayyorgarligiga yana quyidagilarni qo'shimcha qilish mumkin:

- sportchilar o'zlarining psixologik yo'nalishini bilish bilan birga muayyan sport ko'rsatkichlariga erishish uchun sermahsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishlari zarur;
- sportchilar har qanday sharoitda ham o'zini-o'zi boshqarishi, jismoniy faollik va ishchanlik kasb eta bilmog'i kerak.

Sportchilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarini vujudga keltirish, ularning chinakam sog'lom yigit-qizlar bo'lishiga erishish zarur.

Sport faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadigan jihatlardan yana biri bu sportchining jismoniy tayyorgarligidir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi pedagogik jarayon bo'lib, u ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir. Har xil sport turlarida sport harakatlarining texnik usullari turlicha psixologik tuzilishga egadir. Sportchining texnikani o'zlashtirishi xilma-xil harakat malakalarni o'zlashtirish bilan bog'liqdir, chunki har qanday sport faoliyatida texnikaning asosi malaka hisoblanadi. Har bir harakat malakasi o'z fiziologik asosiga ko'ra shartli reflekslar aloqalari tizimlaridan iborat bo'ladi. Malakalar hosil bo'lishining dastlabki bosqichlarida ularning har bir qismi o'ylangan holda, diqqat bilan bajariladi. Malakalar shakllangan sari harakatlar aniq, tez, tejimli, yengil bajariladigan bo'lib qoladi. Malaka hosil qilishda mashqni takrorlash katta ahamiyatga egadir, chunki takrorlashsiz malaka hosil bo'lmaydi. Lekin bu takror oddiy takror bo'lmay, balki mashqning sifat va xarakterini o'zgartiradigan takror bo'lmog'i lozimdir. Malaka hosil bo'lishi natijasida sportchi uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, epcillik, egiluvchanlik, chidamchilik, sharoitga tez moslashish kabi sifatlar yetiladi. Musobaqa jarayoni mobaynida psixik jarayonlarning sifati hamda reaksiya tezligi oshib, sportchida mo'ljal yaxshilanadi, tafakkur tez va sifatli ishlaydi, sportchi o'z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo'ladi.

Ma'lumki, so'nggi yillarda odamlarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlarining cheksiz ekanligini ularning sportda ko'rsatayotgan rekord natijalaridan ham bilsa bo'ladi. Hozirgi kunda sport rekordi ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, oldingi shart-sharoitlar hozirgi kundagi sport jarayoni uchun yetarli emas. Sportchilardan sportda jahon rekordini o'rnatish yoki olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlikni, ruhiy va jismoniy faollikni o'stirishni, sport musobaqalarida o'z kuchiga ishonch hosil qilishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirish bilan birga, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy imkoniyatlardan ham foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Ruhan faol sportchilar axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib yetishadilar.

Hozirgi paytda O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Mamlakatimizdagi iliq iqlimning uzoq cho'zilishi shunday imkoniyatlardan biridir, desa bo'ladi. Yil bo'yi sport musobaqalari o'tkazish, uning barcha turlarini a'lo darajada rivojlantirish shart-sharoitiga egamiz. Olimpiadachilar uchun maxsus psixolog va murabbiylar rahbarligida alohida mashg'ulotlar o'tkazish imkoniyatlari mavjud. Yaratilayotgan qulay shart-sharoitlardan ilhomlangan holda yoshlar o'rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortmoqda. Bugun O'zbekistonimiz sportchilarining yutuqlari bilan faxrlanadigan payt keldi. Jahon miqyosida o'tkaziladigan yirik musobaqada va olimpiadalarga o'z vakillarimizni yuborishimiz tabiiy. Bunday nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Serquyosh mamlakatimizni buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli kishining zimmasiga tushadi. O'zbekiston sportchilari, sport mutaxassislari va murabbiylar oldidagi asosiy vazifa vatanimiz sportini qisqa muddat mobaynida dunyodagi yirik va yuksak taraqqiy etgan davlatlardagi sport darajasiga yetkazishdir. Sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlashning vosita va uslublaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozimdir.

#### **Adabiyotlar:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston nashriyoti, 2017.
2. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008.
3. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. – T., 2011.

## ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР ВА ТАМОЙИЛЛАРИ

**А.Қ.Нуриллаев п.ф.н., профессор, Навоий Давлат педагогика институти**

Таълим ва машғулотнинг асосий тамойилларига тарбия берувчи таълим тамойили, онглилик ва фаоллик тамойили, кўрсатмалилик тамойили, тизимлилик тамойили, тушунарлилик тамойили, пухталилик тамойили кирази. Бу тамойилларнинг барчаси узвий боғлиқдир. Тарбия берувчи таълим тамойили етакчи тамойил ҳисобланади. Мураббий таълим ва машғулот жараёнида футболчиларни зарур махсус билимлардан хабардор қилиб керакли кўникма ва малакаларни ҳосил қилибгина қолмай, балки уларда ижтимоий онг ва ижобий характер фазилатлари шаклланишига ҳам ҳар тарафлама ёрдам беради.

Таълим ва машғулотнинг тарбия берувчи характери мураббий зиммасига шогирдларда ўз кучига ишончни мустаҳкамлаш, кейинчалик спорт бобида шифокор назоратида спорт юкламаларини ўйлаб, мулоҳаза билан аста-секин ошириб бориш, футболчи маҳорати оғишмай ошиб боришини кафолатлайди. Машғулотларга онгли муносабатда бўлмай туриб юкори спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Шуғулланувчилар бажараётган машқлардан мақсад ва вазифа нима эканлигини тушинишлари зарур. Техник ва тактик ҳаракатларни мустақил бажариб ўрганишу мураббий кузатувидаги мустақил машғулотларда онглиликни ўстиришнинг муҳим воситасидир.

Фаоллик айниқса, мусобақаларда асқотади. Футболчи ўйин пайтида мустақил ҳаракат қилиши, доимо ўзгариб турувчи вазиятларда тезда бир қарорга кела олиши, ўз ҳаракати ва қилган ишига тўлиқ жавоб бериши лозим. Чунки ўйин пайтида мураббий ёрдам бера олмайди. Турли-туман тактик вазифаларни ҳал қилишга ижодий ёндашиш даркор. Агар футболчи пухта фикрлашни билмаса, аниқ вазиятларда мусобақа қоидаларини, умумий тактик режани бузмаган ҳолда бир қарорга кела олиш қобилиятига эга бўлмаса, у яхши ўйнай олмайди. Ҳаракат малакаларини тўғри шакллантириш, уларни пухталашда, машғулотларга қизиқишини оширишда кўрсатмалилик тамойилининг аҳамияти катта. Тўғри танлаб олинган кўрсатма воситасигина мураббий эътиборини алоҳида жалб этмоқчи бўлган моментларни равшанроқ ақс эттириши мумкин.

Таълим ва машғулотнинг ҳамма босқичларида: футболчининг маҳорат даражасидан қатъий назар янги ҳаракатларни ўрганиш, тавсилотларини тушунтиришда, уларни пухталаш ва тақомиллаштиришда кўрсатмалилик тамойили амалга оширилади. Йил бўйи тайёргарликнинг ҳар хил турларини ўрганиш учун вақтни тақсимлаганда даврлаштиришни ҳам ҳисобга олиш керак. Машғулотнинг частота ва тизими тайёргарлик вазифалари ҳамда шуғулланувчилар континентига боғлиқ. Аммо бундан мазкур босқичларга техник ва тактик тайёргарлик киритилмас экан, деган маъно келиб чиқмайди, албатта. Кейинги босқичларга нисбатан бунда уларга шунчаки камроқ вақт ажратилади, холос. Таълимда тизимлилик тамойили ўқув материалларини шундай тақсимлашни тақазо қиладикки, бундан кейинги материал мантқан давом этади. Таълим ва машғулот жараёнида бу тамойил педагогик дедукция қоидасидан келиб чиқиб, яъни маълумдан номаълумга, эгаллаб олинганидан эгаллаб олинмаганга, оддийдан мураккабга, асосийдан иккинчи даражага, умумийдан хусусийга ўтиш орқали амалга оширилади.

Янги техник ҳаракат ёки тактик ҳаракатга ўргатишдан олдин шу янги ҳаракат ёки ҳаракат билан боғлиқ эски тасавурларни тиклаш, янги билан эскини маълум билан номаълумни узвий боғлаш лозим. Жумладан, ҳужумчилар тўпни у ёндан бу ёнга олиб ўтишдан иборат тактик комбинация ишлатишга ўргатишдан олдин тўғри очилишга ўргатувчи бир неча машқни бажаришни топшириш зарур. Эгаллаб олингандан, эгаллаб олинмаган ўтиш қоидаси ҳаракат малакаларини кенгайтиришни кўзда тутати. Маълумки, футболда тўпни кучли ва аниқ тепиш, эркин тўхтатиш, тез олиб юриш, ишонч билан олиб қўйиш асосий малака ҳисобланади. Шунинг учун ҳам энг биринчи шулар ўргатилади. Ишончли ва хилма-хил малакаларни кўпайтириш, улар доирасини кенгайтириш техник маҳорат чўққиларини эгаллашга ёрдам беради. Оддийдан мураккабга ўтиш - бу энг оддийсидан бошлаш демакдир. Шуғулланувчиларни тактик комбинацияларига ўргатишдан олдин тўпни узатишга ўргатилади, турган жойда ва учиб келаётганда зарба беришни ўргатиш, яъни шуғулланувчиларни мураккаброқ ҳаракатларни эгаллаб олишга аста тайёрлаб бориш керак. Асосийдан иккинчи даражалига ўтиш бу машғулотнинг турли йўналишлари, воситаларнинг шакл ва услублари орасидаги тайёргарликнинг мазкур босқичидан, мазкур аниқ вазиятда асосийсини танлаб олиш демакдир.

Ҳаракатни бўлақларга бўлиб ўрганишдан олдин уни кўрсатишга ва тушунтиришга, ундан кейингина ҳаракатни тўлиқ бажариб кўришларини топширган маъкул. Футболчи турли тактик ҳаракатларини машқ қилишга киришгунга қадар, жамоа қўлланилиши керак бўлган тактик тизими тўғрисида умумий тасаввурга эга бўлиши зарур. Назарий материалларнинг мазмуни ва ҳажми, шунингдек, спорт юкласи футболчиларнинг ёш хусусиятларига, уларнинг умумий ва махсус ривожланганлик даражасига, ташқи муҳит шароитига мос бўлиши лозим. Илгариги тажрибага суянган

холда аста-секин юкламани ошириб бориш мумкин. Шу билан бирга, таълим ва машғулот жараёнини хаддан ташқари енгиллаштириб юбормаслик керак.

Умумий тайёргарлик машқлари футболчининг кўпроқ умумий тайёргарлик кўришига йўналтирилган бўлади. Бундай машқлар жумласига таъсир этиш жиҳатидан махсус тайёргарлик машқларига анча ўхшаш ва айни пайтда улардан анчагина фарқ қиладиган турли-туман машқларни киритиш мумкин.

Таълим ва машғулот жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра, ўқув-машғулот машқларига катта талаблар қўйилмоқда.

Махсус тайёргарлик машқлари мусобақа ҳаракатлари элементларини, улар вариантларини, шунингдек, иш ва ҳаракатни шакл ва характер жиҳатдан бунга жуда ўхшаш хусусиятларни ўз ичига олади. Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқлар асосан, ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишига кўмаклашади. Ривожлантирувчи машқлар эса асосан, жисмоний хусусиятларини ривожлантиришга қаратилгандир.

Футболдан ташкил қилинган машғулотлар ҳам жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни ҳимоя қилиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат бўлиши керак.

UDC 796.311

## SUCCESSES OF DEVELOPING BY USING PROJECT CYCLING MANAGEMENT

**O.O.Oripov, 4th year student at the department "Theory and methods of soccer" UzSUPES,  
Sh.Sh.Erkinov, 2nd year PhD researcher UzSUPES, Chirchik city,  
K.Sh.Ziyadullayev, PhD, Assistant professor at the department  
"Sport management and economics", UzSUPES, Chirchik city**

***Аннотация.** В настоящей работе освещаются механизмы управления в современном профессиональном спорте, а также способы достижения собственных высоких результатов при помощи применения их качественных показателей. В исследовании, путем анализа в управления эффективных показателей маркетинга ФК «Бунёдкор», разработаны практические рекомендации по дальнейшему улучшению его качественных показателей. А также, используя методы современного маркетинга, изучены возможности развития коммерческой деятельности клуба и пути приобретения дополнительных доходов.*

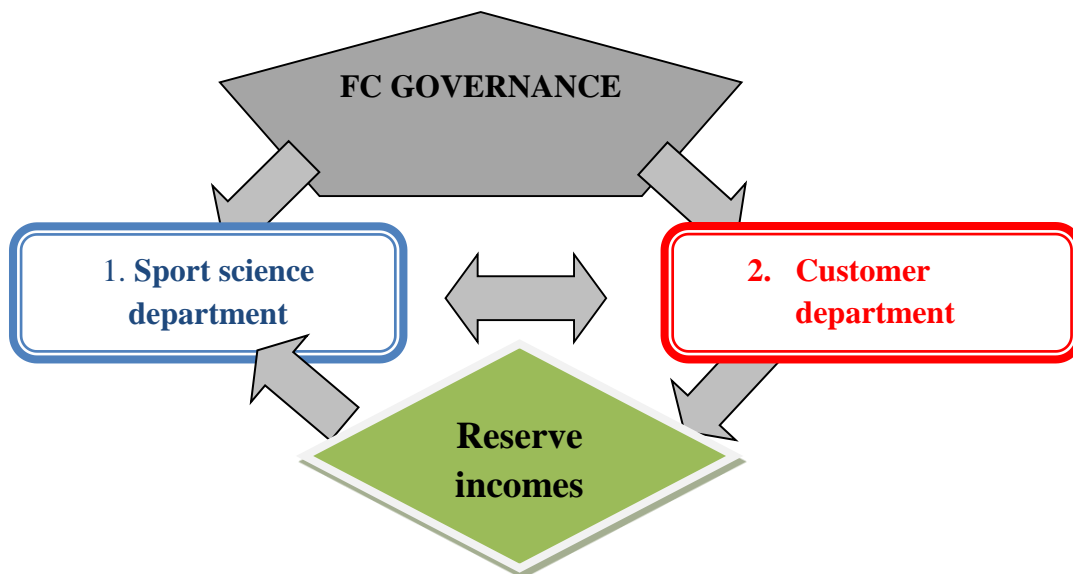
***Ключевые слова:** отдел маркетинга футбольных клубов, отдел спортивной науки (науки о спорте), корпоративное управление, дополнительные доходы, модернизация и диверсификация; аудит; стратегические цели, «ФК Бунёдкор», бренд, логотип, продвижение*

***Annotation.** This paper covers the mechanisms of management in modern professional sports, as well as ways to achieve their own high results by applying their quality indicators. In the study, by analyzing in the management of effective marketing indicators of FC Bunyodkor, practical recommendations were developed for further improving its quality indicators. And also, using the methods of modern marketing, we studied the possibilities for the development of the club's commercial activities and ways of acquiring additional income.*

***Key words:** FCs' Customer department, Sport science department, corporate governance, Reserve incomes, modernization and diversification, auditing, strategic goals, "FC Bunyodkor", brand, logotype, promoting*

Modern marketing strategies using famous European football club, sports achievements and world from corporate management up effective corporate governance and continues. 2 different styles of European football clubs with the corporate governance strategy is widely used. The first style of sport results of the club developing the brand through the development, marketing and commercial activities the main strategic goal is to be able to gain by doing the second method if, while in sports the results are high despite the attention that football players put young professional highly qualified by the academy of the club prepared to transfer them (the sale of athlete services) to be able to profit through.

Thus, for example, that we can be an example of confederations of FIFA, UEFA, national football federations in the professional management of a football club in its structure, organization of events was very high.



**Scheme №1. The general structure of the management of the football club**

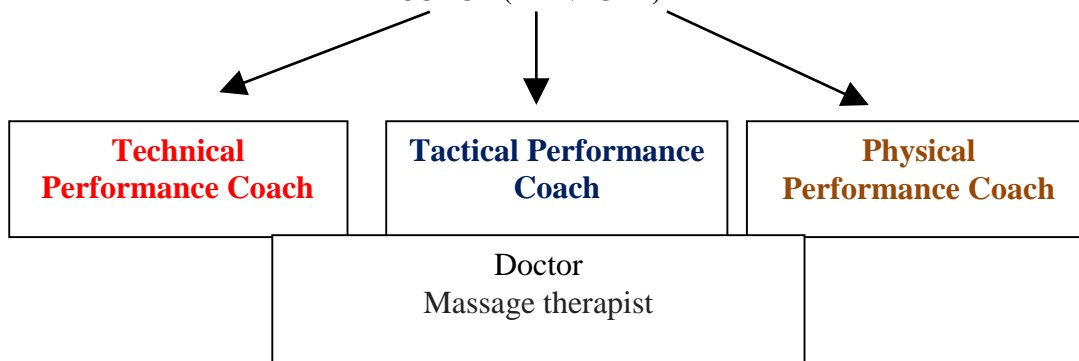
The First department is “Sport science” department, development is the main objective of the physical preparation of the players through medical-biological physical attributes of football. One of the problems of football in our country special and general actual physical endurance quality of footballers is low.

From a point sight of Sports physiology, we know that football players run 8 km and more, this Regard the muscle tissue (fibers) degenerative changes. In the recovery period appoint a special sports nutrition and supplements. If not restore muscle tissue leads to injury.

In order to avoid this problems we have using from foreign experience, management style introduction from Englands’ Liverpool FC and should be obtain to the local football clubs.

According to him schedule of the additional states (rehabilitologist, physiotherapist dietologist, analyst, psychologist and etc) for the base material should be organized and rational nutrition. This additional capital budget required for staff from his club funds, these funds “commercial” should be organized by (Scheme №1).

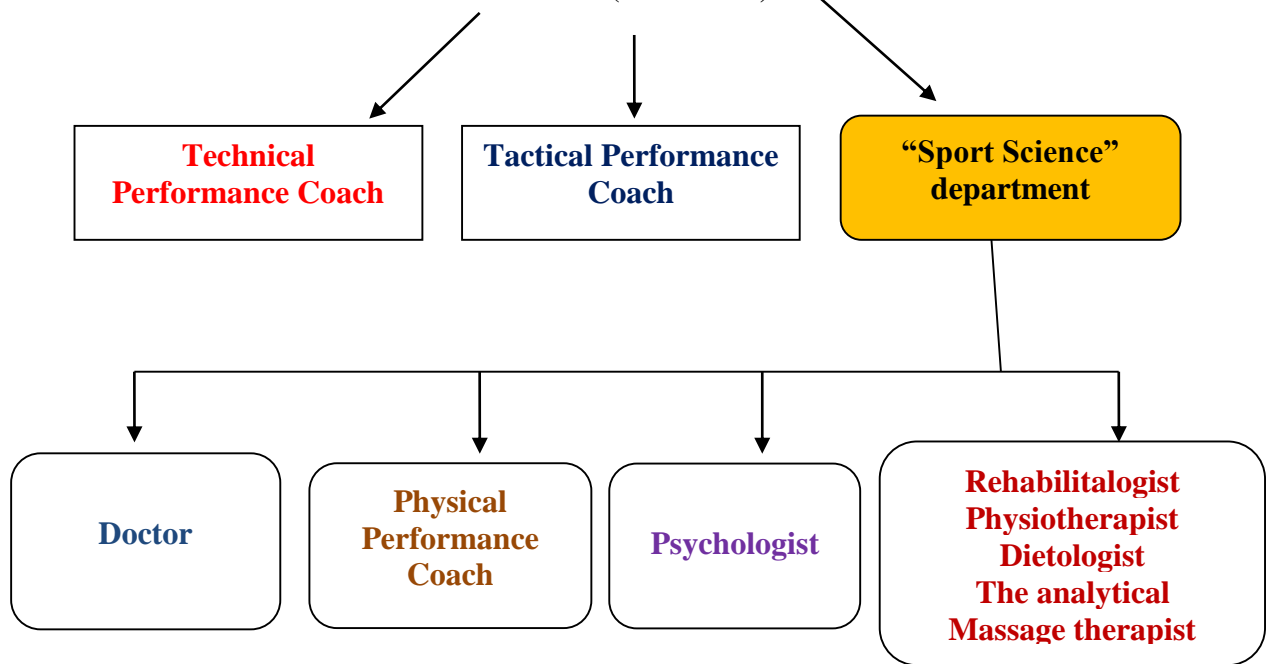
**Scheme №2. Coaching of Local football clubs  
(In example FC Bunyodkor)  
COACH (MANAGER)**



The Second department is “Customer department” don’t inserts of the football clubs’ sport activity management and financial management (or governing) system. It is independent sector in the FC Governance.

Aim of the customer department to make it business by using FC brand or logotype. For example, organizing TV translations, make advertising in internet and selling clothes and doing other trades inside of club stadium and etc.

*Scheme №3. Coaching of European football clubs  
(In example FC Liverpool).  
COACH (MANAGER)*

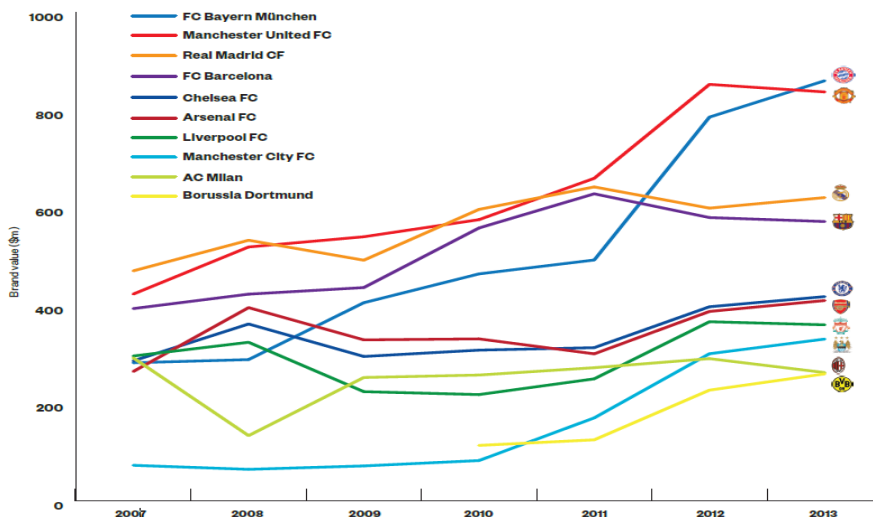


Customer department – do marketing and trading by promoting football club brand.

Below we can see most earned European football clubs whose are produced by “Brand Finance” auditorium company (Graph №1).

The company announced their brand on the world football club rankings, we can see that Liverpool FC was in the seventh position (green line). English clubs (Manchester United FC, Arsenal FC, Chelsea FC, Manchester city FC) brands grew by 5-10% that is damaged from Liverpool FC, while 361 to 367 so 2% is the only team that gave the rich their position. The reason for this is because Liverpool FC will be involved success in competitions, new sponsors (economic entities) to attract take. But the Brand Finance make certain that the Liverpool FC “Customer department” doing best marketing and management system and without sports achievements commercial activities benefit are rising. But the “Brand Finance” as their other clubs but Liverpool FC remain despite believing it to be the only commercial brand in the development of Europe and the England have won prizes in competitions, and saying that it should be reduced by additional benefits from the reconstruction of the stadium passed. If exposed to a brand because of the stadium from the side, the second side of the seat and shows the effects of the expansion to sell more tickets.

*Graph №1. “Brand Finance” report. Top 10 FC of the 2013 y.*



English clubs still valued more than the others – representatives of the Premier League amounted to exactly half of the top ten ranking. The British dominate in the list: the 50 most valuable football brands 17 belong to the Albion clubs (including Stoke city, West Brom, Crystal Palace and etc).

As for Liverpool, last year Liverpool brand has risen by 23% and now its cost is estimated at 577 million. This is directly related to new sponsorship contracts of the club, including a new agreement with title sponsor Standard Chartered and sponsorship deal with the manufacturer of equipment New Balance, as well as high earnings from television broadcasts. Experts "Brand Finance" celebrate the excellent work of the commercial Department of the club that has achieved an impressive growth in revenues, and stress that the reconstruction of the stadium will help to "Red" to finally unleash your marketing potential and rise in the rankings.

Brand value can be explained as follows: this is the amount you will have to pay another company for a license to use the brand. The analysis of the strength of the brand includes an assessment of strengths, risks, life cycle and future potential of the brand in comparison with competitors. It also takes into account financial indicators such as profitability and rate of growth; specific to football performance – the titles, the power of teams, club history, the statistical company assesses the performances of players and teams according to their algorithm – approx. ed, the UEFA coefficient, the average attendance and more.

"Deloitte" auditorium company analyzed top 10 European FCs profits, experts of the company were praised with Liverpool FCs' Governance system. And they said: "Last season had been successes for Liverpool FC. Taking part on champions by fighting to the first place – infused (affected) increasing incomes and took place top 10 European football clubs". Below we shall be able to see most benefited (earned) football clubs whose are produced by Deloitte (Table №10).

In season 2013/14 Liverpool FC get success on its sport achievements by finishing in EPL on second place. Achieving success on the sport activity Liverpools' benefit was improved on a good way. Liverpool FC earned in season 2013/14 totally 255,8 mln. £. Liverpool FC incomes had increased to 49,6 mln. pound sterling than the last 2012\2013 season.

Football clubs in our country are weaker than European countries FCs by their sport achievements and by their management system. There is not any "Customer department" which helps to increase football clubs profit. Extra earned money (extra profits) can help to take or add some expert specialist employers as a creating extra vacancies for the staff. Extra experts of course helps to increase FCs sport achievements and results. From analyzing Table №1 we can show that top FCs in Europe increasing their profit with achieving sport results. For example Real Madrid FC won European championship cup in season 2013-2014 and so it most profited FC in Europe.

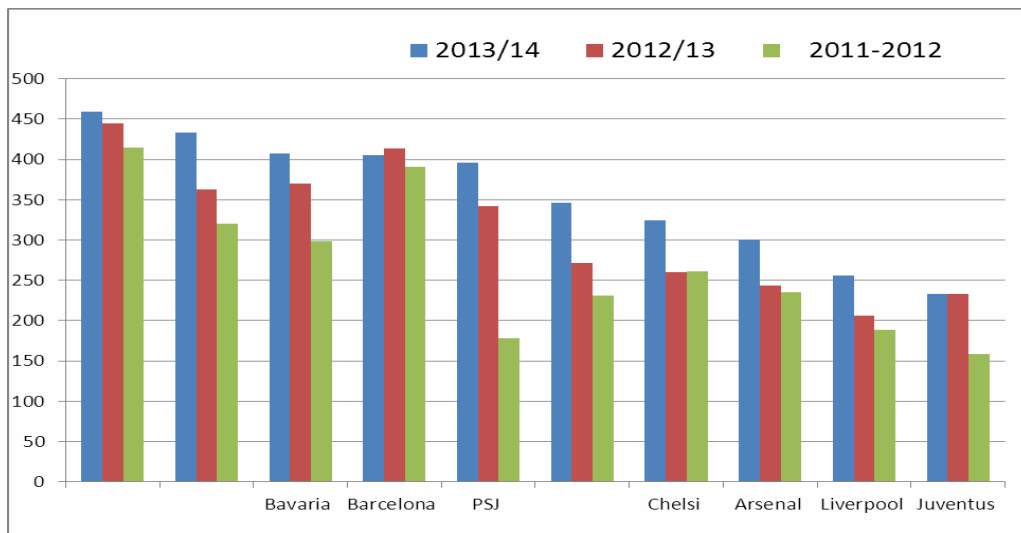
*Table №1*

**Top 10 European football clubs rankings by incomes in season 2013/14  
(mln. £)**

<b>Clubs</b>	<b>2013/14</b>	<b>%</b>	<b>2012/13</b>
<b>Real Madrid</b>	<b>459,5</b>	<b>+14,8 (3%)</b>	<b>444,7</b>
<b>Manchester United</b>	<b>433,2</b>	<b>+70,1 (19%)</b>	<b>363,1</b>
<b>Bavaria</b>	<b>407,7</b>	<b>+38,1 (10%)</b>	<b>369,6</b>
<b>Barcelona</b>	<b>405,2</b>	<b>-8,4 (2%)</b>	<b>413,6</b>
<b>PSJ</b>	<b>396,5</b>	<b>+54,7 (16%)</b>	<b>341,8</b>
<b>Manchester City</b>	<b>346,5</b>	<b>+75,5 (28%)</b>	<b>271,0</b>
<b>Chelsea</b>	<b>324,4</b>	<b>+64,4 (25%)</b>	<b>260,0</b>
<b>Arsenal</b>	<b>300,5</b>	<b>+56,9 (23%)</b>	<b>243,6</b>
<b>Liverpool</b>	<b>255,8</b>	<b>+49,6 (24%)</b>	<b>206,2</b>
<b>Juventus</b>	<b>233,6</b>	<b>+0,1 (0%)</b>	<b>233,5</b>

In the Histogram №1 we are showing top European football clubs profits in seasons 2011-2012, 2012-2013, 2013-2014 which are taking from the

*Histogram №1.*



Although Liverpool in season 2013/14 didn't take part on UEFA Liga Champions championship, club could made to earn enough money and so it was praised experts of auditorium companies. Without club sport achievements well organized governance system affected to the club benefits. Governance of Liverpool FC had created "Customer department" which had been helping to the club to earn extra moneys and increased club incomes. That is why good organized governance system exerts for developing and improving clubs' achievements and successes.

**Conclusion.** Modernization and diversification our economy in the process of making foreign-innovative component of modern marketing methods and standards of its management of the our local directory in order to have a higher effect of implementation of the introduction and should provide high commercial strategy ratability Europe football club. Specialists in the structure of the club additional funds for "scientific research" ("the complex scientific group") and its structure and not an expert in the states of unity to the organization (marketing find an extra income from club activities) covered experts.

"Brand finance" and "Deloitte" auditing and consulting companies according to the information given, the biggest gains seen in Europe top 10 football clubs in the club management business and famous brand, the results of the first method exactly the sports that are the main strategic goals of development. So from using foreign experience in the activities of our national football club attract foreign investments, new markets through the formation of the club sports results, financial income and the cultivation of modern scientific management methods-practical application and most importantly our economy grow and our country to the economy of the currency coming into the ground creates.

**Practical recommendations.** Corporate governance is only part of the larger economic context in which firms operate that includes, for example, macroeconomic policies and the degree of competition in product and factor markets. The corporate framework also depends on the legal, regulatory, and institutional environment. In additional, factors such as business ethics and corporate awareness in which a company operates can also have an impact on its reputation and its long-term success.

Practical recommendations using foreign corporate governance mechanisms in our local FC Governance system. In order to develop standards and quality indicators practice management using modern management, our local professional football club and through it to achieve high effectiveness of management implied. In addition, using modern marketing methods, factors affecting the growth of commercial activities of the organization and effective levels of the club offer and conclusion of profitability quotes.

This scientific thesis in sports management using indicators of the quality of corporate governance mechanisms in our republic, to achieve high results outlined on "FC Bunyodkor" joint-stock company outlined the conditions necessary to apply effective corporate governance practice for improvement in. Also, the football club which consists of complex scientific expert group "Sport science" department about the organization of the unity of the additional comments given. The club's brand through the development of modern marketing and the benefits of using one of the methods, outlined the implications about the conduct of foreign affairs experience and effective commercial copyright.

Customer department don't inserts of the football clubs sport activity management and financial management (or governing) system. It is independent sector in the FC Governance. One of the main aim of the customer department is to make it business by using FC brand or logotype. For example, organizing TV translations, make advertising in internet and selling clothes and doing other trades inside of club stadium and etc. Customer department – do marketing and trading by promoting football club brand.

**Reference:**

1. Corporate Governance Framework. RBC. 2015. – P. 15.



2. Corporate Governance Report 2013. / Compensation Report 2013 // Articles of Association of Nestle S.A. 19 April, 2012. 52-p.
3. Fattoxova J.A., Yaushev R.I., Tolipov K.F., Xamidulin M.B. O'zbekistonda korporativ boshqaruvni joriy etish muammolari. – T.: Iqtisodiy tadqiqotlar markazi, 2006. – 8 b.
4. Pardede N. Salinas P. Stakeholder Views on Project Success. Cross Sector Social Partnerships. // Master Thesis. P 98.
5. Sara Ward. A critical analysis of governance structures within supporter owned football clubs. PhD Thesis. The Manchester metropolitan university, 2013. P 318.
6. Soderstrom H. T. Bengt E. B. Holmstrom, Hogfeldt P. E. Milgrom M.M. Corporate governance and Structural change. European challenges. SE-114 86 Stockholm, Sweden. -32 p.

## **ЙИЛЛИК ДАВР БОСКИЧЛАРИДА ЁШ ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ**

**Ш.К.Павлов, ЎзДЖТСУ доценти, Р.И.Исроилов, ЎзДЖТСУ ўқитувчиси**

***Аннотация.** В данной статье развёрнуты анализы проведённых экспериментов контроля специальных физических качеств юных гандболисток.*

***Annotation.** In this article it is clarified that analysis of investigations on controlling special physical trainings of girls who are playing handball.*

**Долзарблғи:** Бугунги кунда гандбол спорт турида ечимини кутаётган кўпгина муаммолар мавжуд. Турли ёшдаги ва малакадаги гандболчиларни кўпгина тайёргарлик турларида ўқув-машгулотларини режалаштириш ишлари, психологик тайёргарлик масалалари, тиббий-биологик текширув муоммолари, турли малакадаги гандболчиларнинг функционал тайёргарликларини ташкил этиш муоммолари қаторида, гандболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини назорат ва таҳлил қилиш масалалари ҳам долзарб муаммо ҳисобланади.

Ёш гандболчиларни тайёргарлигини оширишда кўпгина мутахассислар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Мутахассислар гандболчиларнинг майдонда ўта самарали тарзда ўйин кўрсатишлари учун машгулот ўтиш жараёнини, назарий ва услубий тўғри ёндашиш кераклигини таъкидлашади [1,2].

В.И. Изаак ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйнашлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний, техник-тактик сифатларни тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади [5].

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги – организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир [4].

В.Н.Тхорев тадқиқот ишлари бўйича гандболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик даражалари доимо юқори бўлиши, у гандбол ўйинидаги вазиятлардан жисмоний техник-тактик сифатларининг боғлиқлиги натижаси орқалигина чиқиб кетишини таъкидлайди. В.Н. Тхорев гандболчиларнинг мусобақа фаолиятларини таҳлил натижаларига кўра, майдонда ҳужумчининг ўйин функциясини энг мураккаб бўлишини билдирган. Техник-тактик тайёргарлик бўйича ҳужумдаги индивидуал, гуруҳли ҳаракатларни машгулотларда жисмоний сифатларга боғлаб ўтилишини В.Н. Тхорев, А.А. Ривкин, В.И. Изаак ўзларининг илмий ишларида асослаб беришган [5,6].

Ш.К.Павлов спорт ўйинларида доимо тезкор-куч сифатларнинг юқори даражада бўлиши кераклигини муҳим деб билади. Унинг фикрича, жамоавий ўйинда рақиб билан тўп учун курашда сакровчанлик, куч, тезлик, моҳирона бажарила олсагина рақибдан устун бўла олиш мумкин. Бунинг учун эса тезкор-куч сифатининг мукамал даражада бўлиши муҳимдир.

Гандболчиларнинг йиллик маўғулот циклидаги юкламалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради. Гандболчилардаги машгулот юкламалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиги машгулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг доимийлиги маълумотларига қараб кузатилади, машгулот юкламаларининг жадаллиги эгри чизиги эса юкламалар миқдори (катта, ўртача, кичик) бўйича кузатилади [3,4].

Бу маълумотларни таҳлил қилиш гандболчилар машгулотининг юкламаларини тақсимлашнинг принципиал тизимларини тузишга имкон беради. Йиллик циклни бошида юкламалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади, шундан сўнг борган сари камайиб боради. Машгулотлар бошлангач юкламалар жадаллиги тўхтамай ошиб боради ва бу деярли бутун йиллик цикл мобайнида давом этади ҳамда фақат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камади.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Йиллик циклда ёш гандболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ва уни такомиллаштиришда услубий кўрсатмалар бериш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:** 1. Гандболчиларнинг машгулотларда жисмоний сифатларини тарбиялашдаги ҳаракатларини текшириш.

2. Тайёрлов даврларида гандболчиларни жисмоний, техник тайёргарлик даражаларини аниқлаштириш.

3. Йиллик циклда гандболчи кизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик даражасини назорат ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқот ишининг олиб борилиши:** Тадқиқотимизнинг илмий текшириш ишлари 2018-2019 йилларда ўқув-машғулотларнинг йиллик цикл даврида олиб борилди. Бунда Тошкент шаҳар яккасарой тумани гандболга ихтисослашган 2-сонли БЎСМ нинг чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида шуғулланувчи 13-15 ёшли гандболчи кизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги даражаси ўрганилди ва таҳлил қилинди. Ушбу тадқиқотимиз давомида машғулотларнинг ўтказилиш тизими, жисмоний юклама берилиши, ҳажми ўзлаштириш имкониятлари таҳлил қилинди.

**13-15 ёшли гандболчи кизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашда тадқиқотдан олдинги ва кейинги олинган тест натижаларининг қиёсий таҳлили (n=10)**

№	Тестлар		Тадқиқот-дан олдин	Вариация коэф-фициенти	Тадқиқот-дан кейин	Вариация коэф-фициенти
			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %
1.	30 м устунлараро айланиб ўтиш, тўпни ерга уриб югуриш, с	Ўнг қўл	8,0±0,1	1,2	7,9±0,1	1,2
		Чап қўл	8,6±0,2	2,3	8,4±0,2	2,3
2.	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Ўнг қўл	18,7±1,2	6,4	20,7±1,3	6,2
		Чап қўл	10,9±1,4	12,8	12,3±1,4	11,3
3.	30 метрга тўпни ерга уриб олиб югуриш, с		5,5±0,2	3,6	5,3±0,2	3,7
4.	100 м масофага моксимон югуриш, с		26,0±0,3	1,1	25,9±0,2	0,7
5.	Комплекс машқлар, с		35,4±0,2	0,5	35,2±0,4	1,1

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида ўлчаш натижаларининг вариация коэффицентининг қийматига боғлиқ ҳолда тебранувчанлигини кичик (агар унинг қиймати 0-10% оралиғида бўлса), ўртача (агар унинг қиймати 11-20% оралиғида бўлса) ва катта (агар унинг қиймати 20% дан катта, яъни V>20% бўлса).

Тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилига кўра гандболчиларнинг тадқиқотдан олдинги кўрсаткичларига нисбатан тадқиқотдан кейинги кўрсаткичлари сезиларли даражада ўсганлиги маълум бўлди. Гандболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда уларнинг машғулот жараёнига биз тавсия этган машғулот микроцикллари ва машқлар мажмуасининг самараси дея таъкидласак, асло муболага бўлмайди.

Мавжуд нуқтаи назарларга кўра, жисмоний имкониятларни ривожлантириш бўйича гандболда машғулот машқлари икки асосий усуллардан фойдаланиш билан бажарилади, яъни узлуксиз ва интервал тавсифлардаги усуллар. Ушбу ҳар иккала усуллардан фойдаланиш бир текисда ва шунингдек, ўзгарувчан тартибда амалга оширилиши мумкин. Бир текис тартибдан фойдаланилганда хоҳлаган усулда бажарилувчи ишларнинг шиддатлиги машқдан машққа ўтишда ўсиб бориши (тараккий этувчи вариант) ёки бир хилда ўзгармаслиги (вариацияланувчи вариант) кузатилиши мумкин. Аниқланишича, цикл кўринишидаги тавсифлар машғулот машқларининг, машқлар, микроцикллар, мезоцикллар, макроциклларнинг маълум бир вақт оралиғида такрорланишида ўз ифодасини топади. Гандболда микроцикллар нисбатан муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Тамойил жиҳатидан ҳафталик ўйинлар оралиғи цикли нисбатан самарали бўлиб, бунда юкламаларни шундай ҳолатда режалаштириш мумкинки, яъни бу ҳолатда навбатдаги ўйинга тайёрланиш ва машғулотларнинг стратегик вазифаларини ҳал қилишга эришилади.

**Адабиётлар:**

1. “Handballtraining” Werner Grage 2012
2. “Positionstraining” Axel Kromer 2015
3. Pavlov Sh.K, Isroilov R.I. “Gandbol” o‘quv-uslubiy qo‘llanma Toshkent-2017 yil.
4. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: “Fan va texnologiya”, 2017, 448 bet.
5. Ривникин А.А., Саитхалилов Е.А., Иззак В.И.. Гандболчиларнинг тайёрлиги. (Тиббиёт 1974).
6. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.

## БОЛАЛАРНИ ВОЛЕЙБОЛГА ТАНЛАШДА БЎЛАЖАК БЎЙДОРЛИКНИ БАШОРАТЛАШ АФЗАЛЛИГИ

А.А.Пўлатов, доцент, Д.А.Солиева, 4-курс талабаси, ЎзДЖТСУ

**Аннотация.** Мақолада волейболга болаларни жалб қилиш ва танлов ўтказишида бўлажак бўйдорликни башоратлаш имконияти бир қатор тадқиқот натижалари асосида очиб берилган. Унда болаларнинг бўлажак бўйдорлигини янада аниқроқ башоратлаш учун уларнинг нафақат ота-онаси тана узунлиги, балки ота-онасининг отаси ва онасини ҳам тана узунлигини эътиборга олиш муҳимлиги тахмин қилинган.

**Калим сўзлар:** танлов, тана узунлиги, бўйдорлик, қадди-қомат, башоратлаш.

**Аннотация.** В данной статье на основании результатов специальных исследований раскрывается возможность прогнозирования будущей длины тела детей, привлекаемых и отбираемых для занятий волейболом. Выдвигается предположение о том, что для более точного прогнозирования будущей длины тела детей необходимо определять длину тела не только их родителей, но и пап и мам этих родителей.

**Ключевые слова:** отбор, длина тела, высокоростлый, телосложение, прогнозирование.

**Annotation.** In this article, based on the results of special studies, the possibility of predicting the future length of the body of children *prizvlemykh* and selected for volleyball is discussed. It is suggested that for a more accurate prediction of the future length of the body of children, it is necessary to determine the length of the body not only of their parents, but also the fathers and mothers of these parents.

Замонавий волейболда тайёргарлик турлари бўйича жаҳон моделларига мос бўлган ўйинчиларни тайёрлаш босқичма-босқич ташкил этиладиган узок муддатли ва машаққатли жараён бўлиб, авваломбор, эрта ёшлиқдан бошлаб ўтказиладиган танлов тадбирларини мақсадли амалга ошириш билан боғлиқдир. Бугунги волейбол амалиётида мусобақа тақдирини бўйдор спортчилар ҳал этаётганлиги ортиқча исботга муҳтож эмас. Маълумки, инсоннинг қадди-қомати ёки танасининг морфологик шакли, хатти-ҳаракатлари, юриш-туриши каби кўрсаткичлари аждодларидан ўтадиган наслий омилларга боғлиқ бўлиб, ҳаёт давомида турмуш тарзи, маънавий-маданий ва жисмоний тарбия таъсирида ривож топади, шаклланиб боради. Ушбу жараённинг кечиши фалсафа фанига доир “шакл ва мазмун” қонуниятига асосланган йўналишда сайқал топади. Бошқача қилиб айтганда, қадди-қомат, яъни тана шаклининг ҳаёт, турмуш ва тарбия (айниқса спорт машқлари) таъсирида ўзгариб бориши иш мазмунига ҳам таъсир этади. Агар ҳаёт ва турмуш тарзи, рухий-маънавий ҳислатлар ва бадан тарбия пропорционал тартибда ёки симметрик йўналишда мунтазам машқлантириб борилса, қадди-қомат тана шакли гўзаллашиб боради, шу жумладан инсон бажарадиган хатти-ҳаракатлар мазмуни ҳам бойиб боради, самарали кечади. Бордию акси бўлса, бола ёшга қараб табақалаштирилмаган ёки меъёрланмаган машқлар асосида тарбияланса, қадди-қомат (тана шакли) бузилади, шикастланишлар юз бериши мумкин, бинобарин, иш мазмуни ҳам бесамара тус олади. Бундай оқибат фалсафанинг “сабаб ва оқибат” қонуни асосида юз беради.

Маълумки, спорт амалиётида болаларни бирор-бир спорт турига жалб қилиш учун шу спорт турининг функционал хусусиятларига қараб танлов ўтказилади. Ушбу жараённи амалга оширишда, албатта, биринчи навбатда, танланадиган боланинг наслий қобилиятларига қадди-қомати, тана узунлиги, вазни ва бошқа антропометрик кўрсаткичларга асосланилади. Лекин танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига қараб бўлажак спортчининг у ёки бу морфологик кўрсаткичларига устувор аҳамият қаратилади.

Фундаментал тадқиқотлар асосида исботланганки, болалар эрта ёшлиқдан бошлаб, токи балоғат ёшигача тана узунлиги жиҳатидан бир-биридан кескин фарқ қилмайди (3,4,5,6,7). Маълумки, спорт ўйинлари ичида энг баланд бўйдорлик талаб қилинадиган спорт тури волейболдир. Чунки майдонча ўртасида тортилган тўрнинг баландлиги эркаклар учун 243см, аёллар учун 224 см.га тенгдир. Бугунги волейболчининг тана узунлиги 190-200 см атрофида ёки ундан ортиқни ташкил этади. Эрта ёшлиқдан бошлаб, болаларни волейболга танлашда қандай қилиб бўлажак бўйдорликни башорат қилиш мумкин? - деган савол туғилади. Бундай саволга объектив жавоб топиш учун болаларни муайян спорт турига танлаш ва кейинчалик уларни қадди-қоматига қараб, саралаб олиш жараёнларини илмий асосда ташкил қилиш муҳим аҳамият касб этади. Айнан спорт турларига танлов ўтказиш, саралаш ва машғулотларни ташкил қилиш ишларига илмий ёндашиш зарурлиги Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. МИРЗИЁЕВнинг 2017 йил 15 февралдаги ПФ-4956-сонли «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони (1) ва “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида (2) аниқ таъкидлаб ўтилган.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 11-12 ёшли болаларнинг ота-онаси тана узунлигини аниқлаш асосида уларнинг бўлажак бўйдорлигини башоратлашга бағишланган.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.**Тадқиқотда 100 нафардан ортиқ 11-12 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг морфологик ва жисмоний имкониятлари ўрганилиб, уларнинг 16 нафариди волейболчига хос бўлажак бўйдорлик башоратланди. Бўйдорликни башоратлаш учун болалар ва уларнинг ота-оналар тана узунлиги аниқланди.Олинган натижаларга асосан 11-12 ёшли ўғил (8та) ва қиз (8та) болаларда бўлажак бўйдорлик даражаси Чехиялик мутахассис В.Каркузнинг қуйидаги формуласи орқали башоратланди;

Ўғил болалар учун – масалан, отасининг бўйи 185 см, онасининг бўйи 174 см бўлса  $(185+174) \times 1,08 \div 2 = 193\text{см}$

Қиз болалар учун;  $((185 \times 0,923) + 174) \div 2 = 172\text{см}$

Демак, 11-12 ёшли ўғил болаларда 6 йилдан кейин, яъни улар 17-18 ёшга тўлганда тана узунлиги тахминан 193 см.гача ўсар экан, қизларда эса 172см ва ундан ортиқ бўлиши мумкин.

11-12 ёшли 8 нафар ўғил, 8 нафар қиз болаларнинг бўлажак бўйдорлигининг башоратланган даражаси 1- ва 2- жадвалларда келтирилган.

*1-жадвал*

**11-12 ёшли ўғил болаларда бўлажак бўйдорликни башоратлаш натижалари**

т/р	Текширилувчи	Боланинг тана узунлиги (см)	Отанинг тана узунлиги (см)	Онанинг тана узунлиги (см)	Бола 17-18 ёшга кирганида бўйдорликни башоратлаш формуласи (см)	Боланинг 17-18 ёшдаги тана узунлиги (см)
1	Ю.М	160	191	171	$(191+171) \times 1.08/2 = 195,5$	195,5
2	Ж.С	161	184	170	$(184+170) \times 1.08/2 = 191,1$	191,1
3	Н,С	158	177	175	$(177+175) \times 1.08/2 = 190$	190
4	И.А	168	187	171	$(187+171) \times 1.08/2 = 193,3$	193,3
5	Х.А	158	190	165	$(190+165) \times 1.08/2 = 191,7$	191,7
6	С.Р	158	182	164	$(182+164) \times 1.08/2 = 186,8$	186,8
7	Я.А	157	172	169	$(172+169) \times 1.08/2 = 184,1$	184,1
8	А.Б	156	181	166	$(181+166) \times 1.08/2 = 187,3$	187,3

*2-жадвал*

**11-12 ёшли қиз болаларда бўлажак бўйдорликни башоратлаш натижалари**

№	Текширилувчи	Боланинг тана узунлиги (см)	Отанинг тана узунлиги (см)	Онанинг тана узунлиги (см)	Бола 17-18 ёшга кирганида бўйдорликни башоратлаш формуласи (см)	Боланинг 17-18 ёшдаги тана узунлиги (см)
1	Д.Б	163	182	176	$X = ((182 \times 0.923) + 176) : 2 = 172$	172
2	С.А	166	192	181	$X = ((192 \times 0.923) + 181) : 2 = 179,1$	179,1
3	Х.С	164	194	171	$X = ((194 \times 0.923) + 168) : 2 = 173,5$	173,5
4	Б.А	164	191	174	$X = ((191 \times 0.923) + 174) : 2 = 174,1$	175,1
5	Т.Ф	158	191	172	$X = ((191 \times 0.923) + 172) : 2 = 174,7$	174,1
6	Х.С	164	194	171	$X = ((194 \times 0.923) + 171) : 2 = 175$	175,5
7	Х.Ш	170	190	172	$X = ((190 \times 0.923) + 172) : 2 = 173,6$	173,6
8	С.О	163	190	175	$X = ((190 \times 0.923) + 175) : 2 = 175,1$	175,1

1-жадвалдан кўришиб турибдики, 11-12 ёшли ўғил болалар ва улар ота-оналарининг тана узунлиги мувофиқ равишда 156-168 см, 172-191 см ва 164-175 см ораликларда қайд этилган. Минимал ва максимал кўрсаткичлар диапозони биринчи тоифага мансуб текширувчиларда (ўғил болаларда) 5 см, оталарда – 19 см, оналарда - 11 см билан ифодаланапти.11-12 ёшли ўғил болаларда тана узунлигининг минимал ва максимал кўрсаткичлари ўртасидаги фарқни нисбатан кичик бўлиши шундан далолат берадики, болалар эрта ёшлиқда бўй жиҳатидан кам фарқланар экан. Лекин шундай бўлсада, ушбу кичик фарқ (12см) тўғридан-тўғри уларнинг наслий хусусиятлари билан асосланади. Оналарда аниқланган тана узунлигининг фарқи ҳам айнан наслий омилларга боғлиқ деб таъкидлаш мумкин.

Тадқиқотда иштирок этган ўғил болаларда бўлажак бўйдорлик даражасини В.Каркус формуласи ёрдамида башоратлаш шуни кўрсатдики, аксарият ўғил болалар 17-18 ёшга тўлганида уларнинг тана узунлиги 190-195,5 см гача ўсиши мумкин экан. Эътиборга лойиқ жойи шундаки, тадқиқотда иштирок этган барча ўғил болалар 17-18 ёшга етганида башорат натижасига кўра, ўз отаси бўйидан анча узун бўлиши қайд этилди. Айрим ҳолларда тана узунлиги нисбатан паст бўлган ота-она (177 ва 178 см) фарзандининг бўйи 190 см. атрофида бўлиши мумкин экан. Бундай ҳолат, эҳтимол, фарзанднинг отаси ёки онасининг тана узунлигига эмас, балки бобоси ёки момосининг тана узунлиги билан боғлиқ бўлиши мумкин.

11-12 ёшли қиз болаларда тана узунлиги 7 йил ўтгандан сўнг нисбатан пастроқ, яъни 172-179 см. гача ўсиши башорат қилинади. Қизларда бўлажак бўйдорликни башоратлашда шу нарса аниқландики, агар болани отаси ҳам, онаси ҳам бўйдор бўлса, шу қиз боланинг бўйи ҳам 7 йилдан кейин анча баланд бўлиши мумкин экан.

**Хулоса.** Болаларда бўйдорликни башоратлаш учун нафақат ота-оналар тана узунлигини ўрганиш зарур, балки ота ёки онанинг ота-онаси тана узунлигини ҳам аниқлаш мақсадга мувофиқ деб эҳтимол қилиш мумкин.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 февралдаги ПФ-4956-сонли «Маданият ва спорт соҳасида бошқарув тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармониغا ШАРҲ.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. МИРЗИЁЕВнинг « Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 3 июн 2017 й., 23-сон, 455-модда) қарори.
3. Пулатов А.А., Курбонова М.А. Волейбол: ўқув-машғулотлар дастури. – Т.: «Extremum-press», 2017. 134-б.
4. Маркосян А.А. Развитие человека и надежность биологической системы, В кн.: Хрестоматия по физиологии /Учебное пособие. Составители: М.М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.:ACADEMIA, 2002. – С. 21-32.
5. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс// Современная система спортивной подготовка. – М.: САМ, 1995. – С.351-389.
6. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: Фаир-пресс, 1998. – 336 с.

## **СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ ВА ТАЙЁРЛАШНИНГ АЙРИМ МУАММОЛАРИ**

### **Р.Рахмонов, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрена задача, как правильно подобрать подходящих спортсменов и их подготовка к соревнованиям.

**Annotation:** This article describes the task of how to choose the right athletes and their preparation for competitions.

**Таянч тушунчалар:** спортчиларни танлаш, спортчи тайёрлаш, спортчини йўналтириш, педагогик услуб, машғулот.

Спортчиларни тайёрлаш тизимида танлаб олиш, йўналтириш, бошқариш ва назорат қилиш юқори кўрсаткичга эришишнинг мезонига айланди. Бунинг учун спортчи камдан-кам учрайдиган морфологик кўрсаткичларга, физиологик ва психологик қобилиятларининг оптимал бирлигига эга бўлиши керак бўлади. Бундай бирлик ёш спортчини узоқ йиллар давомида, шароитларни такомил яратилиб тайёрлаганда ҳам жуда кам учрайди; бунда натижага эришиш жуда қийин. Шунинг учун юқори квалификацияли спортчини тайёрлашда спортчини танлаб олиш ва йўналтириш муаммоси марказий масалалардан бирига айланган.

Спорт соҳасидаги мутахассислар спортни сунъий «ёшартириш» тамойилини ёмон натижаларга олиб келишни илмий асослаб берганлар. Ёшлик вақтидан спорт билан шуғуллана бошлаган инсонлар уни тезроқ тарк этадилар. Аммо бундай мезонларнинг кўплиги, кўрсаткичларнинг мавҳумлик ва аниқлик даражалари, давомийлиги, турлича ўлчаниши ва баҳоляниши умумий бир хулосага келишни қийинлаштиради.

Спортчини танлаб олиш – бу спортнинг аниқ бир турида юқори натижага эришиш қобилияти бор бўлган талантили инсонни танлаб олиш жараёнидир.

Спортчини йўналтириш – бу спортчининг қобилияти, унинг индивидуал усталик кўрсаткичларини шаклланишини ўрганиш асосида юқори спорт усталарига эришишнинг асосий йўналишларини аниқлашдир.

Бу икки кўрсаткичнинг асосий мазмуни юқори кўрсаткичларга эга бўладиган инсонларни танлаб олиш ва уларни тизимли ўргатиш ва машғулот қилишнинг стратегия ва тактикаларини аниқлашдан иборат.

Олимлар томонидан спортчини танлашнинг қуйидаги 5 та босқичи аниқланган:

- бирламчи танлов;
- бошланғич танлов;
- оралик танлов;
- асосий танлов;
- натижавий охириги танлов.

Ҳар бир босқичнинг ўзига яраша усул ва мезонлари, баҳолашнинг аниқлик даражаси ва хулосанинг қатъийлиги каби қирралари мавжуд. Масалан, биринчи танлов босқичида антропометрик ва морфологик кўрсаткичлари асосий бўлса, охириги натижавий танлов босқичида бу кўрсаткичлар умуман ҳисобга олинмайди. Бунда асосан, спортчи муваффақияти даражаси, тайёргарлик даражаси, унинг психологик хусусиятлари, ижтимоий таъминланганлик ва спорт билан шуғулланишни давом эттириш мотивлари каби кўрсаткичлар асосий роль ўйнайди.

Педагогик услуб – ўзида жисмоний фазилатларни сифатларни ривожланишида юқори баҳолаш, спортчиларни спортга техник тайёрлаш, табиий биологик услубда морфофункционал жисмоний ривожланиш натижалари асосан тиббий биологик кўриқларда кўриб чиқилади. Спортчиларни жисмоний ривожланиши кузатилади.

Психологик метод ёрдамида спортчиларни руҳий тайёрлаш услуби қўлланилади. Бу ўз навбатида индивидуал ва жамоавий вазифалари енгил атлетика спорт турида ҳамда психологик баҳолаш спортчиларни мусобақа олдида бажарадиган вазифаси ҳисобланади.

Социологик услубда кўпроқ ўқувчиларни қизиқиши ҳисобга олинган ҳолда спортчиларнинг юқори натижаларга эришиши учун жисмоний машғулотларда социологик машғулот юқори спорт натижаларига эришишда ёш бола даврида аниқ қилиб айтиб бериб бўлмайди. Ёш спортчиларнинг ривожланиши бир хил бўлмайди.

Баҳолаш бошланғич босқичларда асосан ижобий ва кўрсатма характерига эга бўлган бўлса, кейинги босқичларда баҳолаш мезони аниқ ва тўлиқ бўлиб боради. Баҳолашнинг аниқлиги ва тўлаллиги мураббийнинг спортчи билан иш тажрибаси, врачлар ва бошқа мутахассисларнинг хулосаларига таянади. Бу хулосалар асосланган натижавий қарор қабул қилишни таъминлайди.

Спортчини танлаш ва йўналтириш бир марталик бўлмасдан у узоқ давом этадиган жараён сифатида қаралиши зарур. Бу жараён ичида спортчининг қуйидаги хусусиятлари ҳақидаги ахборотларни олишга имкон беради:

- соғлиғи ҳолати, унинг физиологик ривожланиш даражаси;
- гавда тузилишининг айрим муҳим жиҳатлари;
- биологик такомиллашиш жиҳатлари;
- асаб тизими хусусиятлари;
- организмнинг функционал имкониятлари;
- инсонни ҳаракатланиш сифатларининг ривожланиш даражаси;
- тайёргарлик кўриш ва мусобақалардаги кучланишни ўзига қабул қилиш, қайта тикланиш қобилиятлари;
- шароитни сезиш, қабул қилиш ва унга қарши адекват қарорга келишдаги психо-физиологик қобилиятлар;
- спортга бўлган туйғуни фикрлаш, иш қобилияти, тез қарор қабул қилиш, уни бажаришга интилиш, ўзини тўла тайёрлаш;
- мусобақалардаги тажрибалари, унинг ўзининг рақибига ўрганиш, ҳакамларнинг жиҳатларини қабул қилиш.

Спортчи танлашнинг асосий вазифасига кўп томонлама изланиш ва аниқ бир спорт турига қаратилгандир. Таҳлил ва назария натижалари кўп қисмларни изланишлар спортга танлашнинг асосий назарий ҳолатларидан ҳисобланади. Спортчи танлаш – бу кўп поғонали кўп йиллик жараён бўлиб, спортчи тайёрлашнинг ҳар бир босқичини ўз ичига олади. Ҳар томонлама спортчилар изланиши ўз танлаган спорт турини ташкил қилиш, юқори натижаларга эришишни ташкил қилиб беради.

#### **Адабиётлар:**

1. Годик М.А. Двигательная активность футболистов в условиях соревновательной деятельности. Фан спортга № 3, 2005.

2. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. – М., 1994.

## IQTIDORLI YENGIL ATLETIKACHILARNI TEZKOR-KUCH CHIDAMLILIGINI OSHIRISH

**B.Satqulov, Andijon davlat universiteti. Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi  
Sh.R.Temirov, Andijon davlat universiteti 1-bosqich doktoranti**

**Annatsiya:** Tezkor-kuch-chidamliligi yurish, o'rtacha masofaga yugurish, uzoq masofaga kross yugurish, sutkalik yugurish va boshqa davomiy yugurishlar ko'rinishida harakat tezligimizni bir maromda ushlab turishimizni ta'minlovchi yetakchi hislatlardan biridir

**Kalit sozlar:** tezkor- kuch- chidamliligi, uzoq masofaga, kislorod etishmovchiligi, harakaning davomiyligi, yurak urishi,

**Аннотация:** Скоростно-сыловая-выносливость эта способность обеспечивающие работаспособность в организме, темп движений в длительное время занятие физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** Скоростно-сыловая-выносливость,длинные дистанции, кислородные голодания, продолжительность движений, пульсометрия.

**Annotation:** Speed-power endurance this provides work in the body of athletes in a long time exercise.

**Key words:** Speed-power endurance, long distances, oxygen starvation, duration of movements, heart rate monitor.

Tezkor-kuch chidamliligi yurish, o'rtacha masofaga yugurish, uzoq masofaga kross yugurish, sutkalik yugurish va boshqa davomiy yugurishlar ko'rinishida harakat tezligimizni bir maromda ushlab turishimizni ta'minlovchi yetakchi hislatlardan biridir. Modomiki, biologik mexanizmlar davomiylilik bilan bog'liq bo'layotgan turli xil chiniqishlar va jadallik turli xil ahamiyatli prinsip jihatidan bog'liq bo'lsa, tanlash vositasi yoki usuli bir biriga mos bo'lishi kerak. Shunday qilib kuch tezligi turida chidamlilik asab hujayralari va mushaklarni kislorod yetishmovchiligida asosan ichki energiya manbalari yoki anaerob chidamlilik paytida faol ishlashini o'z ichiga oladi. Ko'payish meyyorining davomiyligi chidamlilik uchun uzluksiz bajarilayotgan mashqlar, harakatga solayotgan apparat, ichki a'zo, yurak tomirlari, nafas tizim a'zosi sportchining doimiy va zaruriy kislorod to'qimasining yetkazib berish va undan tejamli foydalanish aerob chidamlilik bilan o'zaro moslashuviga bog'liq. Mazkur chidamlilik turlari orasida usul va vositalarini rivojlantirishda turli xil oraliq aralash aerob-anaerob nisbat yo'nalishlari mavjud. Uzluksiz yugurish misolida ayniqsa yaqqol namoyon bo'layotgan bog'liqlik - bu tezlik va harakaning davomiyligidir, vaqtning ortishi yugurish tezligining kamayishi va aksincha bo'lishi mumkin, tezlikning ko'tarilishi asosan (kisloroddan foydalanish eng ko'p miqdorda bo'ladi) yugurish davomiyligini jadal qisqartirilishiga olib keladi. [1]

Kuch tezligi turiga va maxsus chidamlilikni rivojlantirishiga 3 yo'nalishni kiritsak bo'ladi: mashqlar bilan tortilish (80% va undan ko'proq), yaqin masofaga yugurish mashqlari, hamda sakrash va uloqtirish ularning o'rtasidagi egallovchi oraliq holatlar. Maxsus bardoshlilik kuch xususiyatlari maxsus mashqlarning namoyon bo'lishida kuchlanishning 75-80% (maksimal kuchning ko'rsatkichi) atlet kuchining yetarlicha rivojlanish darajasiga bog'liq. Qisqa muddatli mushaklarning qon aylanishidagi mushak qisqarishi va nafasning sustlashishi, kuchanishi, organizmdagi reaksiyalarni muofiqlashtirib shakllantiradi, mushaklar esa keskin va doimiy ravishda kislorod yetishmasligiga va energetik moddalarga ehtiyoj sezadi. Yana qisqa qo'shimcha bilan mashqlar bajarish davomida manbaalarni sarflash va iqtisod qilish ro'y beradi.

Maxsus bardoshlilik yaqin masofaga yugurish tartibi hajm oraliq energetik nuqtai nazaridan qancha quvvatlangan bo'lsa, shuncha erkin kislorod bo'lmagan sharoitda yashash hajm jarayoni yuzaga keladi. Birinchi 10 soniya davomida ishning maksimal jadallashishi muhim o'rniga ega, shu vaqt oxirida sut kislotasining laktotaskopada tarkibi mushak to'qimasini 5 marta oshiradi. Bu mushaklarga kelayotgan og'irlik zaiflashish qobilyatida asosiy sabab hisoblanadi. Bu turdagi maxsus bardoshlilikning yuqori darajasi qisqa davrda harakatlanuvchi kuchning doimiy zaiflashishi qobilyatini takomillashtirish bilan bog'liq. Maxsus bardoshlilikning rivojlanishidagi asosiy vositasi bu har bir yo'nalishda hizmat qiluvchi takroriy hordiq, bir mashg'ulotda takrorlangan mashq variantlari va maxsus mashqlarning bajarilishidir. Maxsus mashqlar bajarilishidagi tomir urishi tartibi : yugurish ,sakrash, kuch va yana maxsus bardoshlilikning tez yugurish maqsadida rivojlanish yuksak natijalarni ko'rsatishi kerak: - 180 zarblar daqiqasiga 10 soniya 30 zarb va maksimal ahamiyati. [1,2]

Ayniqsa, maxsus mashqlarni oraliq dam olishda takrorlash va pulsning 120-132 zarb (soniya) (10 soniyada 20- 22 zarb) takrorlash usuli keng tarqalgan.

Takroriy shug'ullanuvchi variantlar va musobaqali mashqlar soni masalan yugirib kelib uzunlikka, qisqa va ortacha sakrash, muayyan joydagi kuch talab qiluvchi mashqlarning ta'siri (rad qilinguniga qadar) mo'ljalga olish va tashlash chegarasi 90 % maksimaldan 3-4 marta ortishi kerak. Katta va to'liq yugurishlar va kuch talab qiluvchi mashqlar umumiy mashaqat chekishiga ta'sir ko'rsatadi. Musobaqalarda mo'ljalga olish va sakrash soni 1,5-2 bo'lishi kerak . Xar bir o'tish yo'lagida 5-10 soniya vaqtlar me'yorini tejab qolish va 180 soniya oralig'ida dam olish kerak. Sakrash uzunligi va og'irlik soni takroriy va sakrashlar va takroriy bajariladigan mashqlarda aniqlanadi. Bitta mashg'ulot davomida ko'rsatkichlar soni (uzunlik va og'irlik) qancha baland bo'lsa, musobaqa mashqlaridagi maxsus chidamlilik moslashuvi shunda yuqori bo'ladi.

Maxsus chiniqishda uzunlikka sakrashning xammasidan ko‘ra samarali usullariga:

- chamalab sakrash va yugurish nazorat bo‘lagini bajarishda (boshlanish joyidan yurish) musobaqa mashqlari va oraliq dam olish qisqartmasi 90-180 soniya bo‘lishi kerak.

- 3-5 maxsus kompleks kuch mashqlarini qisqartirib bajarish va dam olish oralig‘i 60 soniya bo‘lishi.

- qiyalik yo‘lda (yurish) yugurish va maxsus sakrash mashqlarini bajarish .

Bunday sharoitda sakrash uzunligini va yugurish tezligini oshirish xar doimgi vaziyatdan ko‘ra takroriy mashqlar sonini oshirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Masalan, chidamlilik tezligini rivojlantirishning samarali usuli – bu tartibli poyganing masofasi 150-300 m (200-600 m yuguruvchilar uchun 400 m). Yugurish masofasining hajmi tezligi qandaydir vaqt oralig‘ida ko‘rsatilgan eng yaxshi shaxsiy natijaga 3-jadvalda ko‘rsatilgan soniyalarni ko‘rish bilan aniqlanadi. A-sprinter va sakrovchilar uchun , B-yuguruvchilar uchun 400-metr, 100-metr ( 11.8-12.2 soniyada) eng yaxshi yugurish masofasining natijasi 150m, 200m va 300m.

Jadval: Masofaga yugurishning taxminiy vaqti yillikeng yaxshi natijaga korsi tilgan soniyalarni qo‘shish orqali aniqlanadi.

Oy	Oktyabr	Noyabr- Dekabr	Yanvar – Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun - Avgust
A 150M	7-6 (23-22)	6-5 (22-21)	5-4 (21-20)	4-3 (20-19)	3-2 (19-18)	2 (18)	3-0,5 (19-17)
200M	10-8 (32-30)	8-7 (30-29)	7-5 (29-27)	5-4 (27-26)	4-3 (26-25)	4-2 (25)	4-1 (26-24)
300M	16-12	12-11	11-8	8-7	7-5	6-4	5-2
B 300	12-8	10-6	8-3	7-4	6-3	5-2	4-1
400	16-10	12-8	10-5	10-6	8-5	6-3	5-2
500	20-13	16-10	13-6	12-7	10-5	8-3	6-2
600	24-16	20-12	16-7	14-8	12-6	10-4	8-3

“Yoz mavsumidagi eng yaxshi natijalarga erishish uchun taqdim etilgan” Jadvallar ichida eng yaxshi natijaga erishish vaqti 100m-11.8-12.2 soniya.

Har qanday segment kombinatsiyasidan foydalanishingiz mumkin: 4x150m; 3x200m; 2x200m va 2x50m; 100m+150+200+150+100m. Dam olish oraligi (180-240 soniya) yurak urish tezligi bilan aniqlanadi. (120 zarb daqiqa. Dam olish daqiqasidan so‘ng puls tezligi 120 zarb\daqiqa 10 soniyada 20 ta zarb) dan baland bo‘lsa, bu juda katta og‘irlik yoki sportchining ahvoli og‘irligini bildiradi. Bu seriyadagi turli xil mushaklarni ishlab chiqishiga qaratilgan erkin harakat qilish, sakrash va maxsus tezlikni kuchaytirish mashqlarining o‘zgarishi takrorlanuvchi ketma-ketlikning maxsus uslubiga erishishning asosiy usuli bo‘lib, bunday seriyalarni individual o‘qitish malakali sportchilar uchun xosdir.

Yugurishga tayyorlanish intensivligini turli xil masofaga yugurish bilan hisobga olinadi va baholanadi. Masalan: yugurish tezligi faqatgina bolalarda bir xil indikatorlarga mos keladi. Startdan yugurishga bir soniya ketadi. Aniq tezlik mintaqasi maksimal vaqt natijasidan foizlarda (%) belgilanadi: 100-96% maksimal tezlik chegarasi, 95-90% o‘rtacha, 90-80% oz va kichikroq, 80% past yoki kam.

Masofaning oxirida yugurish tartibini buzgan holda segmentning uzunligini qisqartirish, texnikada kuchlanish paydo bo‘lganda chayqalganda esa uni sekinlashtirish kerak.

Ritm, ishonch va tezkor harakat qilish erkinligi xaxirasini yaratish uchun turli xil tartibda baland va past yoki qisqartirilgan uzunlikdagi to‘siqlardan foydalaning. Tezlikning rivojlanishi va uning faoliyatini davom ettirishi, yugurish tezligining kamayishi, qadam bosish tempi va masofaning qisqarishiga olib kelishi mumkin. Harakatlarda erkinlik va keskinlik darajasini doimiy ravishda nazorat qilishni o‘rganib chiqish muhim, bu esa beixtiyor maksimal harakatlar namoyon bo‘lishidan oldin kichik cheklovlarni qoldiradi. Yugurish uchun maqsadga muvofiq tarzda harakat qilib koring, lekin har doim harakatdagi maksimal tezlik musobaqalarda va sport natijalariga erishishingizda xalaqit berishi mumkin. Yugurish tezligi qancha yuqori bo‘lsa , tananing tezligini yanada diqqat bilan nazorat qiling. Bu oson emas, lekin bu san’atni o‘rganishingiz mumkin. Bu sizga teng kurashda g‘alaba qozonishingizga yordam beradi.

#### Adabiyotlar:

1. Азимов И.Г. Физиология человека. Учебн. пособ для инс. физкультуры. – Т., 1991.
2. Система подготовки спортивного резерва (под общ. ред. Б.Г.Никитушкина). – М., 1994. - 312 с.
3. Скворцов Ю.Ф., Кисилев К.А. Основные показатели физического развития спортивных результатов и возможность их использования для прогнозирования индивидуальных результатов в плавании //Теория и практика физической культуры, 2007, №1. – С. 34-36.
3. Gozzoli C., Malek El Hebil, Elio Locatelli, IAAF CECS Level I –II Courses.



4. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Т., 2005.
5. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. – Т., 1993.

## **БОЛАЛАР ВА ЁШ ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ ВА СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**О.О.Сирожов, ўқитувчи, Ш.Олимова 2-А гуруҳ талабаси  
Навоний Давлат педагогика институти**

Умумтаълим мактабларида таҳсил олаётган ўқувчилар орасида спортга мойиллиги ва иқтидори бўлган болаларни танлаб олишнинг йўллари кўп. Лекин уларни спорт турларига йўллаш бир оз мураккабдир. Ёш организмнинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлиги яхши бўлса-да, уларни муайян бир спорт турига йўллаш қийин. Чунки уларнинг умумий тайёргарлиги, спортга бўлган қизиқишларининг ўзи бир оз камлик қилади. Жисмоний маданият ва спорт мутахассислари болалар билан бир-икки ой умумий тарзда шуғулланиб, уларни умумтаълим мактаблари жисмоний маданият дастуридан ўрин олган баскетбол, волейбол, қўл тўпи, футбол, гимнастика, кураш ва енгил атлетика бўлимларидан ўрин олган машқлар билан шуғуллантириб кўриб, ундан кейин спорт турларига тақсимланиши мақсадга мувофиқ бўлади.

Спорт турларига иқтидорли спортчиларни танлаб олишда уларнинг морфологик ривожланганлигини ҳисобга олиш зарур. Айрим спорт турлари, хусусан, баскетбол, волейбол, қўл тўпида ўқувчиларнинг бўйи 1,25-190 ҳамда қўллари ва оёқлари узунлиги, кучлилиги каби жисмоний сифати ҳисобга олинади. Бундан ташқари, ўқувчилар орасида бўйи паст бўлса-да, билими билан бошқа бўйи баланд ўқувчилардан ажралиб турадиганлари ҳам бўлади. Бундай ҳолатда сакровчан қобилияти, жисмонан кучли бўлиши ёки ота-оналарининг жисмоний ривожланганлигини ҳисобга олиш ҳам керак. Бугун болаларнинг ёшлигидан жисмоний ривожланганлиги унчалик паст бўлмаслиги, ёши улғайган сари уларда ўзгариш сезилиши фанда исботланган.

Баскетбол, қўл тўпи, волейбол спорт турларида ўғил ва қиз болаларга деярли бир хил норма талаблари белгиланган, чунки бу спорт турларида айнан 7-12 ёшдаги болалар қабул қилиниб, уларнинг жисмоний ривожланганлиги унчалик фарқ қилмайди. Енгил атлетика норма талаблари қизлар учун ва ўғил болалар учун бошқа-бошқа бўлади. Бунда енгил атлетика спорт турлари мураккаб бўлганлиги ҳисобга олинади.

Бироқ, бу билан норма талаблари айнан шундай бўлади, деб бўлмайди. Норма талаблари ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб қисман ўзгартирилиши мумкин. Охириги пайтларда ўқувчиларни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш ғояси устуворлик қилмоқда. Чунки ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашда маънавий яъни, умуминсоний ғоя ва тамойилларни, қоидаларни шакллантириш ҳам яхши натижалар беради. Бироқ устоз-мураббийларнинг спортчиларни бир томонлама тарбиялаш масаласига кенг эътибор беришлари ҳам кўзга ташланади. Бу билан спорт маҳоратларини шакллантирибгина қолмай балки муайян бир спорт машқининг миқдорини ошириб бориш ҳам яхши ижобий натижа беради. Бунинг учун назарий томондан эгаллаган билимларини амалий билим билан ўзаро боғлаб боришлари натижасида баркамол авлод тарбияси ўз ўрнини топади.

Бугунги куннинг иқтидорли спортчи-талабаларини аниқлашда айрим камчиликлар борлиги ҳам кўзга ташланади. Бу ҳам бўлса, иқтидорли спортчиларни камол топтиришда бир томонлама ёндашишда акс этмоқда. Бунинг натижасида уларнинг тарбиясида бўшлиқ, яъни бўш вақти пайдо бўлиши мумкин. Бундай ҳолат яхши натижаларга олиб келмайди.

Ўзбекистон Республикасида тахминан 9000 дан ортиқ умумтаълим мактаблари мавжуд бўлиб, унда тахминан 9700000 дан ортиқ ўқувчи жисмоний тарбия билан шуғулланади. Умумтаълим мактаблари географик жойлашиши ўзига хос хусусиятларни келтириб чиқаради. Масалан, тоғнинг юқори, ўрта ва пастки текистликларида жойлашган мактаб шароитларининг, уларда таҳсил олаётган ўқувчиларнинг хусусиятлари ўзига хос бўлган шароитларда шаклланиб бораётганини кўрамиз. Мавжуд мактабларда махсус спорт синфлари ташкил қилиш, уларга шарт-шароитлар яратиб бериш, моддий, иқтисодий-ижтимоий йўналишлар бўйича тегишли ишларни амалга ошириш билан боғлиқ бўлган муаммолар мавжуд.

Махсус синфларнинг ташкилий томонлари ҳар бир умумтаълим мактабларида муаммо уйғотади, чунки ўқувчиларнинг спорт турларига бўлган қизиқишлари, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланишини ҳисобга олган ҳолда, уларни бир синфга жамлаб олишнинг ўзи бир оз қийинчиликларга сабаб бўлади. Бунинг учун бундай махсус синфларда таҳсил олаётган ўқувчилар билан камида 2-3 та жисмоний маданият ўқитувчиси ва устозлари жалб қилинади. Бу синфлар иш куни узайтирилган мактабларда фаолият кўрсатади. Унда ўқувчилар бир кунда 10-12 соат умумтаълим мактабларидаги фанлар бўйича ва спорт турлари бўйича машғуллотлар ўтиб, уларда фанлар билан ва спорт турлари билан шуғулланиб спорт маҳоратини ошириб бориш, кўникма ва малака ҳосил қилиш имкониятлари яратилади. Бугунги кунда махсус синфлар керакми? - деган савол туғилади. Ўзбекистон Президентининг

«Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» бўйича 2002 йил 24-октябрдаги фармони айти шу масалага дахлдор бўлиб, махсус синфлар тузиш орқали фармоннинг бажарилишини таъминлаш мумкин. Фармонда ҳамма умумтаълим мактабларида жорий этилиши тўғрисида алоҳида бандлар берилган. Охири вақтларда қишлоқ чўл ҳудудларида жойлашган 60-70% мактабларда жисмоний маданият ва спортга эътибор бериш борасида анча чоралар кўрилмоқда. Бу ишларни йўлга қўйиш, айтиқса, қишлоқ жойларида жойлашган мактабларда таҳсил олаётган ўқувчиларни ҳар томонлама соғлом қилиб тарбиялаш мақсадини махсус синфлар орқали амалга ошириш тўғрисида кўплаб манбаларда фикр-мулоҳазалар баён этилмоқда. Шуларни эътиборга олганда, махсус синфлар бугунги кунда керак, деган хулосага келамиз. Чунки болаларга қаратилган бундай эътибор улар ўртасида ёмон ва салбий ҳолатлар пайдо бўлишининг олдини олишга ёрдам беради. Бизнинг фикримизча, спортга ўз ҳаётини бағишлаган болалар ҳаёт муаммоларини фақат яхши йўл билан ҳал этишга ҳаракат қиладилар. Жамиятда спортнинг ўз амалий ўрни бор. Спорт ўсиб келаётган ёш болаларни кучли, эпчил, чаққон ва фавқулдда ҳолатларда ўзларини тута билиш ва идора қилишлари каби руҳий ва жисмоний фазилатларни тарбиялайди.

Юқорида қайд қилганимиздек, махсус синфларни ташкил қилишда спорт тури бўйича ўқув машғулотларининг моддий-техник базасини, спорт анжомларини пул ўтказиш йўли билан сотиб олиш масаласи қийин кечмоқда. Мактабларнинг махсус синфлари ўз вақтида спорт анжомлари билан таъминланиши йўлга қўйилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Спорт ўйинларидан ташкил қилинадиган махсус синфларда ўқийдиган ҳар икки ўқувчига 1 дона тўп, 2 та кураш гилами мавжуд бўлиши керак. Жихозлар бўлмаса, махсус синфларни ташкил қилишдан маъно қолмайди. Негаки, болалар билан ўқув машқ жараёнини ташкил этишда яхши натижаларга эришиб бўлмайди.

Умуман олганда, махсус синфда таҳсил олаётган ўқувчи-спортчиларга, жисмоний маданият ўқитувчиларига умумтаълим мактаб раҳбарлари томонидан шарт-шароит яратиб беришлари кераклиги, кундай равшан. Бундай қийинчиликларни енгиш, ётоқхоналарда яхши шароитларни йўлга қўйиш, махсус спорт синфларининг муайян мақсадга йўналтирилган фаолиятини 5-6 синфдан бошлаб ташкил қилиш айти муддао бўлади. Чунки бу даврда ўқувчи 11-12 ёшга етган бўлиб, унда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик сифатлари кўзга ташланади. Бу каби ёшларга у ёки бу спорт турлари техник ва тактик усулларини ўргатиш жисмоний маданият ва спортни тарғибот қилишнинг асосий воситаси деб билмоғимиз керак.

## **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОДХОДА К ВЫБОРУ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**У.К.Турдиев, преподаватель,  
Навоийский Государственный педагогический институт**

Известно, что детский спорт формирует детей и молодежь, как личность в социальной сфере. Здесь возникает вопрос, что полезного в детском спорте? То, что занятия спортом делают детей и молодежь сильнее и здоровее, они мотивируют и позволяют развивать силу воли. В школах и других учебных учреждениях физическое воспитание и спорт присутствует как образовательный предмет. Цель физического воспитания и спорта в школе не в том, чтобы сделать из каждого спортсмена, а для того, чтобы развивать любовь к спорту, так как это часть здорового образа жизни. Другая его цель указывает на то, чтобы отдыхать умственно путем применения физической активности.

Редко когда у одного и того же ребёнка развиваются навыки по всем видам спорта. Кому-то удастся одно, а кому-то другое, в итоге каждый ребёнок выбирает, чем ему заниматься. Полезно совмещать спорт и учебу для того, чтобы мозг отдыхал от нагрузки. Ученые доказали, что умственная усталость снимается быстрее в связи с физической активностью. Это принцип применяется в учебе при сочетании учебы и спорта.

Многие родители начинают планировать будущее своего ребенка задолго до того, как ребенок пойдет в школу. С одной стороны это и жизненно, и предусмотрительно, но, с другой стороны, может быть, и не совсем правильно. Зачастую родительские представления не соответствуют потребностям и возможностям ребенка, но родители упорно реализуют свою «программу», что впоследствии приводит к печальным последствиям.

Основная роль родителей в вопросе формирования будущего для ребенка - внимательно наблюдать, вовремя заметить склонности, оценить возможности и оказать всестороннюю поддержку в реализации выбора.

Одна из самых легко определяемых склонностей детей - склонность к спорту.

Если ребенок очень активный, не боится штурмовать лестницы и горки на детской площадке, неутомим в играх, упрям и легко «обходит» сверстников, его энергию стоит направить в спортивное русло. Как правильно организовать спортивный досуг ребенка и при этом не навредить здоровью?

В первую очередь, родители должны четко понимать, что для детей дошкольного возраста приемлемы лишь элементы спорта. Если ребенок поймет, что эта деятельность «его», в дальнейшем первые занятия станут основой профессионального пути в спорте. Кроме того, далеко не все виды спорта готовы «принять» маленьких детей.

Для детей с хорошими коммуникативными навыками, склонных к участию в командных играх прекрасно подойдут детские секции футбола, волейбола, баскетбола, гандбола. В эти секции можно записать ребенка с первого класса. Занятия этими видами спорта улучшают опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений, повышают возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, командные игры помогают детям приобрести навыки социального общения, что в дальнейшем позволяет легко адаптироваться в любой группе.

Секции художественной гимнастики и плавания открыты для детей с возраста 4-5 лет. Особенно привлекает художественная гимнастика девочек. Во время тренировок развивается гибкость, ловкость, выправляется осанка, улучшается глазомер. Хореографическая и музыкальная составляющая тренировок прививает детям хороший вкус. Мальчикам в свою очередь секция плавания даёт уверенность себе, преодоление своего «я», заставляет синхронизировать работу мышц спины, туловища и всех остальных групп мышц.

В 5-7 лет детей можно отдать в секции большого или настольного тенниса. Занимаясь этими видами спорта, ребенок развивает самообладание, силу воли, способность к концентрации внимания. В процессе занятий улучшается координация движений, и даже такая иррациональная способность, как интуиция.

Самых маленьких детей - уже с 3 лет - можно отдать «на плавание». Правда, возможно, это лишь в тех бассейнах, где есть специально оборудованные «лягушатники». Плавание - общеукрепляющий и эффективный вид спорта. Занятия в бассейне укрепляют нервную систему, способствуют правильному формированию костно-мышечной системы. Они улучшают работу дыхательной и кровеносной систем. Малыш, с детства научившийся хорошо плавать, будет иметь хорошую фигуру, правильную осанку и уважение сверстников. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, ожирением, легкой формой бронхиальной астмы.

Это только небольшая часть спортивных секций, куда можно записать детей.

Прежде чем записать ребенка в секцию, родителям необходимо проконсультироваться с врачом и тренером, т.к. каждый вид спорта имеет ограничения по здоровью. Кроме того, если ребенок выбрал какую-то секцию и активно занимается спортом, очень важно следить за правильным своевременным и разнообразным питанием.

Из выше излагаемых можно сделать следующие выводы:

- при выборе спорта для ребёнка учитывать удобное расположение той или иной секции;
- выяснить темперамент ребёнка при выборе подходящего спорта;
- учитывать личность тренера;
- принимать во внимание возрастные физиологические особенности ребёнка.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

**М.Н.Умаров, к.п.н., и.о. профессора,  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта**

***Аннотация.** В представленной статье рассматривается проблема распределения средств тренировки в предсоревновательном мезоцикле юных гимнастов на начальном и специализированном этапах подготовки. Определена последовательность планирования обучения и реализации соревновательных комбинаций на видах многоборья.*

***Ключевые слова.** Предсоревновательная подготовка, специально-двигательная подготовка, объем, интенсивность нагрузки, микроцикл, корреляционный анализ*

***Abstract.** In the present article, the problem of the distribution of the training means of the pre-existential mesocycle of young gymnasts at the initial and specialized stages of training is considered. The sequence of training planning and the implementation of competitive combinations in all-around events has been determined.*

***Key words.** Precompetitive training, special motor training, volume, load intensity, micro cycle, correlation analysis*

**Актуальность.** Наивысшие достижения в видах спорта со сложной координацией движений доступны лишь особенно одаренным юным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и

тактического мастерства [1,2,5]. А поскольку мало кто обладает соответствующим комплексом задатков, проблема их поиска отличается сложностью и является проблемной и весьма актуальной [3,4,5].

**Цель предсоревновательной подготовки** - достичь оптимального уровня готовности к соревнованиям и обеспечить надежное выступление на соревнованиях. Целевыми показателями являются - повышение качества и надежности выполнения комбинаций в условиях соревновательной деятельности юных гимнастов 12-13 лет, учащихся СДЮСШОР г. Ташкента выполняющие программу 1 взрослого разряда. Под надежным выполнением комбинаций в условиях соревновательной деятельности понималось безотказное, безошибочное выполнение упражнений, соответствующее по результативности предшествующему выполнению в условиях модельно-контрольного и модельно-настроечного микроцикла.

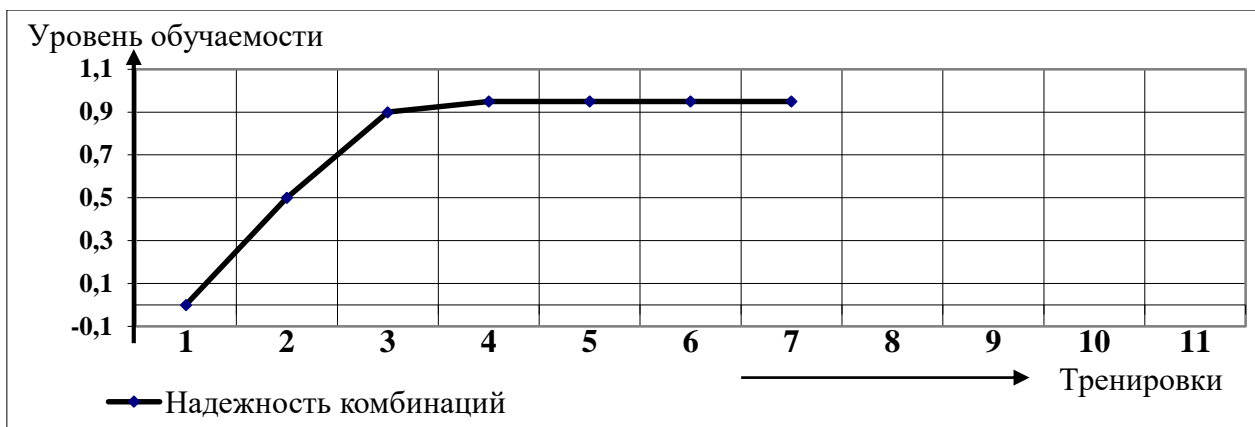
Для повышения качества выполнения гимнастических упражнений необходимо повышение координационных способностей, подвижности в суставах и максимальной силы различных групп мышц [2,3,4]. Поэтому в 1-3 занятиях применяются специально скоростно-силовые нагрузки с периодом восстановления больше 24 часов. В занятиях выполняются упражнения в шести видах многоборья.

Решается задача повышения качества и стабильности выполнения соединений, соревновательных комбинаций и развитие специальной выносливости.

Анализ показателей указывающих на снижение работоспособности в зависимости от применения больших нагрузок показал (табл.), что в 1-3 занятиях могут выполняться нагрузки объемом 340-360 эл., для роста работоспособности в последующих занятиях необходимо снизить объем и повысить интенсивность тренировочных нагрузок за счет увеличения количества элементов в подход (7-8 эл. в подход). В 4-6 занятиях выполняются соревновательные комбинации или 2/3 комбинации, объем работы не превышает 140-180 элементов. Согласно экспериментальным данным, к 7-му занятию отмечается прирост скоростно-силовых качеств и специальной работоспособности (выносливости), создаются условия для успешного обучения и совершенствования программных комбинаций.

Показатели тренировочной нагрузки на этапах начальной и углубленной подготовки в один день

Период подготовки	Зоны нагрузки	Группы подготовки и возраст								
		Группы начальной подготовки			Группы начальной спортивной специализации			Группы углубленной специализированной подготовки		
		5-8 лет			9-10 лет			11-13 лет		
		Количество элементов	Количество комбинаций	Количество опорных прыжков	Количество элементов	Количество комбинаций	Количество опорных прыжков	Количество элементов	Количество комбинаций	Количество опорных прыжков
Подготовительный	Малая	150	-	3-4	200	-	3-4	275-315	-	3-4
	Средняя	180	2-3	5-6	260	2-3	5-6	350-39	1-2	4-5
	Большая	225	4-6	7-8	290	4-6	7-8	400-500	2-3	5-6
Соревновательный	Малая	130	3-4	5-6	180	3-4	5-6	290-340	5-6	4-5
	Средняя	150	5-6	7-8	250	5-6	7-8	350-400	6-7	5-6
	Большая	200	7-8	9-10	280	7-8	9-10	400-500	8-9	7-8
Переходный	Малая	ОФП СФП	-	-	ОФП СФП	-	-	ОФП СФП	-	-



**Рис. Нарастание уровня стабильности и надежности выполнения комбинации I –го взрослого разряда на коне юных гимнастов 11-12 лет в зависимости от количества тренировок**

Для получения информации о процессе обучения соревновательному упражнению юные гимнасты в течение 6 тренировочных занятий выполняли по 4 раза комбинацию I взрослого разряда (в.р.) на коне. До начала эксперимента гимнасты овладели всеми элементами комбинации, упражнение в целом не выполнялось. В каждом занятии комбинации оценивались альтернативным методом «выполнил», «не выполнил». Выполненной считалась та комбинация, которая выполнялась без остановок и с требуемой группой трудности.

Анализ результатов экспертных оценок показал, что юные гимнасты к третьему занятию (12 повторений) надежно выполняют комбинацию I в.р. в упражнениях на коне, виду многоборья требующего высокого уровня координационных способностей, подвижности в тазобедренном суставе и силовой выносливости (рисунок).

Таким образом, процесс обучения комбинации на снарядах охватывает 3 тренировки и включает 12 повторений. Главным условием реализации приведенной модели является высокий уровень специальной работоспособности. Обучение комбинации, повышение качества выполнения соревновательного упражнения может планироваться на 7-11 занятиях.

Для решения второй подцели - обеспечить надежное выступление на соревнованиях – были запланированы и проведены двухнедельные предсоревновательные сборы. Изучалось влияние продолжительности применения соревновательной нагрузки и объема тренировочной нагрузки в комбинациях на успешность выступления в соревнованиях. Эффективность соревновательной деятельности определялась следующим образом:

- 1) в 5-9 занятиях оценивались комбинации на снарядах;
- 2) по лучшим оценкам составлялась сумма баллов за многоборье;
- 3) полученная сумма принималась за 100%; сумма баллов, набранная в соревнованиях - за неизвестное.

Решение уравнения позволяло определить, насколько гимнасты могут реализовать накопленный потенциал в условиях соревновательной деятельности. В качестве нижнего уровня освоения программы выбрано 3 занятия, в качестве верхнего - 5 занятий; для оптимального уровня - 12 и 25 комбинаций в занятии. Нижний и верхний уровень, изучаемых факторов, определен на основе математического расчета имеющихся данных.

Во всех вариантах программы подготовки занятия 1-3 отводились на формирование кумулятивного тренировочного эффекта (КТЭ) силовых нагрузок. Использовались совместно с силовыми нагрузками объемные нагрузки на снарядах. В занятиях отрабатывались отдельные соединения. Обязательным условием являлось прохождение многоборья. В занятиях 4-6 использовались нагрузки низкие по объему, высокие по интенсивности, это создавало условия для реализации КТЭ тренировочных нагрузок. Занятия 7-11 строились по специальной программе, количество последующих занятий определялось в зависимости от КТЭ соревновательных нагрузок.

Материалы экспериментальных исследований и данные корреляционного анализа позволили установить, что на эффективность соревновательной деятельности юных гимнастов наибольшее влияние оказывает взаимодействие продолжительности соревновательных нагрузок и объема в комбинациях ( $r=0,965$ ). Вторым по значимости фактором у гимнастов 9-10 лет является количество комбинаций в тренировочном занятии ( $r=0,876$ ), у гимнастов 12-13 лет - продолжительность применения соревновательной нагрузки ( $r=0,905$ ). Для повышения эффективности соревновательной деятельности юных гимнастов 9-10 лет необходимо увеличить количество комбинаций в тренировочном занятии от 12 до 25 и сократить количество последовательных тренировок от 5 до 3. Аналогичные изменения в программу подготовки необходимо внести у юных гимнастов 12-13 лет.

Таким образом, соревновательные нагрузки могут планироваться на 7 -11 занятиях. После соревновательных нагрузок следуют занятия, направленные на реализацию кумулятивного тренировочного эффекта соревновательных нагрузок. Количество таких занятий равно количеству занятий с соревновательными нагрузками, что создает условия для проявления фазы сверхвосстановления к моменту соревнования.

Методический итог вышеизложенного материала можно выразить в ряде принципиальных определений:

I. Установка на декомпозицию задач предсоревновательной подготовки. Практически это реализуется в последовательном размещении учебно-тренировочных заданий определенной направленности на конкретном временном отрезке. Порядок решения задач и подбора учебно-тренировочных заданий следующий:

- 1) повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы и нервно-мышечного аппарата юных гимнастов; повышение надежности и стабильности выполнения связок и соединений;
- 2) обучение соревновательному упражнению юных гимнастов;
- 3) повышение уровня работоспособности и специально-двигательной подготовленности юных гимнастов.

II. Установка на использование тренировочных нагрузок, направленных на формирование и реализацию кумулятивного тренировочного эффекта. В период предсоревновательной подготовки используются блоки тренировочных нагрузок.

Первый блок нагрузок направлен на формирование и реализацию адаптивных реакций сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. Результатом воздействия нагрузок первого блока является увеличение силы и повышение специальной работоспособности, обеспечение оптимальных условий для обучения соревновательному упражнению. Продолжительность использования нагрузок 6 занятий (1-6).

Второй блок нагрузок направлен на формирование и реализацию кумулятивного эффекта соревновательных нагрузок. Результатом воздействия соревновательных нагрузок является повышение эффективности соревновательной деятельности. Продолжительность применения соревновательных нагрузок (7-12) или 9 (7-15) занятий. Продолжительность определяется на основе уравнений регрессии.

III. Установка на использование тренировочного эффекта месячного мезоцикла предшествующего этапу предсоревновательной подготовки. Практически установка реализуется в том, что первый блок нагрузок применяется в фазе сверхвосстановления. Это создает оптимальные условия для повышения качества выполнения соединений обязательной и произвольной программ.

#### Литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов // Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. – М.: ФИС, 2004. – 326 с.
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М., 2005. – 511 с.
3. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации // «Фан спорта», 2004. №1. – С.35-38.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Характерные особенности соревновательной деятельности гимнастов. // «Фан спорта». 2005. №1. -с. 34-35.
5. Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике // «Фан спорта», 2008. №3. – С. 39-44.

### ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ДАСТЛАБКИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИ ВА БОЛАЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ

**А.Усмонов, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, Қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнини ташкил бўлими бошлиғи**

**А.Акбаров, ф.-м.ф.н., доцент, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, услубчи**

*Аннотация. Мақолада 7-9 ёшли болаларни футбол гуруҳлари машғулотларига танлаб олиш жараёнида учрайдиган қийинчиликлар, машғулот мақсади ва вазифаларига кўра спортчи тайёргарлиги сингари бошқарилувчи жараёни даврлари, дастлабки танлаб олишда қўлланиладиган тестлар, ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятлари муҳокама қилинган, бу даврларда текшириш учун фойдаланиладиган тестлар тавсия қилинган.*

*Калим сўзлар: ёш футболчилар, тайёргарлик даврлари, танлаб олиш, педагогик кузатиш, тезкорлик, чаққонлик, махсус координация, тест.*

*Annotation. The article discusses the challenges faced by children aged 7-9 from the soccer team's selection process, the athlete's training goals and objectives, the cycles used in the selection process, the initial selection, the specific features of each age, and the tests that were used for these tests.*

*Key words: young players, training cycles, selection, pedagogical observation, mobility, mobility, special coordination, testing*

Кейинги йилларда футболга доир чоп этилаётган илмий мақолалар, методик кўрсатмалар ва қўлланмаларда ёш футболчиларни жисмонан тайёргарлигига кенг ёритиб борилмоқда. Муаллифларнинг фикрича, ҳозирги даврда футбол тайёргарлигининг бутун йўли бошқарилувчи ягона жараён деб қаралмоғи

керак. Болаларнинг ёшларига ҳамда улар олдига қўйилган машғулот мақсади ва вазифаларига кўра бошқарилувчи жараёни даврга бўлиш мумкин.

Биринчи давр (7-9 ёш)га дастлабки тайёргарлик даври деб қаралади. Бу даврдаги асосий вазифа болаларда футболга бўлган қизиқишни уйғотиш ва спорт маҳорати учун умумий замин яратишдир. Бу вазифаларни амалга оширишда, махсус машғулотлардан ташқари, дарсдан кейинги бўш вақтидан ҳам фойдаланиш керак. Бу ёшдаги болаларни танлаб олишда баъзи бир қийинчиликлар ҳам учрайди. Чунончи:

а) 7-9 яшар болаларнинг ҳали футболга қизиқмайдилар, уларда қатъий бир қарор бўлмайди;

б) футболчи учун аҳамиятга эга бўлган кўпгина сифатлар бола организмда ҳали яхши ривож топмаган, уларни кўрсатиш ва баҳолаш мушкул бўлади.

Иккинчи давр (10-12 ёш) бошланғич ихтисослашиш давридир. Бу ёш ҳам биологик, ҳам педагогик жиҳатдан футболчиларни танлаб ола бошлаганинг дастлабки энг муҳим даври ҳисобланади. Болалардаги қизиқиш энди анчагина кучайган, анча ўзини тутиб олган, жисмоний ва техник-тактик кўрсаткичлари ўса бошлаган бўлади. Мана шу ёшда танлаб олиш ва гуруҳларни ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга бўлади. Гуруҳлардаги болалар кўрсаткичлари ўртасидаги фаркни билса ҳам тенгқур футболчилар гуруҳларини тўғри ташкил этишда ўқитувчи ёки мураббий ҳар бир боланинг ўзига хос хусусиятларига қараб таълим бера боради.

Учинчи давр (13-16 ёш) ихтисослик чуқур ўзлаштириладиган давридир. Бу ёшдаги болаларни танлаб олишда уларнинг ёшига ҳамда биологик хусусиятларига аҳамият бериш лозим. Болалар бу даврда зўр бериб жинсий балоғатга ета бошлайдилар ва уларда биологик ривожланишнинг ўзига хос хусусиятлари пайдо бўла бошлайди. Бу даврда ҳар бир боланинг натижаларига баҳо қўйиш лозим. Бу эса ўз навбатида жамоа ва айрим звеноларни ташкил этишда ижобий роль уйнайди. Машғулотлар жараёнини ҳам юқорида айтиб ўтилганлар асосида олиб бориш керак.

Тўртинчи давр (16 ёш ва ундан катта) спортда такомиллашиш давридир, бунда футболчилар ўсмирлар ва катта ёшдаги жамоаларга танлаб олинади. Бу давр гуруҳ ва жамоаларни ташкил этиш ҳамда машғулотларни олиб боришда ўзига хос хусусиятларига эга. Танлаб олиш системасини қуйидаги схема бўйича амалга ошириш мумкин.

Дастлабки таълим даври	Спорт машғулотлари даври	Спортда такомиллашиш даври
------------------------	--------------------------	----------------------------

Дастлабки таълим даврида турли кўрсаткичлар бўйича, чунончи, тренировка қилгиси келмаслик, юкламаларни кўтара олмаслик, ўқишга лаёқатсизлик туфайли баъзи болалар кетиб қолишади. Натижалар тестлар билан ўлчаб борилади. Биринчи йилда ва кейинги йилларда гуруҳларда олиб қолинган ўсмирлар қуйидаги схема бўйича тестлардан ўтадилар.

Даврлар	Тайёргарлик даври	Мусобақалар даври
Тестлар	- тезлик ва кучлилиқ тестлари - координация бўйича қобилиятларни баҳолаш тестлари - юкламаларни кўтариш ўлчови	- тезлик ва кучлилиқ тестлари - ҳаракат координацияси бўйича тестлар - техник ва тактик маҳоратни баҳолаш учун тестлар
Текшириш	тезкор	тезкор ва даврлар бўйича

Футболчининг келажагини аниқлаш учун ишлатиладиган текширишлар қуйидаги схемада кўрсатилган ўйин бўйича ҳафтада бир марта ўтказилади.

Хафталар	I							II												
Қунлар	1	2	3	4	5	6	7	1	1	2	3	4	5	6	7					
Тестлар	Барча комплекслар бўйича тестлар ўтказиш (қунига 4-5 марта)						ўйин	дам олиш	Ҳаракат уйғунлигини баҳолаш учун тестлар ўтказиш					ўйин	дам олиш	Ҳаракат уйғунлигини баҳолаш учун тестлар ўтказиш				

Ҳаракат уйғунлигини баҳолаш учун машқлар кўп марталаб ўтказилиши лозим. Агар ёш футболчиларнинг тайёргарлигини текшириш бирор турнирга тўғри келиб қолса, тестларнинг кетма-кет келиши қуйидагича бўлади.

#### 9-10 яшар қобилиятли болаларни футбол гуруҳларига танлаб олиш



Кунлар	1 2 3	4	5 6	7	8 9	10	11
	Барча комплекслар бўйича тестлар ўтказиш	ўйин		ўйин		ўйин	

Тайёргарлик ишларини яхши ўйлаб ташкил этилса, футбол билан шуғулланиш учун ўқувчиларни кўплаб жалб этиш мумкин. Дастлабки болаларни мактабга жалб қилиш ва оммавий равишда келишлари учун тадбирлар ишлаб чиқиш керак. Бу ниҳоятда муҳим ва масъулиятли ишдир. Ўқув йили бошланишидан 1-2 ой илгари радиода, мусобақа даврида стадионда, умумтаълим мактабларида, ЖЭКларда, телевидение орқали, газеталарда спорт мактабига қабул қилиш ҳақида хабарлар бериб борилади. Бу соҳада умумтаълим мактабларининг ўқитувчилари катта ёрдам берадилар.

Болаларни танлаб олишдан олдин керак бўладиган асбоб-анжомлар, машғулот ўтказиладиган жой (синов машғулотлари учун жойлар ва ўйин майдончалари) тахт қилиб қўйилиши лозим. Кўрсатилган натижаларни ёзиб бориш учун протоколлар тайёрланади ва қабул комиссияси тузилади.

Танлаб олиш жараёнида қуйидаги иккита асосий вазифани ҳал қилиш керак бўлади:

а) боланинг футбол бўлимига кириши ҳақида хулоса ёзиш ва унинг келажақда яхши ўқиши мумкинлиги ҳақида фикр айтиш кекрак;

б) ўқишга қабул қилинган болалар орасидан лаёқатли ўқувчиларни ажратиб олиш ва анча қобилиятсиз болаларни чиқариб юборишади. Шунинг учун ҳам дастлабки танлаб олиш узоқ муддатга мўлжалланади, чунки машғулот таъсирида болалар қобилияти ўзгариб, ривожланиб боради. Танлаб олиш жараёни икки йилга чўзилиши мумкин, давр ичида ёш футболчининг асосий сифати динамикасини кузатиб бориш зарур. Тестлар бўйича текширишлар йилига камида 2 марта ўтказилиши лозим. Назорат меъёрларнинг ўқув йили бошидаги ва охиридаги натижаларини солиштириб кўриш ана шу натижаларнинг ўсиб боришини кўрсатади.

Тадқиқотлар ва тажрибалар натижаларига кўра кўрсаткичлар комплекси ишлаб чиқилади, ундан дастлабки танлаб олишда фойдаланиш мумкин. Унга бир нечта тест ва кўрсаткичлар киритилади:

1. Югуриш тезлиги кўп жиҳатдан муҳим туғма ва компенсацияланмайдиган сифат ҳисобланади. Тезкорлик сифатларига баҳо бериш учун 30 метр масофага югуриш тавсия этилади.

2. Болаларнинг қобилиятини ривожлантиришда тезкорлик ва кучлилиқ имкониятлари муҳим роль ўйнайди, уни югуриб келиб, иккала оёқ билан депсиниб қанчалик баландликка сакрашга кўра баҳолаш мумкин.

3. Чаққонлик ҳам жуда муҳим бўлиб, деярли компенсацияланмайди, бунинг устига 12-13 ёшдан кейин қийинлик билан ривожланади. Чаққонлик кўп жиҳатдан кейинчалик техник маҳоратнинг ўсишига олиб боради. Болаларни танлаб олишда ҳам алоҳида чаққонликни аниқлаш учун махсус ишлаб чиқилган тестлар комплексидан фойдаланиш тавсия этилади.

4. Махсус координация; тўп билан дриблинг (доирани 5 марта айланиб ўтиш) қилиш орқали баҳоланади.

5. Энг асосий кўрсаткичлардан бири «ўйиндаги тажовузкорлик ва жанговар сифатлар»дир.

Яхши ўйнаб назорат синовларини бажариш натижалари асосида жисмоний сифатлар ўсишининг индивидуал суръати мос келиши боланинг ўйинга қобилияти борлигини кўрсатади.

Педагогик кузатишлар ва текширишлар лаёқатли ва меҳнатсевар болаларни танлаб олишда ўзига хос мезон бўлиб хизмат қилади. Табиийки, гуруҳлардан озод этилган болалар коллективдан кетишдан қаттиқ эзиладилар, шунинг учун мураббийлар ниҳоятда зийрак бўлишлари ва болага ширин гапириб, кўнглини ўқситмасликлари керак. Мураббий боланинг қобилиятига яраша спортнинг бошқа бирор турини танлашида ёрдам бериши зарур.

#### Адабиётлар:

1. Нуримов Р.И. Техника-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. – Т., 2001.
2. Шищенко В.М. Контроль технической подготовленности футболистов: Метод. рекомендации. – Хабаровск: ХГИФК, 1995. – 21 с.
3. Акрамов Р.А., Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Т-1994
4. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. – Т., Гротекс, 1998.

### ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОК УПРАЖНЕНИЯМ С БУЛАВАМИ

Н.Х.Фетхуллова, к.п.н., доцент

С.О.Кабулова, студентка 2 курса, УзГУФКиС, г.Чирчик

*Аннотация. Определена значимость координационных способностей при освоении упражнений с булавами юных гимнасток 8-9 лет, а именно пространственно-временные характеристики движений, дифференциация собственных мышечных усилий, и проприоцептивная чувствительность.*

*Выявлены средства и методы обучения юных гимнасток базовым упражнениям с булавами.*

**Ключевые слова:** координационные способности, техническая подготовленность, упражнения с булавами, юные гимнастки

**Annotation.** *The importance of coordination abilities in the development of exercises with clubs of young gymnasts 8-9 years old, namely the space - time characteristics of movements, differentiation of their own muscular efforts, and proprioceptive sensitivity.*

*The means and methods of teaching young gymnasts exercises with clubs are revealed.*

**Keywords.** *Coordination abilities, technical training, clubs exercises, young gymnasts*

Художественная гимнастика - олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Для развития этого вида спорта характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, расширения географии участниц международных соревнований, обострение конкурентной борьбы, а также статус олимпийской дисциплины [5].

Анализ специальной литературы по художественной гимнастике свидетельствует о том, что постоянно растущая сложность элементов с предметами, выполняемых спортсменками в художественной гимнастике обуславливает повышенные требования к уровню развития координационных способностей гимнасток [1,2,4]. В большей степени это проявляется в упражнениях с булавами, где необходимо одновременно манипулировать двумя предметами.

Упражнения с булавами выполняют динамично без пауз и остановок, легко и артистично. Фактура предмета позволяет выполнять различные по форме движения. Наиболее характерными являются махи и круги (большие, средние, малые), мельницы, которые представляют собой последовательные малые круги, выполняемые в различных плоскостях. Реже применяются каты булавами по полу, рукам, телу [3].

Дальнейшее совершенствование упражнений с булавами идет за счет скорости исполнения, жонглирования, прыжков, изменения направлений в различных плоскостях, составление учебных комбинаций, соединений, их постепенное усложнение.

В настоящее время проблема обучения юных гимнасток упражнениям с булавами является актуальной, в связи со значительным повышением требований как к уровню трудности элементов, к их вариативности.

**Цель исследования.** Определить преимущественное проявление координационных способностей при выполнении упражнений с булавами у спортсменок 8-9 лет.

**Материал и организация исследования.** Анализ и обобщение данных научно-методической литературы и практического опыта тренеров, педагогическое анкетирование тренеров, метод контрольных испытаний, математическая обработка полученных данных.

Анкетный опрос проводился среди тренеров по художественной гимнастике для изучения их практического опыта по обучению и совершенствованию техники владения предметами на этапе базовой подготовки гимнасток. Тренерам предлагалось ответить на 6 вопросов.

Разработан комплекс упражнений с булавами, включающий разновидности кругов, «мельниц», различные броски, а также тестировались навыки, необходимые для одновременной работы с двумя предметами.

Группой экспертов в количестве 4 человек определялся уровень технической подготовленности юных гимнасток 8-9 лет (20 человек).

**Результаты исследования.** По мнению 45% опрошенных тренеров наиболее эффективными средствами обучения упражнениям с булавами являются упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий, то есть упражнения на координацию, упражнения на согласование движений (30%), упражнения с дополнительными предметами (20%), и подвижные игры (5%) .

Из полученных данных следует, что спортсменки неплохо справились с базовым элементом - выполнением различных кругов булавами (7,0 баллов).

Более низкие результаты юные гимнастки продемонстрировали в условиях усложнения базовых элементов удержанием равновесия и выполнением разной работы правой и левой рукой (5,5 балла).

При этом у всех гимнасток возникали проблемы, и они допускали грубые ошибки:

- потеря предмета;
- согнутые руки;
- неточная траектория полета.

Выявлено, что при выполнении асимметричных движений двумя руками в разных плоскостях и с разной амплитудой гимнастки значительно лучше справились при работе ведущей правой рукой, чем левой (5,4 и 4,6 балла соответственно).

Гимнастки неплохо справились в соединении работы тела и предмета, при выполнении ловли булав на прыжке «касаюсь» (6,0 баллов; V - 15%). Однако выявились существенные недостатки в данном упражнении при преобладающей работе левой рукой - 4,9 балла.

Также отмечены недостатки в жонглировании булавами с левой руки (5,4 и 4,6 балла соответственно). Выявились значительные различия между индивидуальными результатами гимнасток, итоговыми средними значениями по одиннадцати тестам: от 4,0 балла до 7,1 балла. На недостатки указывают минимальные оценки в группе: от 1 балла до 5 баллов.

Ошибка в точности мышечных усилий на 50% от максимального усилия составила: правой рукой - от 0 кг до 4,5 кг, левой рукой - от 0,1 кг до 3,8 кг.

Таким образом, наилучшие результаты юные спортсменки показали в малых бросках булавами, в выполнении симметричных кругов двумя булавами, в элементарном броске и ловле двух булав.

**Заключение.** Для выполнения базовых упражнений с булавами гимнасткам необходимо иметь высокий уровень координационных способностей: быстроту реакции, умение концентрировать и распределять внимание на оба предмета, взаимодействие симметричных и ассиметричных движений руками.

В дальнейшем предполагается провести исследование среди юных гимнасток по тестам и более подробно раскрыть тему базовой подготовки для того чтобы разработать и экспериментально определить наиболее перспективные базовые соединения и комбинации с булавами для этапа начальной спортивной специализации.

#### Литература:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2013. – 47 с.
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник /Л.А.Карпенко, И.А.Винер, Р.Н.Терехина Под ред. проф. Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
3. Правила по художественной гимнастике (2017- 2020 г.).
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Сов. спорт, 2014. – 264 с.
5. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И.А.Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 200 с.

### ХОТИН-ҚИЗЛАРДА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАНЛАШ ВА УНИНГ ФИЗИОЛОГИК ТОМОНЛАРИ

Р.А.Хасанов, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси

***Аннотация:** В данной статье раскрыто влияние спортивных тренировок и физиологические изменения в организме девушек, занимающиеся спортом.*

***Annotation:** In this article it is written the impact of sport trainings and physical changes in the organisms of girls who do sports.*

***Таянч туюнчалар:** спорт машғулотлари, жисмоний юклама, сон суяги, оёқ мушаклари, нафас олиши.*

Тос тузилишининг ўзига хослиги - хотин-қизлар гавда тузилишининг алоҳида хусусиятидир. Хотин-қизларда тос паст, кенг ва анча ёйилган бўлади. Сон суяклари бошчасининг оралиғи эркакларникига нисбатан катта, сон суягининг бўйни ва сон суяги орасидаги бурчак кичкина. Хотин-қизларнинг сон суяги эркакларникига нисбатан вертикалдан кўпроқ қиялашган. Бу ҳолат қизларнинг югуриш ва сакрашларда паст натижаларга эришишларига асосий сабаб бўлади. Статистик маълумотлар спорт билан шуғулланган хотин-қизларда йиллар давомида тос кенглигининг елка кенглигига нисбатан фарқи камайиб боришини кўрсатади. Ушбу мутаносибликнинг ўзгариши асосан, елка бўғини ривожланиши ҳисобига содир болади.

Хотин-қизларда тирсак бўғинининг ортикча ёзилиши ва кўпинча оёқларнинг Х шаклида бўлиши, эркакларга нисбатан кўпроқ учраб туриши кузатилади. Бу омиллар югуришда, сакрашда юқори натижаларга эришишни, узок вақт таяниб туришни қийинлаштиради, жароҳатланиш эҳтимolini кўпайтиради. Шу сабабли мазкур мушак гуруҳлари учун махсус танлаб олинган машқлар орқали юқорида айтилган бўғинларни мустаҳкамлаш зарур.

Хотин-қизлар эркаклардан яна юрак ҳажмининг кичкиналиги, унинг систолик ва минутлик ҳажми кам, максимал қон босими баланд, ўпканинг ҳаво сиғими кичкина, томир уриши ва нафас олишнинг тез бўлиши билан фарқ қилади. Хотин-қизлар кўпроқ кўкрак билан ёки аралаш нафас олишади, эркакларда эса кўпроқ диафрагмали нафас олиш кузатилади. Қайд қилинганлар уларнинг узок вақт зўр бериб ишлашлари учун шунингдек, жисмоний чарчашдан кейин тез фурсатда тикланишлари учун ноқулай шароит яратади.

Бироқ жисмоний тарбия ёки спорт билан доимий шуғулланадиган хотин-қизларнинг соғлиги ва жисмоний ҳолатининг кўрсаткичлари спорт билан шуғулланмайдиган хотин-қизларникидан анча юқори. Хотин-қизларнинг мушак ҳажми ривожланиш жиҳатидан эркакларникидан анча орқада қолади. Шифокор назоратида қабул қилинган мушак кучини ўлчаш усули мушак тизимининг умумий ҳолатини тўлиқ ифодаламайди. Бироқ, шу кўрсаткичлар бўйича ҳам фарқ каттадир. Хотин-қизлар организми ўзининг тузилишига кўра, эркакларникидан бўй ва оёқ қисмларининг нисбатан калта ва гавданинг узун бўлиши, елка бўғинининг торлиги, тоснинг кенлиги ва тери остида катта ёғ қатламнинг мавжудлиги билан фарқ қилади.

Аёллар учун корин пресси мушакларининг ривожланиш даражаси катта аҳамиятга эга. Ички қия ва чуқур жойлашган кўндаланг мушакларнинг толалари бачадоннинг айлана боғламчаларига айланади ва скелет мушакларини ички жинсий органлар билан туташтиради. Бачадоннинг тўғри ҳолати кўп жиҳатдан бачадоннинг

айлана боғламларининг мустаҳкамлигига боғлиқ. Илмий кузатишлар шуни кўрсатадики, қорин пресси мушаклари яхши ривожланган спортчи хотин-қизларда бачадоннинг силжиши деярли кам учрайди.

Сўнгги йилларда олиб борилган тадқиқотлардан олинган маълумотлар бўйича шу нарса аниқландики, бачадоннинг тўғри жойлашиши ва туғишнинг нормал ўтиши олдин фараз қилинганидек, фақатгина тос тубининг ҳолатига боғлиқ бўлмасдан, балки кўпроқ тос ораси мушакларининг ривожланганлигига ҳам боғлиқ экан. Бу мушаклар сон орасини кенгайтиришда ва буришда қатнашади. Шу мушаклар бадиий ва спорт гимнастикаси билан шуғулланганларда, спорт билан шуғулланмаганларга нисбатан ривожланган бўлади, чунки оёқ мушакларини ҳаракатлари гимнастикани шу турларида кенг қўлланилади. Тос туби мушакларининг ривожланишига фақатгина нисбий таъсир қилиш мумкин: қорин пресси мушакларининг таранглашиши тос мушакларининг қисқаришига олиб келади.

Шундай қилиб, тос мушакларининг ривожланиш даражаси бевосита қорин пресси мушакларининг функционал ҳолатига боғлиқ экан. Юқорида қайд қилинганларнинг барчаси хотин-қизларнинг мушак тармоғини мақсадга мувофиқ ва жиддий равишда ривожлантириш кераклигини кўрсатади. Ёшлиқ даврида ҳосил бўлган сифатлар хотин-қизлар томонидан биров эътибор берилса, кўп жиҳатдан катта ва кекса ёшгача сақланиб қолади.

Аёл организмнинг муҳим хусусияти овариал-менструал (ҳайз кўриш) давридир. Хотин-қизлар организми учун ҳайз кўришнинг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги тушунчанинг аста-секин ўзгариши, уларни илмий кузатишлар ва текширишлар орқали тасдиқланиши, бундай вақтда жисмоний машқлар билан шуғулланиши мумкин ёки мумкин эмаслиги тўғрисидаги масалага муносабатнинг ўзгаришига олиб келди. Эрталабки гигиеник гимнастика машғулоти, сайр қилиш, қайиқда эшак эшиш, кескин ҳаракатни талаб қилмайдиган ўйинлар ҳайз кўриш жараёнининг яхши ўтишини таъминлайдиган восита сифатида тавсия қилинади.

Бу даврда гимнастика машғулоти ва мусобақаларига қатнашиш мумкинлиги тўғрисидаги нуқтани назар анча ўзгарди. Спорт натижалари ҳеч ҳам овариал-менструал даврга боғлиқ бўлмаганлигини ўзларини нуфузли мусобақалардаги ютуқлари билан гимнаст-қизлар амалда бир неча бор исбот этишди.

Бироқ жисмоний юкламаларни тўғри тақсимлаш учун, спортчи-қизлар тажрибали гинеколог билан маслаҳатлашиши зарур. Бундай пайтларда гимнастнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати ва унинг у ёки бу машқларни бажаришда организмнинг юклагама бўлган реакцияси ўқитувчи-мураббий томонидан пухта назорат қилиниши шарт. Бу даврда гимнаст-қизлар ҳам ўзларининг организмларини яхши назорат қилишлари керак. Машғулоти ёки дарс даврида ва ундан кейин кайфият, ҳайз кўришнинг ўтиши, оғриқ ҳис этилган-этилмаганлиги, навбатдаги ҳайз кўриш муддати қайд қилинган ҳодисаларнинг қайси бири тасодифий, юкламаларга боғлиқ ёки боғлиқ эмаслиги ва ҳайз кўриш даврида булар қандай оқибатларга сабаб бўлиши, ўз-ўзини назорат қилиш кундалигида мунтазам ёзиб борилиши мақсадга мувофиқ бўлади.

#### **Адабиётлар:**

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. Дарслик. – Москва, 1998.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотидаги назарий асослари. – Тошкент, 2000.

## **СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲЛАРИДА ЁШЛАРНИ СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

### **Ш.Хасанова, ўқитувчи, Чилонзор тиббиёт коллежи**

Ўзбекистон Республикаси ўз мустақиллигини қўлга киритгач жисмоний тарбия ва спорт масалаларига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Республикада “Жисмоний тарбия ва спорт” билан боғлиқ меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларнинг қабул қилинганлиги жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга кенг йўл очиб берди. Бунинг натижаси ўларок, таълим муассасалари ва бошқа турдаги жамоаларда спорт турлари бўйича тўғрақларни ташкил қилиш, улардаги машғулотларни ҳар томонлама такомиллаштириш йўлида кўпгина ишлар амалга оширилмоқда.

Болалар спортини ривожлантиришнинг энг муҳим омиллари: умумтаълим мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида жисмоний маданият дарсларига жиддий эътибор қаратиш, иктидорли ва қобилиятли ўқувчиларни аниқлаш, уларни спорт турларига йўналтириш, ўқувчиларнинг спорт билан мунтазам ва изчил қатнашишлари учун спорт машғулоти жараёнини пухта ташкил этиш ва улар учун максимал шароитлар яратиш бериш кабилардир. Бу каби муаммоларни ҳал этиш учун эса аниқ ва пухта ишланган режалар илмий ва услубий тавсия ҳамда қўлланмалар талаб этилади.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, жойларда вилоят, шаҳар, туман ҳокимиятлари қошида жамғармаларнинг ташкил этилиши ва ҳукумат томонидан болалар спортини ривожлантириш масаласи билан мунтазам шуғулланиб борилиши ҳозирда яхши йўлга қўйилган. Бироқ бу билан муаммони узил-кесил ҳал қилиб бўлмайди. Болалар спортини янада ривожлантириш, такомиллаштириш, сезиларли ютуқларни қўлга киритиш учун жойларда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари фаолиятини янада яхшилаш, улар учун барча талабларга жавоб берадиган спорт базалари яратиш, спорт мусобақаларини мунтазам ва сифатли ўтказиш каби муҳим вазифаларни бажариш лозим бўлади.

Болалар тарбияси деганда, биз аввало кўз олдимишга ёш ўсмирларни келтиришимиз керак. Ёш болаларни педагогик нуқтаи назаридан қонуний тарбиялаш қийин, чунки уларни қандай тарбияласак ва ундасак, улар шу ишларни қилишади. Чунки, уларда қабул қилиш малақалари, тезда табиий ҳолатларга мослашуви юқори даражада ривожланганлигини тарихий ва замонавий педагогика ҳам тасдиқлайди. Болаларни оммавий спорт турларига жалб қилиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир. Негаки, машғулотлар спорт турлари билан шуғулланадиган болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ривожланганлигини эътиборга олиб ташкил қилинса, мақсадга мувофиқ бўлади. 11-12 ёшга етган болаларни спорт турларига йўналтириш мақсадли ва мазмунли бўлиши керак. Айниқса, болалар шу ёшга етгандан кейин уларни анатомик-физиологик тузилишлари, улғайиши ва иш қобилияти ривожланиб боради. Бу ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятидаги ривожланишини олиб қарайдиган бўлсак, бунда болалар ҳаракати бир кунда 40-45 минг қадамни ташкил қилмоқда. Шундай экан, болаларни қобилиятига қараб ва спорт турларининг мураккаблиги инобатга олинган ҳолда спорт турларига жалб қилиш ва машғулотларни ташкил қилиш яхши натижа бериши шубҳасиз.

Бугунги замонавий спортнинг жуда кўп мустақил турлари пайдо бўлдики, уларнинг ҳар қайсиси ўзининг мусобақа шакли, махсус ҳаракат таркиби, беллашув қоидалари ва мусобақа фаолиятига баҳо бериш усули билан бошқа спорт турларидан ажралиб туради.

Спорт ўйинлари (мусобақа машқлари) бошқача қилиб айтганда ўйналаётган медаллар миқдорига (олтин, кумуш, бронза) қараб таснифланадиган спорт турлари ҳам мавжуд.

Енгил атлетика, сузиш, спорт гимнастикаси, академик эштак эшиш, бокс бошқа медаллар миқдори кўп бўлган спорт турларига киради. Лекин шу пайтнинг ўзида Олимпия беллашувларида футболчилар битта олтин, битта кумуш ва битта бронза медали учун кураш олиб борадилар.

Спорт турларини мусобақа натижаларини белгилаш усули бўйича ҳам таснифлаш мумкин.

1- гуруҳ - метр ўлчов натижаларига кўра спорт турлари: енгил атлетика, оғир атлетика, велоспорт, тоғ чангиси, чанги, от спортлари ва бошқалар.

2-гуруҳ - ўзининг аниқлиги, гўзаллиги, мазмундорлиги, ҳаракат амплитудасига кўра натижаси балл билан баҳоланган спорт турлари - гимнастика, акробатика фигурали учуш ва бошқалар.

3-гуруҳ - яккакураш ва спорт ўйинлари турлари. Спорт турларига кўра ва гуруҳ ўз навбатида гуруҳларга бўлинади:

- мусобақа фаолияти вақти чекланган турлари (футбол, хоккей, баскетбол, кўл тўпи ва бошқалар);

- пировард натижа чекланган турлар (волейбол, теннис, стол тенниси ва бошқалар);

- чекланган вақт тугагунча ғалабага эришиш мумкин бўлган турлар (бокс-нокаут, кураш соф ғалаба).

4-гуруҳ кўп қиррали характердаги спорт турлари (енгил атлетика кўпкураши, замонавий бешкураш, биатлон, чанги, икки кураш ва бошқалар).

Спорт машқларини гуруҳлаш тарзининг кўп қирралиги ҳал этилаётган масалалар характериға кўра ёки бу тафсилот туридан фойдаланиш имконини беради.

Кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши ва давом этиш вақти кўпгина омилларға: спорт турини махсус йўналишиға: спортчининг ривожланиш хусусиятларини индивидуаллигиға: машғулот жараёнининг хусусиятларига боғлиқ. Кўп йиллик тайёргарликни режалаштириш. Юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган чегараларига қараб ҳам аниқланади.

Кўп йиллик спорт машғулотлари 5 даврга бўлинади:

- бошланғич тайёргарлик;

- дастлабки базали тайёргарлик;

- махсус базали тайёргарлик;

- индивидуал имкониятларни максимал равишда амалга ошириш;

- эришилган натижаларни сақлаш.

#### **Бошланғич тайёргарлик.**

Вазифаси: болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш:

- ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка эриштириш;

- жисмоний ривожланишнинг камчиликларини йўқотиш;

- танланган спорт тури бўйича техникаға ўргатиш.

Воситалари: ҳар хил спорт турлари ва ҳаракатли ўйинлардан тузилган машқлар.

Бу босқичда машғулотлар катта жисмоний ва психик юктамалар билан режалаштирилмаслиги керак.

Техник тайёргарлик. Ҳар хил спорт турларини техник элементларини, ҳамда тайёргарлик машқларини ўрганиш.

Бу этапда ҳаракат техникасини турғунлаштириш шарт эмас, лекин маълум спорт натижаларига эришишға, ҳаракат кўникмасини эгаллашға қаратиш шунинг учун бу этапда ҳар томонлама техник тайёргарликни вужудға келтиришади.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ**

**Д.А.Хотамова, НДПИ**

**Аннотация.** В статье изучается процесс формирования нагрузок и подготовка спортсменов к соревнованиям. Также разработаны рекомендации по организации тренировок с учётом изменений в организме.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, нагрузка, организм, функциональное состояние, индивидуальные особенности.

**Аннотация.** Мақолада спортчи-қизларни машгулотларга тайёрлашда юкламаларни шакллантириши жараёни ўрганилиб, организмдаги ўзгаришларни ҳисобга олиш асосида машгулотларни ташкил қилиш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, юклама, организм, функциональ ҳолат, индивидуал хусусиятлар.

**Annotation.** The article studies the process of formation of loads and the preparation of athletes for competition. Also developed recommendations for the organization of training in view of changes in the body.

**Key words:** physical education, sport, load, organism, functional state, individual features.

Рост результатов в спорте зависит как от методики и тактики спортивной тренировки, прогресса технических средств, реабилитации спортсменов. Если решение большинства этих задач в значительной мере определяется социальными, экономическими и организационными вопросами, то спортивная нагрузка является проблемой научного исследования.

Современный спорт со все возрастающими физическими нагрузками, предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию организма девушек – спортсменок. Тренировочные и соревновательные нагрузки достигли таких величин, что их воздействие на организм спортсменок занимающимися нетрадиционными видами спорта находится на грани предельных возможностей индивидуальной адаптации. Зачастую тренерами не учитываются биологические особенности девушек, а коммерсализация в современном спорте не позволяет придерживаться классических основ проведения тренировочного процесса с учетом четкой организации переходного периода. При проведении тренировочного процесса тренеры не уделяют должного внимания индивидуальному контролю за функциональным состоянием каждой спортсменки для оценки адекватности применяемых нагрузок. Так, форсирование физических нагрузок может привести к нарушению защитно-приспособительных реакций организма влекущих за собой нарушение в состоянии здоровья спортсменок.

Анализ научной литературы показал, что сведения о здоровье спортсменок, об их функциональных возможностях, специфике адаптационных возможностях к экстремальным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, которыми располагают спортивная медицина и физиология, малочисленны и недостаточны. Необходимо знать также об особенностях женского организма, показателях тренированности девушек в зависимости от избранной спортивной специализации. Построение тренировочного процесса с учетом текущего функционального состояния организма спортсменок является наиболее целесообразным в современном женском спорте. Оценка индивидуальных особенностей функционального состояния организма спортсменок с учетом особенностей восстановления обусловила проведение данного исследования.

Занятия спортом оказывают существенное влияние, прежде всего на кардиореспираторную систему, что проявляется как на функциональном, так и на морфологическом уровнях.

Индивидуальный мониторинг гемодинамики в процессе тренировочного цикла у спортсменок позволяет своевременно корректировать тренировочный процесс, а также целенаправленно провести мероприятия по расширению диапазона адаптационных возможностей не только мышечной системы, но и кардиореспираторной системы.

Для повышения мотивации спортсменок к регулярным занятиям физической культурой необходимо дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры. Необходимо показать социальную значимость физической культуры, как для отдельной личности, так и для общества в целом, что позволит повысить интерес молодежи к физкультурным занятиям. Потому что именно молодежь наиболее пластична и восприимчива кразличного рода инновациям, включая формирование новых представлений и ценностей. Такой подход к организации и проведению занятий повысит их эффективность и результативность, а так же будет способствовать положительной динамике в изменении уровня физической подготовленности спортсменок, улучшению их психоэмоционального состояния, социального самочувствия и здоровья в целом.

Образовательное учреждение должно предоставить бесплатный доступ студентам к местам занятий физической культурой и спортом в дневное время, независимо от функционального назначения и приоритетности спортивного сооружения (бассейн, тренажерный зал), в противном случае у студентов возникает чувство недоступности здоровья формирующих ценностей физической культуры, пропадает интерес к занятиям в целом и складывается негативное мнение о всей спортивной структуре вуза. Это актуальная задача, поскольку современная государственная политика направлена на оптимизацию мер по повышению доступности занятий физической культурой и спортом и на улучшение условий и качества образовательной среды для студенческой молодежи.

Работу над созданием необходимых и достаточных стартовых возможностей целесообразно вести: и государству, и отдельным гражданам, и преподавателям – при учете специфики имеющихся у них ресурсов, приемов и техник воздействия. Так со стороны преподавательского состава, работающего со студентами

специальной медицинской группы, необходимо повысить уровень воспитательной работы, который позволит вовлечь студентов, имеющих различные виды патологий, в спортивные занятия, не испытывать комплексы, связанные с заболеваниями, стремиться к идеальной норме здоровья, чтобы полноценно реализовать себя в социальном плане, так как занятия спортом способствуют проявлению общественной активности студентов, помогают более конструктивно строить межличностные отношения.

## MOTIVATION IN SPORT

O.Holkhodjaev

**Sport Master , The Center of scientifically methodical providing for retraining and professional development of specialists in physical culture and sport under the Ministry of physical culture and Sports of the Republic ofUzbekistan , head of the department "Sport management"**

***Annotation.** The article focuses on the motivation is an internal energy force that determines all aspects of our behavior; it also impacts on how we think, feel and interact with others. In sport, high motivation is widely accepted as an essential prerequisite in getting athletes to fulfill their potential.*

***Key words:** focus, motivation, sports psychology, signs of low motivation, developing prime motivation*

***Аннотация.** В статье основное внимание уделяется мотивации внутренней энергетической силы, которая определяет все аспекты нашего поведения; это также влияет на то, как мы думаем, чувствуем и взаимодействуем с другими. В спорте высокая мотивация широко признается в качестве необходимой предпосылки для привлечения спортсменов к реализации своего потенциала.*

***Ключевые слова:** фокусировка, мотивация, спортивная психология, признаки низкой мотивации, развитие первичной мотивации*

Motivation is literally the desire to act and move toward a goal. It's the difference between waking up before dawn to pound the pavement and lazing around the house all day. It's the crucial element in setting and attaining one's objectives—and research shows you can influence your own levels of motivation and self-control. Motivation might be extrinsic, whereby a person is inspired by outside forces—other people or things that transpire. Motivation might be intrinsic, whereby the inspiration comes from within a person. High achievers, who have outsized stores of motivation, readily feed their needs of a meaningful life. The needs encompass physiological requirements, social connection, ego, and fulfillment. Physiological needs—sustenance, shelter, safety, physical health—are most important. Also crucial is the need for social connection and acceptance. Ego is another area that requires attention, an individual must have confidence, status, recognition, and respect. And the last is fulfillment, whereby the individual realizes his potential and deepest desires. Motivation plays a big part in every one of these areas.

The reason motivation is so important is that it is the only contributor to sports performance over which you have control. First, your ability, which includes your physical, technical, tactical, and mental capabilities. Because ability is something you are born with, you can't change your ability so it is outside of your control.

### **Signs of Low Motivation**

There are several signs of low motivation:

- A lack of desire to practice as much as you should.
- Less than 100% effort in training.
- Skipping or shortening training.
- Effort that is inconsistent with your goals.

**Prime motivation means putting 100% of your time, effort, energy, and focus into all aspects of your sport. It involves doing everything possible to become the best athlete you can be.**

### **Developing Prime Motivation**

➤ *Focus on your long-term goals.* To be your best, you have to put a lot of time and effort into your sport. But, as I noted above, there are going to be times—the Grind—when you don't feel that motivated.

➤ When you feel this way, focus on your long-term goals. Remind yourself why you're working so hard. Imagine exactly what you want to accomplish and tell yourself that the only way you'll be able to reach your goals is to continue to work hard.

➤ Try to generate the feelings of inspiration and pride that you will experience when you reach your goals. This technique will distract you from the discomfort of the Grind, focus you on what you want to achieve, and generate positive thoughts and emotions that will get you through the Grind.

➤ *Have a training partner.* It's difficult to be highly motivated all of the time on your own. There are going to be some days when you just don't feel like getting out there. Also, no matter how hard you push yourself, you will work that much harder if you have someone pushing you. That someone can be a coach, personal trainer, or parent. But the best person to have is a regular training partner, someone at about your level of ability and with similar goals. You can work together to accomplish your goals. The chances are on any given day that one of you will be motivated. Even if

you're not very psyched to practice on a particular day, you will still put in the time and effort because your partner is counting on you.

➤ *Focus on greatest competitor.* Another way to keep yourself motivated is to focus on your greatest competitor. Identify who your biggest competition is and put his or her name or photo where you can see it every day. Ask yourself, "Am I working as hard as him/her?" Remember that only by working your hardest will you have a chance to overcome your greatest competitor.

➤ *Motivational cues.* A big part of staying motivated involves generating positive emotions associated with your efforts and achieving your goals. A way to keep those feelings is with motivational cues such as inspirational phrases and photographs. If you come across a quote or a picture that moves you, place it where you can see it regularly such as in your bedroom, on your refrigerator door, or in your locker. Look at it periodically and allow yourself to experience the emotions it creates in you. These reminders and the emotions associated with them will inspire and motivate you to continue to work hard toward your goals.

➤ *Set goals.* There are few things more rewarding and motivating than setting a goal, putting effort toward the goal, and achieving the goal. The sense of accomplishment and validation of the effort makes you feel good and motivates you to strive higher. It's valuable to establish clear goals of what you want to accomplish in your sport and how you will achieve those goals. Seeing that your hard work leads to progress and results should motivate you further to realize your goals.

➤ *Daily questions.* Every day, you should ask yourself two questions. When you get up in the morning, ask, "What can I do today to become the best athlete I can be?" and before you go to sleep, ask, "Did I do everything possible today to become the best athlete I can be?" These two questions will remind you daily of what your goals are and will challenge you to be motivated to become your best.

➤ *The heart of motivation.* A final point about motivation. The techniques I've just described are effective in increasing your short-term motivation. Motivation, though, is not something that can be given to you. Rather, motivation must ultimately come from within. You must simply want to participate in your sport. You just have to want it really bad. Motivation can influence decisions, learning and performance in sport. If a performer is not in a positive psychological state, mistakes will be made in the performance, and they will not perform at their best level.

#### References

1. Allen M. B. (1994). Authorship in sport psychology: A reference list. *The Sport Psychologist*, 8, 94–99.
2. Gould D. (1987). Mental training for peak athletic performance training for *The Sport Psychologist*, 1, 364–365.
3. Granito V., & Wenz B. (1995). Reading list for professional issues in applied sport psychology.
4. Sachs M. L., & Kornspan A. (1995). Reading list in applied sport psychology: Psychological skillstraining. In M. Sachs, K. Burke, & L. Butcher (Eds.), *Directory of graduate programs in applied sportpsychology* (4th ed.) (pp. 216–227). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ БОШҚАРИШДА КАДРЛАР ФАОЛИЯТИНИНГ РОЛИНИ ОШИРИШ

**Н.А.Худайбердиева, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети мустақил тадқиқотчиси**

*Аннотация.* Ушбу мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали педагог кадрлар тайёрлаш тизимини бошқаришда кадрлар фаолияти ёритилган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тайёрлаш тизимини бошқариш фаолияти ўз аксини топган.

*Калим сўзлар:* Жисмоний маданият ва спорт, соҳадаги ислохотлар, қонун ва фармонлар, педагог кадрлар тайёрлаш тизими.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Олий Мажлисга Мурожаатномасида ижтимоий соҳани ислох қилиш масалаларига алоҳида эътибор қаратилиб, “Олий таълим тизимини янада такомиллаштириш борасида ҳам кўплаб ишлар амалга оширилмоқда. Жумладан, 2017-2021 йилларда олий таълим тизимини комплекс ривожлантириш дастури қабул қилинди” деб таъкидланди [1].

2017-2021 йилларда олий таълим тизимини комплекс ривожлантириш асосида истикболда мутахассис кадрлар тайёрлашда олий таълим муассасаларининг улушини ошириш ҳамда кафолатланган иш ўринларини яратиш имконини беради. Шу билан бирга, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори ҳам мутахассис кадрлар тайёрлаш масаласига доир қатор ҳужжатларни соҳадаги ишлар самарадорлигини оширишга хизмат қилиб келмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори олий таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, мамлакатимизни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш борасидаги устувор вазифаларга мос ҳолда кадрлар тайёрлашнинг



маъно-мазмунини тубдан қайта кўриб чиқиш, халқаро стандартлар даражасида олий малакали мутахассислар тайёрлаш учун зарур шароитлар яратиш мақсадида қабул қилинган десак, муболага қилмаймиз.

Мустақиллик йилларида жамиятнинг барча жабҳаларидаги талаб ва эҳтиёжлари ҳамда ижтимоий ҳаётнинг реал талабларидан келиб чиққан ҳолда, юртимизда олий таълим тизимини модернизация қилиш, билим талаб фанларни ўқитиш, педагогик таълимда ўқитишнинг замонавий шакл ва технологияларини жорий этиш, мутахассислар тайёрлаш бўйича ихтисослик йўналишларини такомиллаштириш борасида самарали ишлар амалга ошириб келинмоқда[2].

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг педагогик кадрлар салоҳиятини баҳолашда профессор-ўқитувчилар томонидан амалга оширилган илмий-услубий ва илмий-тадқиқот ишларининг самарадорлиги ҳолатини таҳлил қилиш натижасида жараёни баҳолаш мақсадга мувофиқ (1-жадвал).

Таъкидлаш жоизки, 2012-2013 ўқув йилида жами 318 та профессор-ўқитувчилар фаолият юритган бўлиб, улар томонидан чоп этилган илмий-услубий ишлар сони 376 тани ташкил этган ҳолда ҳар бир профессор-ўқитувчига 1,18 тадан тўғри келади. Шу даврда ихтиролар сони 1 тани ташкил этган бўлса, хорижий лойиҳалар амалга оширилмаган.

2016-2017 ўқув йилига чоп этилган илмий-услубий ишлар сони 1150 тани ташкил этган ҳолда ҳар бир профессор-ўқитувчига 3,17 тадан тўғри келган. Жорий даврда ихтиролар сони 2 тани ташкил этган бўлса, 9 хорижий лойиҳалар амалга оширилган бўлиб, бу ҳолатни ижобий баҳолаган ҳолда ўтган йилларга нисбатан сезиларли ишлар амалга оширилган.

Олий таълим тизими ривож учун “Йўл харитаси” ни ишлаб чиқиш ва уни ўқув жараёнига жорий этишда илғор халқаро тажрибаларни ўрганиш асносида етакчи хорижий турдош илмий-таълим муассасалари билан яқин ҳамкорлик алоқаларини йўлга қўйиш орқали педагог ва хорижда илмий кадрлар малакасини ошириш борасидаги ишлар талаб даражасида олиб борилмапти.

*1-жадвал*

**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети илмий- услубий ва илмий-тадқиқот ишларининг самарадорлиги ҳолати**

Асосий штадаги профессор-ўқитувчилар сони	Профессор-ўқитувчилар томонидан чоп этилган илмий – услубий ишлар сони							Ихтирочилик патенти ва ихтиролар сони	Хорижий лойиҳаларда иштирок этганлар сони	Ўқув йили
	Дарсликлар	Ўқув қўлланмалар	Услубий қўлланмалар	Монографиялар	Илмий мақолалар					
					Хориждаги ОАВда	Хориж ва республика анжуманларида	ОАК эътироф этган журналларда			
362	2	12	36	2	32	1066	65	2	9	2016-2017
302	5	14	45	1	26	1345	40	1	9	2015-2016
302	8	13	38	2	40	147	61	1	0	2014-2015
314	3	12	56	2	35	641	90	0	0	2013-2014
318	4	15	27	2	27	243	58	1	0	2012-2013

*Манба: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг маълумотлари асосида тегишли йиллар бўйича тузилган.*

Юқорида келтирилган таҳлилий маълумотларга асосланиб, университет томонидан истиқболга мўлжалланган “Йўл харитаси” ишлаб чиқилиши ва унда қуйидагилар таълим тизимини келгусида комплекс ривожлантиришнинг энг муҳим вазифалари сифатида белгиланиши мақсадга мувофиқдир:

ҳар бир олий таълим муассасаси томонидан бугунги кунда хориждаги етакчи турдош илмий-таълим муассасалари билан истиқболли ҳамкорлик алоқаларини яқиндан йўлга қўйиш;

олий таълим муассасасининг ўқув жараёнига халқаро таълим стандартларига асосланган энг замонавий педагогик технологиялар, таълим дастурлари ва ўқув-методик материалларни кенг жорий этиш;

олий таълим муассасаси илмий-педагогик фаолиятга юқори малакали чет эл ўқитувчилари ва олимларини кенг жалб этиш;

кадрлар таъминотини яхшилаш борасида олий маълумотли кадрларни тайёрлашнинг мақсадли мезонларини шакллантириш;

олий таълим муассасаларидаги ихтисослик йўналишлари ва мутахассисликларни ҳудудлар ва соҳалар бўйича жорий этилаётган дастурларнинг талаб ва эҳтиёжларини инобатга олган ҳолда оптималлаштириш;

олий таълим муассасаларида янги авлод ўқув қўлланмаларини яратиш ва олий таълим тизимига кенг татбиқ этиш;

олий таълим муассасаларини замонавий ўқув-методик ва илмий адабиётлар билан таъминлаш, шунингдек, энг янги хорижий адабиётларни сотиб олиш ва таржима қилиш негизида ахборот-ресурс марказлари фондларини мунтазам янгиллаб бориш;

педагог кадрларнинг касб малакаси ва маҳоратини сифат жиҳатдан мунтазам ошириб бориш;

педагог ва илмий ходимларнинг айнан ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатиш объектларида стажировкадан ўтишини йўлга қўйиш;

кадрлар таъминотини яхшилашда олий таълим муассасалари битирувчиларини PhD ва Ds дастурлари ҳамда хорижий магистратура дастурлари асосида ўқитиш;

олий таълим муассасаларининг илмий салоҳиятини мустаҳкамлаш асосида олий таълим тизимида педагог кадрларнинг илмий тадқиқотларини янада ривожлантириш, илмий лабораториялар фаолиятини такомиллаштириш;

олий таълим тизимида педагог кадрларнинг академик илм-фан билан инновацион-интеграция ҳамкорлигини кучайтириш;

олий таълим тизимида профессор-ўқитувчилар таркибининг илмий фаолияти самарадорлигини ошириш ҳамда иқтидорли талаба-ёшларни илмий фаолият билан шуғулланишга кенг жалб этиш ва бу борада назоратли чора-тадбирларни амалга ошириш;

олий таълим муассасалари моддий-техника базасини уларнинг ўқув ва илмий-лаборатория биноларини, спорт иншоотлари ва ижтимоий-муҳандислик инфратузилмаларини қуриш, капитал таъмирлаш ва реконструкция қилиш орқали янада мустаҳкамлаш, замонавий илм-фан соҳаларининг устувор йўналишлари бўйича ўқув-илмий лабораториялар базасини замонавий асбоб-ускуналар билан таъминлаш;

олий таълим муассасаларини замонавий ахборот-коммуникация технологиялари воситалари билан таъминлаш, талабалар, ўқитувчи ва ёш тадқиқотчиларнинг жаҳондаги илғор таълим ресурслари, илмий адабиётлар ва маълумотлар базаси бўйича электрон каталогларга кириш имкониятини кенгайтириш мақсадга мувофиқдир;

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг педагогик кадрлар салоҳиятини ошириш, илмий-тадқиқот ишларини янада кучайтириш ҳамда илмий-услубий қўлланмалар яратишга эътиборни янада ошириш, бу борада хорижий адабиёт ва халқаро даражада мақолалар чоп этиш ҳамда халқаро лойиҳа ва хорижий грантларда иштирок этишларига эришишдан иборат.

Шуни таъкидлаш жоизки, бугунги кунда барча таълим муассасаларида илмий кадрлар томонидан олиб борилаётган илмий-тадқиқот ва тажриба конструкторлик ишларининг ҳолати, ташкилотларнинг инсон ресурслари (интеллектуал, таълим савияси ва кадрлар малакаси), иш ўринларининг техник жиҳатдан жиҳозланганлиги, илмий лабораториялар ва экспериментал тадқиқот базаларининг техник ҳолати ҳамда янги инновацион ишланмаларни қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш жараёнини талаб даражасида ошириш лозим.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси // “Халқ сўзи”, 2017 йил, 23 декабрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисга Мурожаатномасини кенг жамоатчилик ўртасида тарғиб этишга бағишланган илмий-оммабоп қўлланма. – Т., 2018. 101-102-б.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.
4. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5368-сонли фармони. 2018 йил 5 март. lex.uz.

### **АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СКОРОСТИ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У 14-17 ЛЕТНИХ ФУТБОЛИСТОВ**

**Ш.Ш.Эркинов, соискатель Узбекского государственного университета физической культуры и спорта,  
город Чирчик**

*Аннотация. Мақолада 14 ёшдан 17 ёшгача бўлган футболчиларнинг умумий ва махсус тезлик жисмоний сифатларини бир-бирига оптимал боғлиқлиги даражасини таҳлил этишида тезлик жисмоний сифатини ўлчовчи тест меъёрларидан фойдаланилди. Тестлар таҳлили натижасида умумий ва махсус тезлик сифати боғлиқлиги оптимал бўлган ёш гуруҳлари аниқланди.*

**Калит сўзлар:** максимон югуриш, “8” (саккиз) норматив, “тезлик техникаси”, мураккаб координацион ҳаракат, сенситив давр, “микрогойт” асбоб, корреляцион коэффициент, интенсивлик.

**Аннотация.** В статье представлены сведения о общих и специальных физических качествах юных футболистов 14-17 летнего возраста для чего, были использованы тесты измерения физических скоростных качеств. В результате анализа тестов была определена оптимальная взаимосвязь общих и специальных скоростных качеств.

**Ключевые слова:** челночный бег, норматив «8» («восьмерка»), «скоростная техника», сложные координационные движение, сенситивный период, прибор «микрогойт», корреляционный коэффициент, интенсивность.

**Annotation.** In the analysis of the optimal interrelation between the general and special high-speed physical qualities of young footballers of 14-17 years old, normative tests were used to measure speedy physical performance. It was determined the optimal age group in the test analysis processes of general and special speedy performance young group footballers.

**Key words:** Shuttle run, test “8” (“eight”), “high-speed technique”, complex coordination movement, sensitive period, “microgate” device, correlation coefficient, intensity.

Сегодня мы наблюдаем как развивается мировой футбол и увеличивается число его болельщиков. Интенсивность игры современного футбола отличается от прежнего футбола. Оптимальное изменение функционального состояния футболистов в соответствии с интенсивностью игры, является требованием сегодняшнего футбола. О возросшем функциональном состоянии футболистов свидетельствует темп качественного роста физической выносливости игроков в преодолении больших дистанций в период одной игры, а также выполнение футболистами технических приемов на высокой скорости и в продолжении длительного времени.

Скорость юных футболистов развивается различными темпами в зависимости от их способностей. В росте спортивного мастерства юных футболистов 12-13 лет большое значение имеют рост физической работоспособности, комплексное развитие скоростных и координационных качеств, выполнения специальных по координации сложных технических действий.

14-15 летние футболисты отличаются своими скоростными способностями, высокой активностью тренировочных и соревновательных действий, ведением мяча сложными координационными движениями и высокими скоростными качествам.

А у 16-17 летних футболистов хорошо развиваются физическая работоспособность, комплексное развитие скорости и координации, способности к выполнению сложных координационных движений во время игры.

Целью исследования является изучение оптимальной взаимосвязи общих и специальных скоростных качеств 14-17 летних футболистов с учетом их возрастных особенностей.

Исследовательская деятельность проводилась при Республиканской школе-интернате олимпийского резерва с 12 футболистами в 4 возрастных группах. Воспользовавшись при исследовании измерительным прибором “Микрогойт” (“Мисрогате”), были применены 3 нормативных теста (фото 1).



Фото 1. Бег на 10 и 30 метров с высокого старта

**Проведение исследования.** Исследовательская деятельность проводилась в июле месяце 2018 года при Республиканской школе-интернате олимпийского резерва с 12 футболистами в 4 возрастных группах. Воспользовавшись при исследовании измерительным прибором “Микрогейт” (“Мисрогате”), были применены 3 нормативных теста (таблица 1):

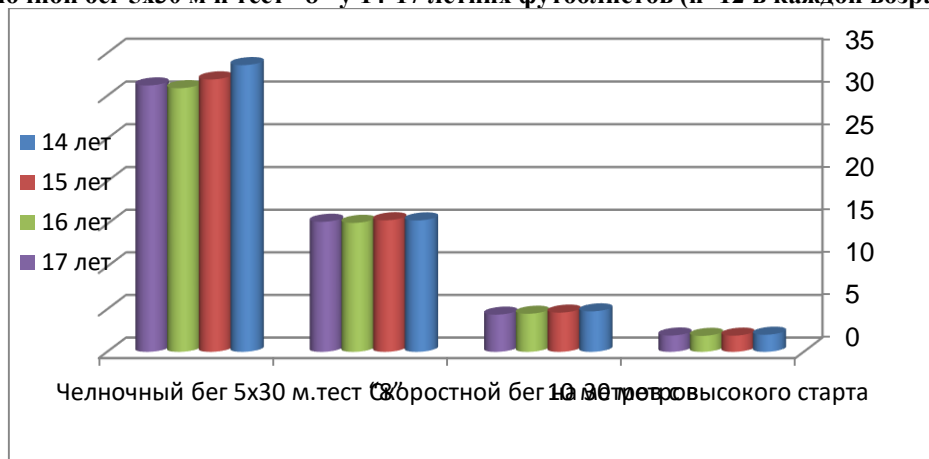
**Первый нормативный тест** – “Бег на 30 метров”. при начале бега с высокого старта, измерительные приборы скорости устанавливаются на дистанциях “Старт”, “10ти метрах от старта” и на линии “Финиш”. В нормативе бег на 30 метров, скорость преодоления дистанций 10 метров и 30 метров определяется одновременно.

**Второй нормативный тест** – челночный бег 5x30м. Измерительные приборы скорости микрогейт устанавливаются на пересечении линий “Старт” и “Финиш”, где время засекается лишь при полном пересечении этих линий футболистом. Этим методом определяется полнота пересечения линий старта и финиша футболистами.

**Третий нормативный тест** – тест «8». 4 конуса расставляются с четырёх сторон в форме четырехугольника и один конус размещается в центре. Расстояние между конусами составляет 10 метров. Футболист должен осуществить скоростное ведение мяча от конусов в углу к конусу в центре. При этом измерительный прибор скорости микрогейт устанавливаются на линиях “Старт” и “Финиш” (гистограмма №1).

Гистограмма №1

Средний показатель нормативов ,бега на 10 метров с высокого старта, скоростного бега на 30 метров, челночной бег 5x30 м и тест “8” у 14-17 летних футболистов (n=12 в каждой возрастной группе)



**Результаты исследования и их сравнительный анализ.** У 14 летних футболистов в «скоростном беге на 30 метров» без мяча и «челночном беге 5x30 метров» с мячом корреляционный коэффициент равен  $r=0,7$ . По сравнению с данными других возрастов, это самый лучший показатель  $r=0,7$ , который указывает на присутствие высокой статистической связи. А у 15 летних футболистов результат показателя равен  $r=0,6$ . Здесь видно, что средний показатель корреляционной связи общей и специальной скоростных качеств у 15 летних футболистов развита ниже по отношению показателей спортсменов 14 летнего возраста. У 16 летних футболистов результат показателя  $r=0,5$ .  $r=0,5$  указывает на существование слабо-средней статистической связи. При этом видно, что средний показатель корреляционной связи общей и специальной скоростных качеств у 16 летних футболистов на слабо-среднем уровне ниже по отношению показателей спортсменов 15 летнего возраста. У 17 летних футболистов результат показателя  $r=0,08$ .  $r=0,08$  указывает на отсутствие корреляционной связи. Однако, хотя результаты группы 17 летних спортсменов в беге на 30 метров были выше остальных возрастных групп (таблица 1), мы можем наблюдать непропорциональную связь общей скоростной и специальной выносливости. И поэтому корреляционная связь общей и специальной выносливости показывает слабый статистический результат (таблица 1).

Таблица №1

В подсчете корреляционной связи общей специальных и скоростных качеств футболистов участники сдачи норматива “скоростной бег на 30 метров” –  $\bar{X}$  и “челночный бег 5x30” –  $\bar{Y}$

	$\bar{X}$ (бег на 30м/с)	$\bar{Y}$ (челночный бег 5x30 м/с)	$X_i - \bar{X}$	$Y_i - \bar{Y}$	$X\sigma$	$Y\sigma$	$r$
<b>14 лет</b>	4,74	33,58	0,11	0,09	0,220	2,525	0,7
<b>15 лет</b>	4,60	31,92	0,02	0,01	0,296	1,336	0,6
<b>16 лет</b>	4,47	30,89	0,02	0,07	0,138	0,934	0,5

17 лет	4,37	31,20	-0,02	0,18	0,195	1,795	0,08
--------	------	-------	-------	------	-------	-------	------

$X_i$  – в соответствии с группой каждого возраста ( $n=12$ ) означает по одному футболисту.  $\bar{X}$  – в беге на 30 метров в среднем  $n=12$ .

$Y_i$  – в соответствии с группой каждого возраста ( $n=12$ ) означает по одному футболисту.

$\bar{Y}$  – в челночном беге 5x30 метров в среднем  $n=12$ .

средняя разность от  $n=12$  результатов контингента.

$X\sigma$  и  $Y\sigma$  – показатель сигмы  $\bar{X}$  и  $\bar{Y}$ .

$r$  – показатель корреляционного коэффициента.

Из принятых нормативов (скоростной бег на 30 метров далее бег на 10 метров с высокого старта, челночный бег 5x30м а также тест «8») видно, что у 16-17 летних футболистов, при высоких показателях прослеживается слабая пропорциональная связь между общими скоростными (бег на 10 метров и 30 метров) и специальной выносливостью (челночный бег 5x30м).

Из литературы, изученной во время исследования стало известно то, что с возрастом в организме спортсмена происходит процесс нейрогуморальных регуляций, при котором за счет увеличения мышечной массы происходит увеличение скоростных способностей. Однако их общее скоростное качество должно развиваться пропорционально (соразмерно) специальной выносливости. Подобное развитие мы можем наблюдать в высоком темпе роста у 14 летних футболистов (таблица №1). У них в измерении норматива общего скоростного качества «скоростном беге на 30 метров», по отношению к нормативу измерения специального выносливости «челночном беге 5x30 метров», есть оптимальная корреляционная связь равна  $r=0,7$ .

Если взять группу футболистов 16 летнего возраста, у которых по четырем принятым нормативам в трех были самые высокие результаты, мы можем наблюдать среднюю степень пропорциональной статистической связи между общим скоростным и специальным выносливости ( $r=0,5$ ), хотя у них и были высокими результаты общих скоростных качеств.

У спортсменов 16-17 летнего возраста не достаточно уделяется время на развитие специальных качеств.

#### Литература:

1. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан от 18 марта 1993 года за №144 “О мерах по дальнейшему развитию футбола в республике Узбекистан”.
2. Сиренко Д.В. Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом их игрового амплуа: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – М., 2008.

### 13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ХУЖУМ ТЕХНИК УСУЛЛАРИГА ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

#### 3.3. Юсупов, ЎзДЖТСУ 2-босқич мустақил изланувчиси

Бугунги кунда Республикамизда болалар спортини ривожлантириш, уларни жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган замонавий тизимлари, шакл ва услубларни жорий этиш, болаларда спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш эҳтиёжини кучайтириш, маънавий ва жисмоний камолотга интилиш, Ватанга меҳр-муҳаббат ва ўз мамлакати учун ифтихор туйғусида тарбиялашга қаратилган чора-тадбирлар юртбошимиз томонидан қабул қилинган фармон ва қарорлар асосида босқичма-босқич амалга оширилмоқда. Ушбу концептуал ҳужжатларда болалар спортини илмий асосда ташкил қилиш, айниқса, бошланғич тайёргарлик босқичига базавий аҳамият қаратиш зарурлигига эътибор қаратилган.

Гандбол ўйинида кўп марталаб ҳужумдан-ҳимояга, ҳимоядан-ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам табиийки, ҳар бир жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак. Ҳужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир. Ҳужумнинг мутлоқ ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршилиқни енгишдир. Ҳозирги кунда гандбол ўйини ҳужумнинг тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тавсифланади. Замонавий гандбол ўйинида, ҳимоядан ҳужумга ўтиш тезлиги, тактик “комбинация”ларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларни бажарилиш вақти қисқарди.

13-14 ёшли гандболчиларнинг ҳужум ҳаракатлар самарадорлигини ўрганиш, ҳамда таҳлил қилиш орқали уларни ўйинларидаги ҳужум самарадорлигини аниқлаш ва амалий тавсиялар беришни мақсад қилиб олдик.

Биз олдимизга қўйган мақсадни муваффақиятли амалга ошириш учун куйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

1. Мусобақаларга тайёргарлик даврида ёш гандболчиларнинг машғулот жараёнини ўрганиб чиқиш.
2. Ёш гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ҳужумлар самарадорлигини аниқлаш ҳамда олинган натижаларни таҳлил қилиш.

3. Машгулот ва мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш асосида гандболчиларнинг ҳужум самарадорлигини ошириш йўллари аниқлаш.

**Тадқиқотнинг ташкилий ва услубий ечими.** Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2-БЎСМ да олиб бордик. Ушбу тадқиқотимизда бошланғич ихтисослик босқичида шуғулланувчи 13-14 ёшли 10 нафар шуғулланувчилар танлаб олинди ва тадқиқот ишлари олиб борилди.

**Тадқиқот 2 босқичдан иборат.** Муаммонинг назарий томонлари таҳлил қилинди ҳамда илмий назарий изланишлар натижасида муаммонинг ҳозирги ҳолати аниқланди ва зарур бўлган томонлари устида ишлаш кераклиги аниқланди.

1. Бўлган муддатда педагогик тажрибаларнинг мақсади, ёш гандболчиларнинг ҳужум ҳаракатлари самарадорлигини ўрганиш ва шу мақсад йўлида тажриба олиб борилди.

2. Тадқиқотнинг якуний натижалари олинди. Бу босқичда тадқиқот натижалари умумлаштирилди ва таҳлили қилиниб амалий тавсиялар берилди.

*1-жадвал*

**Гандболчиларнинг ҳужум техник тайёргарлик даражасини махсус тестлар асосида баҳолаш  
(тадқиқотдан олдин)**

№	Ф.И.Ш	30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	30 м масофага тўпни устунлараро олиб юриш, с	30 с мобайнида деворга мўлжалланган тўпни узатиб қайтиб илиш (марта)	Дарвоза бурчак ларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	Дарвозадан дарвозага тўп киритиш (хавода)
1	Қаршиева Л	4,8	7,2	18	5	2
2	Хамидова А	4,8	7,5	20	7	1
3	Содиқова З	4,9	8,0	19	6	3
4	Сагторова М	4,9	7,9	17	8	2
5	Хуррамова Ш	4,8	8,2	20	6	2
6	Тохирова О	5,0	7,9	21	6	3
7	Насруллаева К	5,2	8,2	18	7	1
8	Исмоилова Ф	5,0	8,3	17	8	1
9	Жумаева Т	4,8	7,5	19	7	2
10	Жалилова Н	4,9	8,1	18	6	2
	<b>Х</b>	<b>4,9</b>	<b>7,8</b>	<b>18,7</b>	<b>6,6</b>	<b>1,9</b>

Юқоридаги жадвалга назар ташласак, тест топширган 10 нафар шуғулланувчилардан 5-йўналишда кўрсатган натижалари биз кутган натижаларни бермади. Шу сабабли бу гуруҳга биз тавсия этган машқлардан фойдаланишни тавсия этдик.

Маълум бир ўйин ампуласи тавсифи билан усуллар такомиллаштирилади. Аввалдан ўрганилган ўйин усуллари жамоадаги ўйинлар ампуласи, жисмоний тайёргарлиги ва матреалларни индивидуал ўзлаштириш усулини такомиллаштиради.

**Иккинчи қатор ҳужумчи ўйинчилар учун.**

Харакатланиш. Югуриш: қисқа масофага сакраб, чалмаш қадамлар билан ўнг ва чап ён билан қадамма-қадам, оддий қадам, кенг ва қисқа, олдинга қараб, ён билан, орқа билан олдинга бир ва икки оёқда тўхташ; бир ва икки оёқда юқорига ва узунликка сакрашни такомиллаштириш. Тўпни эгаллаб юриш.

Жойидан туриб ҳаракатланганда ҳаракатда ва сакраб гавдани бурмасдан икки қўллаб тўпни илиш. Бир қўллаб тўпни илиш. Бир қўллаб тўпни узатиш (силтаб, итариб), кафт (қисм) билан жойида, ҳаракатда, югуриб, 1,2,3 қадам қадамдан сўнг сакраб юқори тезликда келган тўпни тўхтатиб, ердан сапчиб келган, ҳимоячи яқинида ҳар йўналишдаги тўпларни илиш. Ҳаракатдаги шеригига узун ва қисқа масофага тўп узатиш. Тўпга қарамасдан тўпни ерга уриб олиб юриш ва максимал тезликда таъкиб қилиб келаётган рақибдан қутилиш мақсадида ҳаракат қилишни такомиллаштириш. Тўпни бир қўллаб, юқоридан, ёндан, чап ва ўнг томонга гавдани буриб, таяниб, сакраб ҳар хил ҳаракатда узоқ ва яқин масофадан, ҳар хил траекторияда тўп узатиш.

**Биринчи қатор ва ён бурчак ҳужумчилари учун.**

Харакатланиш. Қисқа бўлакли масофага кенг ва майда қадамларда тезланиш, ҳаракат йўналишини ўзгартириб ҳаракат қилишни такомиллаштириш. Ўнг ва чап оёқда депсиниб томонларга сакраш.

Бир икки қўллаб (олдиндан ён томондан) юқори тезликда ҳаракат қилиб ҳимоячилар яқинида тўпни илиш. Юқори тезликда йўналишларни ўзгартириб, ҳар хил томонларга бурилиб тўпни ерга уриб олиб юриш.

Биринчи қатор ҳужумчиси (дарвоза майдони чизиғи бўйлаб) ўйинчилар учун.

Дарвоза майдони чизиғига оёқ товонларини тўғри қўйиб юриш ва югуриш ҳаракатларини такомиллаштириш. Бир ва икки оёқни тўғри қўйиб сакраш. Жойида ва ҳаракатда қўлга, ёнбошга, гавдага

йиқилишни ўрганиш. Тўпни эгаллаб юриш, жойида (оёқларни силжитмасдан) бир ва икки қўллаб (тўпга бир марта тегиб) тўп узатиш. Кейин ўйинчилар орасида тўп узатишни такомиллаштириш. Бир ва икки оёқда депсиниб бир ва икки қўллаб юқоридан ёндан, йиқилиб тўп отиш. Оёқлар орасидан икки қўллаб орқага тўп отиш, таянган ҳолатда бир қўллаб жойидан, ёндан сапчитиб тўп отиш. Жойидан югуриб келиб сакраб, юқоридан, ёндан бир қўллаб тўп отиш.

2 ой давомида ушбу гуруҳ шуғулланувчилари билан ўқув машғулотларига киритган машқлар самарасини аниқлаш учун яна тестлар қабул қилинди.

**Гандболчиларнинг хужум техник тайёргарлик даражасини махсус тестлар асосида баҳолаш  
(тадқиқотдан кейин)**

№	Ф.И.Ш	30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	30 м масофага тўпни устунлар аро олиб юриш, с	30 с мобайнида деворга мўлжалланган тўпни узатиб қайтиб илиш (марта)	Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	Дарвозадан дарвозага тўп киритиш (хавод)
1	Қаршиева Л	4,7	7,0	16	7	4
2	Хамидова А	4,7	7,1	18	9	3
3	Содиқова З	4,8	7,5	19	7	4
4	Сатторова М	4,7	7,8	17	9	3
5	Хуррамова Ш	4,7	7,5	18	8	4
6	Тохинова О	4,9	7,7	19	7	5
7	Насруллаева К	4,5	7,0	16	9	3
8	Исмоилова Ф	4,9	7,1	17	10	5
9	Жумаева Т	4,7	7,4	18	9	3
10	Жалилова Н	4,6	7,9	16	8	4
	<b>Х</b>	<b>4,7</b>	<b>7,4</b>	<b>17,4</b>	<b>8,3</b>	<b>3,8</b>



**Хулоса ва тавсиялар.** Ёш гандболчи ўйин техникасининг аъло даражада билиш буларга, тўпни олиб юриш зарба бериш, рақибни алдаб ўтиш, тез югура оладиган бўлиш лозим.

Гандболчилар машгулотларида машқларни ўрганар эканлар, шуни унитмасликлари керакки, ҳужум техникасини пухта ўзлаштириб олиш аввало, кўп жиҳатдан шахсий тайёргарликка боғлиқ; иккинчидан, ҳужумчилар гуруҳи ҳаракатининг уюшқоқлиги, ахиллиги. Учинчидан, ўйинчиларнинг ўйин шароитига қовушиб кета олишига боғлиқ.

Шундай қилиб, ҳужумчилар техник тактик ҳаракатларининг асосини таҳлилини, жамоа таркибида ҳар хил вазифаларни бажариш, усуллар умум сонини аниқлаш ва ўйин ҳолатларида учрайдиган тур ҳолатларини яратишдир. Шубҳасиз, мусобақа фаолиятининг педагогик назоратида олинган натижалар машгулот жараёнининг айниқса, спортчилар индивидуал техник-тактик ҳаракатларининг кўтариш босқичида асосий восита бўлиб хизмат қилади.

Олинган натижаларни ўрганиб, асосий таснифни корреляцион таҳлил қилиш асосида техник-тактик ҳаракатларнинг мусобақа фаолиятида ўйинчиларни ўйин вазифаларини ҳисобга олиб, уларни ажратиб бориш имкони яратилди. Бундан ташқари, чизик ўйинчилари бошқаларга қараганда, кўпроқ ва тезроқ индивидуал техник-тактик ҳаракатларни бажаришини кузатдик: қулай ҳолат танлаш мақсадида ҳимоячилар таркибидан қутилиш, тўпни эгаллаш ва дарвозага отиш учун қулайлик яратиш масофа ва вақт танқислигида дарвозабон билан яққамаяк ҳолатда дарвозага тўп отишларда машгулотда кўпроқ эътибор қаратиш лозим.

#### **Адабиётлар:**

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'llanma. –Т., 2015.

2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.

3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi // Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil.

4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014 г.

5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat qilish turlari // Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015 г.

## **SPORT MAKTABLARIDA YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USULLARI**

### **Z.Sh.Yusupov, O'z DJTSU katta o'qituvchisi**

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umum-talim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus siniflar katta ro'l o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mexr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo'yicha maxsus siniflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

Bugungi gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'quvchilarni tanlab olish talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarning eng asosiy masala- umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib borilari.

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruxidan ikkinchisiga o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayoni 3-4 davrga bo'lish mumkun.

Birinchi davr (7-9yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishini uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir.

Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi seksiya va to'garak ishlari vaqtida foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlar jamoalariga tanlab olinadi.

Birinchi bosqichda – gandbol o'yniga qobiliyatli bolalar tanlaniladi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki, tayorgarlik bosqichida bolaning gandbol o'yniga yarovligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olish va taklif etiladigan tasir vositalari xamda dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda – bolaning tanlangan mutaxassislika qobiliyati test ko'rsatkichlari dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur taxlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv mashg'ulotlari orqali gandbolchilarning o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng (trener) murabbiy bu haqida qat'iy qarorga kelishi mumkun. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarini tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mumkun bo'ladi.

Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruxlarining tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa, katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quydagi testlar qo'laniladi.

1. 30 m ga yugurish (*sek*)
2. To'pni olib 30m<sup>2</sup> yugurish (*sek*)
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (*m*)
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (*sm*)
5. Turgan joyidan uch xatlab sakrash (*bolalar uchun, sm*)
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, sek)
7. Murakkab kopleks mashqlarini bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinflarini o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat testlari mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bemalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam beradi.

Gandbol bo'yicha sport-maktablari, umumtalim maktablarida bolalarni tanlab olish uchun olinadigan nazorat testlari orqali shuni aytishimiz mumkunki o'sip kelayotgan yosh sportchilarni kelajagda barkamol sportchi bo'lib yetishishiga sabab bo'ladi. Hamda shuni aytishimiz mumkinki, maktablarda bolalarni tanlab olish nazorat testlari orqali ruhan sog'lom bo'lishiga va jismonan yetuk gandbolchi bo'lishda muhim ahamiyat kasb qiladi.

Xulosamiz oxirida muhtaram prizidentimiz tomonidan aytilgan so'zlari bilan yakunlaymiz "Sog'lom avlotdan, sog'lom kelajagni kutshimiz mumkun" degan so'zlariga maktablarida bolalarni tanlab olish uchun olinadigan nazorat testlari xizmat qiladi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'llanma. –T., 2015.
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов боскичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi // Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil.
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014 г.
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat qilush turlari // Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015 г.

**3-ШЎБА: ЎСМИРЛАР ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ ЁНДАШУВ**

**3-СЕКЦИЯ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К ЮНОШЕСКИМ ОЛИМПИСКИМ ИГРАМ**

**SECTION 3 SCIENTIFIC-METHODICAL APPROACH IN PREPARING ATHLETES FOR THE YOUTH OLYMPIC GAMES**

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА «СЖАТИЯ ИНФОРМАЦИИ»**

**И.Ю.Пугачев**

**Военный институт физической культуры, старший научный сотрудник,  
кандидат педагогических наук, доцент, Россия, Санкт-Петербург**

***Abstract.** Is represented the scientific methods approach of the determination of the directivity of the preparation stages of athletes on the basis of the application of pedagogical principle «of the compression of information». The essence of principle consists in the step by step integration of the most significant indices of the physical state of athletes by the procedure of biometric chain «one-dimensional and two-dimensional analyses – group – multivariate analyses».*

***Key words:** athletes; directivity; preparation stages; biometric analyses; principle.*

***Аннотация.** Представлен научно-методический подход определения направленности этапов подготовки спортсменов на основе применения педагогического принципа «сжатия информации». Сущность принципа заключается в поэтапном интегрировании наиболее значимых показателей физического состояния спортсменов методикой биометрической цепочки «одномерный и двухмерный анализы – группировка – многомерные анализы».*

***Ключевые слова:** спортсмены; направленность; этапы подготовки; биометрические анализы; принцип.*

***Введение.** Прогресс инновационных технологий принципиально изменяет все показатели жизни человеческого общества. Интеграция и глобализация наук, культуры, образования реализуются глубокой модернизацией системы подготовки спортсменов, ориентированной на текущие и перспективные задачи.*

*Методология блоковой периодизации спортивной тренировки предполагает поиск (выбор) содержательных элементов, представленных упражнениями, образующими систему, определения путей их взаимодействий и объективной функции проявления на практике в современных условиях [1]. Очевидность классификации и тщательного анализа совокупности средств спорта в инновационные модернизированные комплексы и их направленности при подготовке атлетов национальных сборных команд к ответственным соревнованиям вызывает актуальную необходимость внесения положительной корректуры в концептуальные программы по различным областям спортивной деятельности [2, с. 48–50], в том числе и гребно-парусном многоборье [3, с. 36–38].*

*Тенденция реализации перспективных научных взглядов на сущность подбора аутентичных средств во взаимосвязи с характером нагрузок требует поиска путей новых научно-методических подходов по физической культуре и спорту человека.*

*Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование научно-методического подхода определения направленности и содержания этапов подготовки спортсменов основе модернизации подходов к применению биометрических методов и построению тренировочного процесса (на примере гребли на морских ялах).*

*Организация исследования.* Работа проводилась в рамках текущей научно-исследовательской работы Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации «Совершенствование системы нормативных документов по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации», шифр «Система». Привлекалась сборная команда из мастеров спорта России и мастеров спорта России международного класса Военного учебно-научного центра Военно-Морского Флота «Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова» – ВУНЦ ВМФ «ВМА» (сотрудником и членом сборной команды которого являлся автор работы), которые в пролонгированном периоде на разных этапах работы с 2011 г. по 2018 г. обследовались по показателям психофизического состояния с последующим применением биометрических анализов с элементами модернизации.

*Методика исследования* включала следующие методы: педагогическое наблюдение; изучение литературных данных; педагогический анализ и обобщение; анкетный опрос; социологическое обследование; ретроспективный анализ; профессиографический анализ; контент-анализ; педагогический эксперимент (поисковый; констатирующий; сравнительный или сопоставительный, формирующий); методы математической обработки,

квалиметрии и биометрии; проверка и оценка психофизического состояния и здоровья гребцов; метод «среза» изучения динамики значений.

*Результаты исследования.* В контексте работы следует отметить, что оптимальной направленностью на этапах подготовки практическими моторными приемами тренировкой можно в достаточных параметрах контролировать дееспособный фон организма человека, конкретно и целенаправленно направлять его и тем самым способствовать продуцированию и репродуцированию приспособительных компонентов (нервной соматической и парасимпатической, кардио-респираторной систем; кардиоваскулярной выносливости; системы координированных физиологических механизмов деятельности; иммунной и мобилизационной систем; психоэмоционального регулирования; физиологических резервов, буферных аварийных систем и т. д.). Это в свою очередь способствует благоприятным изменениям функционирования организма человека в интегративном аспекте. Совершенствуя таким путем двигательные моторные качества спортсменов, при соответствующих условиях тренер достигает существенного изменения степени их дееспособности. Это проявляется в значительном положительном росте координации, силы, скоростно-силовых способностей, предельной концентрации и др., экономической реализации специальной и общей физической подготовленности, улучшении качества здоровья, антропометрических признаков, индексационных их значений.

Изучение психофизического состояния гребцов предполагало тестирование и интерпретацию параметров физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности.

Физическое развитие отражали: рост стоя (см), длина руки (см), окружность груди при вдохе и выдохе (см), окружность шеи (см), окружность предплечья (см), окружность бедра (см), окружность голени (см), вес тела (кг), сила мышц кисти (кг), становая сила (кг), толщина кожно-жировых складок груди, спины, плеча, предплечья, живота, бедра, голени, абсолютная масса жировой ткани (кг), относительная масса жировой ткани (кг), жировой компонент массы тела (%), масса подкожного и внутреннего жира (кг), абсолютная и относительная масса мышечной ткани (кг), величина диаметров дистальной части плеча, предплечья, бедра, голени (см). Изучались в том числе: индекс Борнхардта, индекс П. Брока, рациональный вес по Кетле, индекс К. И. Хирата, максимально нормальный вес по Л. А. Кустову, идеальная масса тела по Лоренцу, индекс П. Брока-Бругша, индекс Габса, рациональный вес по С.А.Душанину, оптимальный вес по А. А. Покровскому, индекс Кетле, индекс Пинье. Анализу подверглось 74 показателя, выбранных индуктивным методом.

Физические кондиции регистрировались по репрезентативным критериям дееспособности локальной, общей, силовой, скоростной выносливости, взрывной силы, быстроты, скоростно-силовых способностей, координации, порога выработки умений гребковых движений. Суммарно насчитывалось 37 практических комплексов и вариантов. Отбор тестов осуществлялся с учетом возможности унификации упражнений и максимального снижения роли субъективного фактора при их оценке.

Степень функциональной полноценности внутренних органов и систем организма, их устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды контролировалась в фоновом обследовании и после максимальных, субмаксимальных, умеренных нагрузок в подготовительном и предсоревновательном этапах (129 тестов). Регистрировали значения обмена веществ, сердечного ритма, редуцированного артериального давления, ударного объема крови, периферического сосудистого сопротивления, средне-динамического давления, площади петли форсированной жизненной емкости легких в координатах поток-объем, частоты дыхания, абсолютного и относительного максимального потребления кислорода, пропускной способности зрительного анализатора, длительности потенциала двигательных единиц мышц кисти, предплечья, плеча, скорости распространения возбуждения по лучевому нерву.

Логика исследования предполагала применение собственной разработки трехэтапного алгоритма биометрического «просеивания» по схеме: «одномерный и двухмерный анализы – группировка (интеграция) признаков – многомерные анализы».

Одномерным сравнением «полярных» классов («наиболее подготовленных» и «наименее подготовленных») по критерию моторных кондиций определилось, что наиболее развитые спортсмены имели лучшие показатели на гребном тренажере, по подниманию гирь 16 кг и 24 кг, пробеганию дистанции 3000 м. Разделение групп осуществлялось по технологии тройного деления выборки на 33% лиц – «средних», «худших» и «лучших» по спортивной подготовленности.

Задействование парного коэффициента корреляции Бравэ–Пирсона в двухмерном линейном исследовании уточнило, что доминирующими компонентами психофизического образования (формы) в подавляющем большинстве на этапе подготовительной подготовки выступают значения: сердечно-сосудистого компонента здоровья (индекс напряжения регуляторных систем, проба Руфье,  $PWC_{170}$ , степ-тест, индекс напряжения регуляторных систем), системы управления движениями (показатели электромиографии), психофизиологических функций по методикам «Красно-черная таблица», «Арифметические вычисления», общей (бег на 3000 м, бег на 1000 м) и силовой (атлетический силовой комплекс) выносливости, морфофункциональные величины «мышечного баланса» (относительный вес мышечных групп, оптимальный вес по А. А. Покровскому). Результаты указывают на важность выявленных «скрытых» показателей здоровья, лежащих в основе репродуктивного компонента гребли на

морских ялах. Прогрессивность улучшения этих компонентов до разумных пределов физиологической нормы обуславливало главную задачу опытной содержательной методики в предсоревновательном периоде. Считалось целесообразным определить важный интегративный параметр, имеющий большее число взаимоотношений с тенденцией развития корреляционно связанной рассматриваемой формы.

Последующий этап работы включал применение многомерного анализа частной и множественной корреляции компонента здоровья гребцов с скрининговой группой параметров двигательной подготовленности. Исследовалось 18 лучших гребцов ВУНЦ ВМФ «ВМА». Наиболее значимые плеяды множественной корреляции (R) с обобщенной величиной контрольных гонок в предсоревновательном периоде образовали: значения гемодинамики сердца, аэробной и кардиоваскулярной выносливости ( $R = 0,833$ ); величины мышечной выносливости на фоне утомления, производные веса тела и биоэлектrogenеза нейромоторного аппарата ( $R = 0,747$ ); параметры координации, миотонометрии, памяти и концентрации внимания ( $R = 0,788$ ). Данные исследования позволяют говорить о существенной важности в практической подготовке гребцов аэробной выносливости, координационных и силовых свойств и качеств. Верификация одномерного и двухмерного биометрических анализов уточнила систему знаний теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки о роли того или иного блока в содержании физической готовности спортсменов к соревнованиям.

Новизной конструирования методики занятий упражнениями определялось: чередование ступенчатого и волнообразного способов наращивания работы в режиме включения глобальных и регионально-глобальных мышечных групп; поддержание максимальной частоты сердечных сокращений –180–190 ударов в минуту, в рекреационный этап – 120–125 ударов в минуту; регулированием общего количественного объема тренировок регламентированными средствами воспитания ступенчатого характера; применением при слабом показателе здоровья интервальной методики для возможности объемного привлечения кислорода; представлением главной формы проведения групповым и личностно-коллективным методами. Контроль продуктивности инновационной тренировки осуществлялся в ходе комплексных педагогических формирующих экспериментов, проводившихся с 2012 по 2018 гг. Пролонгированные исследования охватили 64 гребца ВУНЦ ВМФ «ВМА». Объективные данные соревнований отразили результативность участия сборных команд на чемпионате России 2018 г. (1 место), чемпионатах Военно-Морского Флота (ВМФ) 2018 г. (1 место), чемпионатах воинских частей и организаций ВМФ 2016 – 2018 гг. (2016 г. – 2 место; 2017, 2018 гг. – 1 место). Указанный этапный подход интерпретирован нами как принцип «сжатия информации». Концентрированная трактовка его особенностей сводится к **ступенчатому отсеву значительных масштабных информационных показателей (скрининга) с помощью изучения многократного использования валидных биометрических технологий в контексте «свертывания», «со-трансформации»** [4, с. 35–41].

*Выводы.* Инновационным научно-методическим подходом разработки направленности этапов подготовки спортсменов высокого класса на основе принципа «сжатия информации» являются следующие положения. Модернизация подхода применения биометрических методов, предполагающих комплексное выявление информативных показателей физического состояния организма по трехэтапному алгоритму «просеивания» по схеме: «одномерный и двухмерный анализы – группировка признаков – многомерные анализы»; во-вторых, интегративная ориентация целевой установки этапов на преимущественное развитие и совершенствование аэробной выносливости координационных и силовых способностей (с конкретизацией степени интенсивности нагрузок в подготовительном и предсоревновательном этапах).

#### Литература:

1. Иссури В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
2. Могуев Б. Д. Система Total Quality Management (TQM): перспективы использования в спорте // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С.48-50.
3. Пугачев И.Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – №6(50). – С. 36–38.
4. Пугачев И.Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» // Интеграция образования. 2013. № 2 (71). – С. 35–41.

#### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Ю.Д.Ушко, ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук,  
Майкоп, Россия

А.Г.Заболотный, ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», доцент, зав. кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук,

**Abstract:** *The article deals with the feature of professional activity of the coach, his authority, his style of activity, pedagogical skills, culture of behavior and communication, which plays a leading role in the training of young athletes.*

**Key words:** *professional training, professional culture of the trainer, authority of the trainer, psychological and pedagogical features, young athletes*

**Аннотация:** *В статье рассмотрена особенность профессиональной деятельности тренера, его авторитет, его стиль деятельности, педагогическое мастерство, культура поведения и общения, которому отводится ведущая роль в системе подготовки юных спортсменов.*

**Ключевые слова:** *профессиональная подготовка, профессиональная культура тренера, авторитет тренера, психолого-педагогические особенности, юные спортсмены.*

На современном этапе развития общества спорт представляет собой многофункциональное и многообразное явление социальной реальности, занимающее важное место в физическом и духовном развитии подрастающего поколения. Он направлен не только на выявление человеческих возможностей, становление и развитие личности спортсмена, но и на проявление волевых способностей, психических качеств и черт, для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта [1].

С этой точки зрения личность тренера, его авторитет, личностные качества, педагогическое мастерство, культура поведения и общения являются значимыми, влияющими на формирование личности спортсмена.

Особо актуальны они в детско-юношеском спорте, где закладываются и развиваются не только физические способности юного спортсмена, но и его морально-нравственные, этические, эстетические и культурные свойства. В связи с этим авторитет тренера, его профессиональная позиция, дающая ему право принимать решения, выражать оценку, давать советы, является важным фактором, влияющим на физическое и духовное развитие юных спортсменов. Она включает в себя мотивацию, интерес, индивидуально-личностную установку, психолого-педагогическое сопровождение, в том числе создание и развитие разносторонних условий для принятия оптимальных решений в различных ситуациях.

Одной из особенностей профессиональной деятельности тренера в игровых видах спорта является то, что тренер при выборе стиля деятельности должен учитывать не только возрастные, половые, психофизиологические особенности юных спортсменов, уровень их физической, тактической и технической подготовленности, но и стадии развития коллектива внутри команды [2].

Это предполагает владение тренером знаниями и умениями в вопросах эффективного применения того или иного стиля деятельности в зависимости от особенностей юных спортсменов:

- этапа многолетнего тренировочного процесса (этап начальной подготовки или этап спортивного совершенствования);
- этапа годового цикла учебно-тренировочного процесса (подготовительный или соревновательный период);
- развития коллектива в команде (стадия становления коллектива или сформировавшийся, сплоченный коллектив);
- морфофункционального и психофизиологического развития.

Что позволит эффективно влиять не только на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств юных спортсменов.

Говоря об особенностях профессиональной деятельности тренера, работающего с юными спортсменами, отметим специфику его профессиональных функций [3].

Преобладающими профессиональными функциями в профессиональной деятельности тренера, являются:

- обучающая функция, направленная на формирование системы знаний и умений в избранном виде спорта;
- воспитательная функция, направленная на установление элементарных норм поведения и формирования мотивов занятий спортом;
- учебно-тренировочная функция, направленная на развитие организма, начиная с общей физической подготовленности и заканчивая специальной физической подготовленностью в избранном виде спорта.

Исходя из этого, чтобы быть компетентным в своей профессии, тренер должен знать:

- историю возникновения и развития вида спорта;
- принципы, средства и методы подготовки юных спортсменов;
- теорию и методику обучения и тренировки в избранном виде спорта;
- основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-тренировочного процесса;
- дидактические возможности различных средств подготовки юных спортсменов;

- закономерности половозрастных особенностей занимающихся спортом, методы развития основных физических качеств и двигательных навыков;
- особенности организации спортивной работы в условиях учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей;
- санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, меры профилактики травматизма в процессе занятий спортом;
- особенности конструкций спортивного сооружения, правила его эксплуатации, правила использования и сохранности спортивного инвентаря и оборудования.

Тренер должен уметь:

- определять общие и конкретные цели спортивной подготовки, цели и задачи конкретного тренировочного занятия;
- применять в учебно-тренировочном процессе современные методы тренировки с учетом половозрастных, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей и уровня их физической подготовленности;
- владеть методами спортивно-педагогического контроля с использованием современной метрологической аппаратуры, а также приемами, обеспечивающими безопасность на тренировках, и способами оказания первой медицинской помощи;
- организовывать соревнования и принимать в них участие в качестве судьи, представителя команды;
- прививать навыки самостоятельной подготовки к проведению спортивных занятий;
- проводить профориентационную работу, готовить спортивный актив, способный оказывать помощь в организации учебно-тренировочного процесса и соревнований.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера связана с процессами обучения, воспитания и социализации личности и направлена на всестороннее и гармоничное ее развитие. Данное суждение позволяет выделить несколько направлений профессиональной деятельности тренера, которые в совокупности отражают все многообразие этой профессии:

- тренер - педагог (организующий процесс обучения);
- тренер - организатор (объединяющий процесс организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований, спортивных сборов и т.д.);
- тренер - личность (отражающий личностные качества тренера).

На различных этапах спортивной подготовки юные спортсмены по-разному воспринимают личность и авторитет тренера в силу своих возрастных и индивидуальных особенностей.

Знание основ психологии юных спортсменов позволит тренеру выявить и раскрыть потенциальные резервы каждого, с кем он работает, отметить особенности характера и повысить эффективность в процессе их совместной деятельности [4].

Следовательно, для того, чтобы быть значимой личностью в глазах своих воспитанников, тренер должен обладать глубокими знаниями в области построения и развития авторитета личности, включая культуру, профессионально-значимые личностные качества, ценности, индивидуально-психологические черты, организаторские способности.

#### **Литература:**

1. Ушко Ю.Д. К вопросу формирования авторитета в процессе профессиональной подготовки тренера в вузе / Ю.Д. Ушко // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион, 2006. – №11. – С. 116 -121.
2. Ушко Ю.Д. Авторитет тренера в профессиональном футболе / Ю.Д. Ушко // Современные проблемы педагогики, физической культуры и биомеханики. Т. 1. Физическая культура и биомеханика.– Майкоп, 2005. – С.105-108.
3. Ушко Ю.Д. Возрастные аспекты становления авторитета тренера-преподавателя /Ю.Д.Ушко// Материалы международной научно-практической конференции «Состояние и перспективы развития физической культуры в образовательных учреждениях». – г. Шуя: Изд-во ШГПУ, 2006. – С. 118-119.
4. Хакунов Н.Х. Авторитет тренера профессионального футбольного клуба: Материалы региональной научно-практической конференции. – Краснодар, 2004. – С.11-16.

## **ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ МЕЗОНЛАРИ**

**М.М.Абдазимов, ЎзР МГХТИ**

*Аннотация. Мақолада ёш спортчиларни саралаш бўйича мезонлар ўрганилиб, ёшларни спорт турлариغا жалб қилишдаги асосий омиллар таҳлил қилинган ҳамда таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.*

*Калит сўзлар: спорт, саралаш, морфологик, физиологик, психологик, индивидуал.*

**Аннотация.** В статье рассматриваются критерии отбора молодых спортсменов, анализируются основные факторы привлечения молодежи в спорт, а также вносятся предложения и рекомендации.

**Ключевые слова:** спорт, квалификация, морфологический, физиологический, психологический, индивидуальный.

**Annotation.** The article discusses the criteria for the selection of young athletes, analyzes the main factors of attracting young people to sports, and makes suggestions and recommendations.

**Keywords:** sport, qualification, morphological, physiological, psychological, individual.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев диёримизда жисмоний тарбия ва спортнинг барча турларини ривожлантириш ва оммалаштиришга катта аҳамият бермоқда. Айниқса Президентимизнинг 2018-йил 20-сентябрь куни ўтказилган жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масалаларига бағишланган йиғилиши ва ушбу йиғилишдан келиб чиқиб Ўзбекистон Республикаси бош вазир ўринбосари томонидан календарь режалар ишлаб чиқилгани ҳамда Ўзбекистон талабалар спорт ассоциациясининг ташкил этилгани аҳолининг барча қатламларида спортга бўлган қизиқишлари янада ошди.

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний такомиллаштирадиган энг таъсирчан восита спорт ҳисобланади. Спорт машғулотларини 5-7 ёшдан бошлаш мумкин. Лекин у оширилган жисмоний юклама талаб қилганлиги туфайли, ўқувчига спорт турини танлашга ёрдам бериши ва ёшини кўрсатиши керак. Шундан сўнг, у шуғуллана бошлаши мумкин. Спорт турини тўғри танлаш касалланишни профилактика қилувчи омил ҳамда бир мунча юқори натижаларга эришиш воситаси сифатида ҳам муҳимдир. Танланган спорт турига барқарор қизиқишнинг ривожланиши узок вақтгача спортни такомиллаштириш имконини беради. Ҳар бир ўсмир учун спорт турини танлаш спорт, йўналишининг вазифасидир. Бунда морфо-функционал хусусиятлар, физиологик кўрсаткичлар, жисмоний сифатлар, олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари ва бола ҳамда ўсмирнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиб, педагогик, тиббий-биологик, шунингдек, психологик услублардан фойдаланиш керак. Ўсмирнинг индивидуал хусусиятлари танланган спорт турига мос келиши зарур.

Ёш спортчининг қобилиятини баҳолаши мумкин бўлган кўрсаткичлар мажмуи «предекантлар» ўз ичига тургун морфологик ва физиологик тавсифларни олади, мазкур моторика ва анализаторлар ёш спортчининг олий асабий фаолияти ҳамда шахс сифатидаги хусусиятларига доир индивидуал ўзига хослик ҳисобланади.

Морфологик кўрсаткичлар: бўй - тана узунлиги, оғирлик, тананинг ёлланма ҳажмлари, тананинг фаол оғирлиги, скелет мушаклари толаларининг таркиби («тезкор» ёки «секинлашувчи» мушакли толалар).

Физиологик кўрсаткичлар: ўпкаларнинг ҳаётий сифими, нафас олишнинг дақиқали ҳажми, кислород етишмовчилигига турғунлик (гипоксия) ва CO<sub>2</sub> концентрациясига сезирлик, хотиржамлик пайтидаги юрак қисқаришларининг сони, зўриқишлардан сўнг максимал даражадаги кислород истеъмоли.

Моторика кўрсаткичлари: ҳаракатларнинг тезкорлиги, эгилувчанлик, вестибуляр турғунлик, бўшлиқдаги йўналишни топа олиш, нисбатан мушак кучлари.

Психофизиологик кўрсаткичлар: марказий асаб тизимининг ўзига хослиги, темперамент ва шахс сифатидаги хусусиятларнинг ўзига хослиги.

Спорт тиббиёти соҳасидаги етакчи олимлар ва мутахассислар томонидан спорт машғулотларини ёшга оид бошлаш меъёрлари, спортга тайёрлаш гуруҳлари аниқланган.

Жисмоний тарбия амалиётига маълум бир тизимни кенг татбиқ этиш тавсия этилади, бунга мувофиқ ҳолда болалар мактабгача ёшдаги пайтидан бошлаб, спорт билан шуғуллана бошлайдилар.

Айнан мактабгача ёшда айрим жисмоний сифатларни ривожлантириш анча самарали амалга оширилиши исботланган. Биринчи навбатда, бу – чаққонлик, эгилувчанлик, ҳаракатларнинг тезкорлигини тарбиялашга тааллуқлидир. Маълум бир спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиш тана тузилиши, болаларнинг функционал ва жисмоний ривожланишига катта таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, спортда юқори натижаларга янада муваффақиятли эришиш учун «яроқлилик»ни тўғри аниқлаб олиш муҳим аҳамият касб этади, ундан кўзланган мақсад – шундай спорт тури танлаб олиниши лозимки, бу боланинг жисмоний функционал ва руҳий хусусиятларига кўпроқ мос келиши муҳим ҳисобланади. Болаларнинг спорт тайёргарлигини бошлаш, биринчидан, саломатлик ҳолати ва ривожланишнинг умумий даражаси, ҳамда иккинчидан у ёки бу спорт турининг физиологик тавсифи орқали аниқланади.

Спорт машғулотларини самарали танлаб олиш, болаларнинг хусусиятлари асосида бир қанча омилар ҳисобга олинишини талаб қилади. Асосий аниқловчи омиларни санаб ўтамиз:

- боланинг хоҳиши (буларсиз қуйида келтириладиганларнинг биронтаси ҳам аҳамиятга молик эмас; болага, фақат ана шу хоҳишини инобатга олган ҳолда, уни спортнинг ҳар хил турлари билан таништирган ҳолда, маъқулни топишда ёрдам бериш мумкин);

- темперамент – холерик: бир турдаги спорт турларидан қочган яхши (бола уларни осонгина ташлаб кетиши мумкин), унинг учун аниқ рақиблар мавжуд бўлган спорт турларни танлаш лозим, бунда мулоқот ҳам бўлади, ҳаракатчанлик ва ўзининг бутун қобилиятини намойиш қилиш имконияти ҳам мавжуд бўлади; сангвиник: бунда мардлик, чаққонлик талаб қилинадиган спорт турларини танлаш ўринли бўлади, унда каттагина дўстлар



давраси ва ўз гайратини яхшигина ташқарига чиқариш имкониятлари (рақслар, футбол) мавжуд бўлади; мелонхолик: бу вазиятда боланинг ички дунёсига ва унинг нозик руҳиятига назар ташлаш муҳим ҳисобланади, демак спортнинг жамоавий турлари, масалан, рақслар, гимнастика, бадий гимнастикани эмас, балки бошқасини танлаш лозим бўлади; флегматик: катта сабр-бардошни талаб қиладиган спорт турларини танлаш мумкин, масалан, сузиш, чангида юриш;

- дилкашлик даражаси (боланинг хулқ-атворига диққат-этибор қаратиш лозим; у вақтини бошқа болалар орасида ўтказишни ёқтиради, бу ҳолда унга спортнинг жамоавий турлари – баскетбол, волейбол, футболни таклиф қилинг, агар ёлғизликда қолишни афзал кўрса, бу ҳолда сузиш, гимнастика, теннис, велоспортни тавсия қилинг);

- спорт билан шуғулланишдан мақсад (маълум бир спорт секциясини танлаб олишга спортнинг тахминий мақсади ҳам таъсир кўрсатиши мумкин; саломатлик учун ёки катта ютуқларга эришиш учун, балки шунчаки фаолиятнинг ҳар тури бўлиши учун);

- саломатлиكنинг ўзига хос хусусиятлари (боланинг саломатлик ҳолати хусусида ва режалаштирилаётган спорт турининг мослиги ҳақида шифокор билан маслаҳатлашиб олиш, унинг тавсияларига кулоқ тутиш, шу жумладан мумкин бўлган юктамалар даражасини ҳам ҳисобга олиш яхши натижалар беради).

## **ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУЛОҚАТГА КИРАША ОЛИШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚўЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ**

**М.Ж.Абдуллаев, Бухоро Давлат университети доценти**

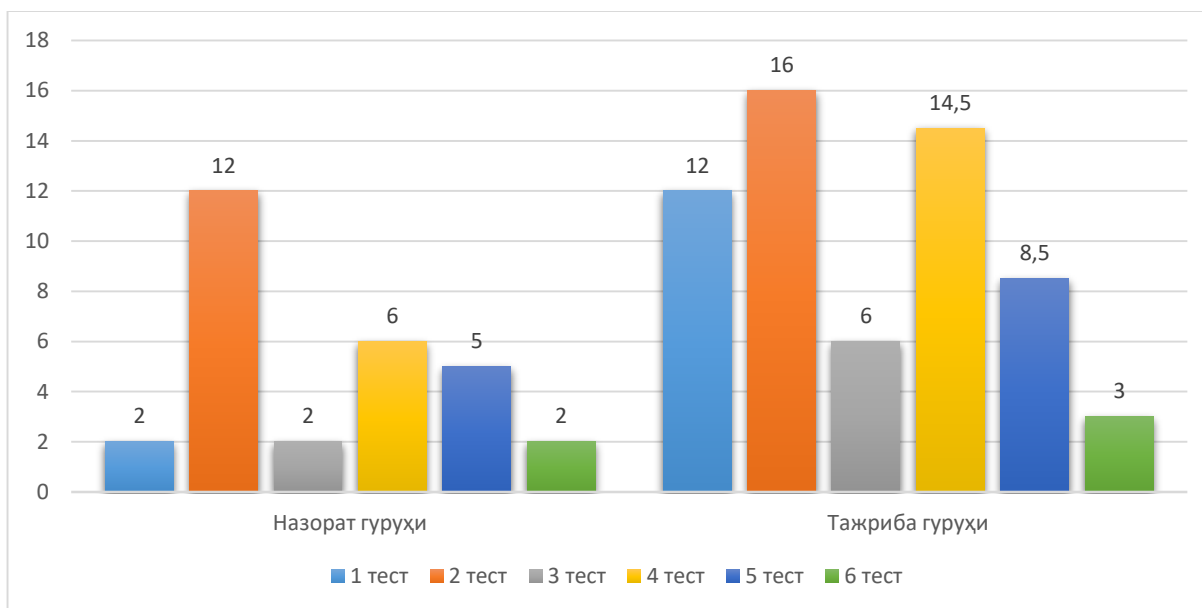
Бугунги юртимизда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”<sup>8</sup>. Спортчи ёшларимиз нуфузли халқаро мусобақаларда совринли ўринларни эгалламоқда. Ёшларимизнинг эришган ютуқлари енгил атлетика спорти турларида сезиларли даражада кўпаймоқда. Маълумки, ҳар бир спорт турида ғолиблик асосан спортчининг жисмоний ва психологик тайёргарлиги орқали таъминланади. Бугунги кунгача ўтказилган тадқиқот ишларида ҳаракатли ўйинлар ўсмир спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигининг энг самарали воситаси сифатида тавсия этилган. Лекин ўсмир енгил атлетикачилар жисмоний ва психологик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этиш методикасини такомиллаштириш юзасидан махсус тадқиқотлар етарлича ўтказилмаган. Ўсмир енгил атлетикачиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлиги ошириш учун қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этишни илмий-педагогик жиҳатдан асослаб бериш бугунги кунда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётининг халқаро миқёсдаги долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Олиб борган педагогик тажрибаларимизнинг II босқичи сўнгида бошланғич тайёрлов гуруҳларида шуғулланувчи 10 ёшли ўғил болаларда мулоқотга кириша олиш қобилиятини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланганлигини аниқлаш учун ўтказилган психологик тест натижаларига кўра “Мулоқотга кириша олиш билан боғлиқ фаолиятни кузатиш” тести бўйича Назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 2 %га, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари эса 12 %га тенг экани аниқланди.

Машғулотлар давомида шуғулланувчиларда ўз тенгдошини ҳаракатларини тушуна олиш қобилияти ривожланганлигини аниқлаш бўйича биз томонимиздан ўтказилган “Бола томонидан ўз тенгдошини тушуна олиш” назорат меъри натижаларига кўра назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 12 %га, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари 16 %га ўсганлигини тажрибаларимизнинг II босқичи сўнгида кўришимиз мумкин.

---

<sup>8</sup>Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони



**Расм. Педагогик тажриба давомида 10 ёшли енгил атлетикачиларнинг мулоқатга кириша олиш қобилиятини ривожланиш кўрсаткичлари**

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлиги ўта муҳим жараён ҳисобланади. Шунингдек, мураббий томонидан қўйилган вазифаларни ўз вақтида тушуна олиши, енгил атлетика элементларни оқилона ўзлаштирилишини таъминлайди. “Бола томонидан бажарилиши белгиланган фаолиятнинг вазифалари-топшириқларини тушуна олиш” тести бўйича олинган натижаларга кўра назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 2 %, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари 6 %га ривожланганлиги аниқланди.

Муаллиф методикасининг самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган “Боланинг ўз тенгдошига нисбатан муносабатларнинг ифодаланишига нисбатан тасаввурлари” психологик тести натижалари бўйича Назорат гуруҳи 5 %, тажриба гуруҳи 8,5 % натижа қайд этганининг гувоҳи бўлдик. Тажриба гуруҳида натижаларнинг юқори бўлишига сабаб танланган спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинларни бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларнинг машғулот жараёнига тўғри қўлланилганидадир.

Бугунги кунга келиб, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигини такомиллаш-тиришда қўлланилаётган восита ва усуллар самарадорлиги юқори бўлмапти, десак хато бўлмайди. Айниқса, спортга энди кириб келган болаларнинг спорт турига бўлган мотивациясини шакллантириш ва ривожлантириш борасида ишлар ҳозирги вақтда спорт амалиётида деярли олиб борилмаётганлиги кузатилмоқда. Биз тадқиқотимиз давомида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар-нинг самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг “Боланинг катталарга нисбатан муносабатларнинг ифодаланишига нисбатан тасаввурлари” психологик тести натижалари бўйича Назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 2 %га, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари 3 га ошганлигини аниқладик.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.
2. Андрикс Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. – Т., 1998. – 124 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. дисс...кан.пед.наук. – М., 1986. – 22с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.
5. Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика. Дарслик. – Т., 2012. – 367 б.
6. Қурбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Пед.фан.ном. дисс. – Т., 2006. – 127 бет.
7. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед.фан.бўй.фал.док.[PhD] диссер. автореферати. – Т., 2017. 52-б.
8. Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. канд.пед.наук. – Минск, 1989. – 23 с.

9. Шакиржонова К.Т., Тухтабоев Н.Т Основы техники, методика обучения и тренировки в беге на короткие дистанции. – Т., 2012. – 143 с.

## ҲАРАКАТЛИ ҶИЙНЛАР ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ҶСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Р.Н.Абдухамидов, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ

Таъкидлаш жоизки, жаҳонда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини тарбиялаш, психофизиологик ҳолатини баҳолаш, жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва услубларни амалиётга татбиқ этиш, ўқув-машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқотлар олиб борилган (2, 5, 6).

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган илмий тадқиқот ишларида ҳаракатли ҶиЙнлар ўсмир спортчиларни ҳар томонлама тайёрлашнинг энг самарали воситаси сифатида тавсия этилган. Бироқ ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигида ҶиЙн юкламаларининг шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаб, ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этиш методикасини такомиллаштириш юзасидан етарлича тадқиқотлар ўтказилмаган (1, 2, 3).

**Тадқиқотнинг мақсади:** ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигида ҳаракатли ҶиЙнларни қўллаш самарадорлигини педагогик тажрибада асослаш.

### **Тадқиқот ишининг вазифалари:**

- ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигида самарадорлиги юқори бўлган ҳаракатли ҶиЙнларни саралаш;

- ўсмир боксчиларни психофизиологик тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ҶиЙнларни қўллаш самарадорлигини педагогик тажрибада текшириш.

**Тадқиқот усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тажриба, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш.** Тажриба Тошкент шаҳар Чилонзор туманида ҳамда Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳрида жойлашган яққаураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 120 нафар 11-13 ёшли боксчиларида ўтказилди.

Ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигига талуқли бўлган ОХР-оддий ҳаракат реакция тезлигини такомиллаштиришда самарадорлиги юқори бўлган ҳаракатли ҶиЙнларни саралаб олиш мақсадида бокс тренерлари ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди, унга кўра, 68% респондентлар ўсмир ёшдаги боксчиларнинг ОХР тезлигини оширишда ёрдам берувчи ҳаракатли ҶиЙнлар сифатида “Чаққон оёқлар жамоаси”, “Панжа уриш”, “Бир дақиқада юзта зарба”, “Ким чаққонрок”, “Сакровчи чумчуқлар”, “Хўрозлар жанги”, “Чизик ташқарисига” ва бошқа ҶиЙнларни тавсия этишган.

Боксда тўғридан ва ёндан бериладиган зарбалар энг кўп қўлланилади. Улар катта самара билан ҳам кучли, ҳам тез зарбалар сифатида бажарилади(4). Шу боис, назорат машқига киритилиши лозим бўлган зарба турлари сифатида ўнг ва чап қўлларда бошга тўғридан ва ёндан зарбаларни танлаб олдик.

Ёш боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини аниқлашда “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш (СПУДЕРГ-4)” компьютер дастуридан фойдаланилди (4).

### **Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.**

Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар спортчиларнинг вазн тоифаси ҳамда ёшига ажратган ҳолда таҳлил қилинди.

Тажрибада 12 ёшли 30-34 кг гача бўлган спортчилардан олинган натижалар таҳлили тақдим этилган.

Назорат гуруҳи спортчиларининг йил бошида чап қўлда тўғридан бошга зарба кучининг оғирлиги ўртача  $24,7 \pm 12,3$  кг, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг ўртача кўрсаткичлари  $28,4 \pm 8,04$  кг, га ўсганлиги маълум бўлди. Бироқ олинган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар топилмади ( $p > 0,05$ ).

Тажриба гуруҳи боксчиларининг чап қўлда тўғридан бошга урилган зарба кучининг оғирлиги тадқиқотимиз аввалида  $23,5 \pm 11,7$  кг, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб, уларнинг кўрсаткичлар ўртача 28% га ошганлиги маълум бўлди. Тажриба аввалида ва охирида олинган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги  $p < 0,01$  га тенг бўлди.

Назорат ва тажриба гуруҳи спортчиларининг кўрсаткичлари ўзара таққосланганда статистик фарқлар топилмади ( $p > 0,05$ )

Чап қўлда тўғридан бошга зарба беришда ҳаракат реакция вақти ХРВ назорат гуруҳи боксчиларида тажрибадан аввал  $856,9 \pm 76,8$  м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб, уларнинг натижалари  $812 \pm 88,4$  м/с, га яхшилангани маълум бўлди. Олинган натижалар ўзара таққосланганда статистик ишончли фарқлар топилмади

( $p > 0,05$ ). Тажриба гуруҳи ёш боксчилари томонида қайд этилган тажрибадан аввалги ва тажриба сўнггидаги кўрсаткичлар ( $844,4 \pm 88,1$ ;  $720,2 \pm 75,8$ ) ўртасида статистик фарқлар ишончилиги  $p < 0,001$  га, тенг бўлди.

Назорат ва тажриба гуруҳининг тажрибадан олдинги ҳаракат реакция тезлиги кўрсаткичлари орасида ( $856,9 \pm 76,8$ ;  $844,4 \pm 88,1$ ) статистик ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ( $p > 0,05$ ). Йил сўнгига келиб назорат ва тажриба гуруҳининг ХРВ кўрсаткичлари ( $812 \pm 88,4$ ;  $720,2 \pm 75,8$ ) орасида статистик ишончли фарқлар динамикаси  $p < 0,001$  га, тенглиги аниқланди.

Сигналга ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш назорат машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг зарба кучи ўртача оғирлиги тажриба аввалидаги натижага нисбатан 23% га, назорат гуруҳи кўрсаткичларига солиштирилганда 11% га ўсганлигини кузатишимиз мумкин.

Тажриба ва назорат гуруҳи кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд [ $P < 0,05$ ].

Орка қўлда тўғридан зарба беришда ХРВ назорат гуруҳида йил бошида  $820,4 \pm 88,6$  мс, тажриба сўнгига келиб  $795,3 \pm 67,8$  мс, ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич йил бошига нисбатан 3% га ўсган. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги топилмади [ $P > 0,05$ ]. Ушбу назорат машқи бўйича ХРВ тажриба гуруҳи спортчиларида йил бошида  $832,6 \pm 97,6$  мс, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб ўртача кўрсаткич  $742,8 \pm 78,3$  мс, га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин.

Назорат ва тажриба гуруҳи спортчилари томонидан йил сўнгига қайд этилган ўртача кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги  $p < 0,05$  га тенг бўлди.

Чап қўлда ёндан бошга зарба уришда зарба кучининг оғирлиги назорат гуруҳида тажриба сўнгига келиб  $36,6 \pm 10,9$  кг, ни ташкил этди. Ушбу натижа йил бошида қайд этилган ўртача кўрсаткичга нисбатан 11% яхши, бироқ кўрсаткичлари орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд эмас [ $P > 0,05$ ].

Юқорида келтирилган назорат машқи бўйича тажриба гуруҳи томонидан қайд этилган зарба кучининг ўртача оғирлиги  $37,4 \pm 9,7$  кг, ни ташкил этди. Олинган натижа тажриба аввалида қайд этилган кўрсаткичга нисбатан 20% га ошганлиги маълум бўлди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги  $P < 0,05$  га, тенг.

Назорат гуруҳи боксчиларининг чап қўлда ёндан бошга зарба уришда тажрибадан олдинги ва тажриба сўнгига олинган ХРВ кўрсаткичлари орасида ( $838,8 \pm 68,4$ ;  $807,7 \pm 72,3$ ) статистик фарқлар ишончилиги топилмади [ $P > 0,05$ ].

Тажриба гуруҳи боксчиларида чап қўл реакция тезлиги йил бошида ўртача  $856,8 \pm 78,9$  мс, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб, ҳаракат реакция вақти ўртача  $760,6 \pm 85,2$  м/с, га яхшиланганлиги маълум бўлди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги  $P < 0,05$  га тенг.

Ўнг қўлда ёндан бошга зарба уришда тажриба гуруҳи боксчиларининг йил бошидаги ўртача зарба кучи кўрсаткичлари  $49,2 \pm 9,2$  кг, ни ташкил этган бўлса, назорат гуруҳининг ўртача натижаси  $50,8 \pm 10,1$  кг, га тенглиги аниқланган эди. Тажриба сўнгига келиб, тажриба гуруҳи боксчиларининг ўртача натижаси тажриба аввалида олинган кўрсаткичларига нисбатан 21% га, назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан эса 10% га ўсганлигини кўришимиз мумкин. Қайд этилган кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд [ $P < 0,05$ ].

Назорат гуруҳи боксчиларининг (ХРВ) ҳаракат реакция вақти ўнг қўлда бошга ёндан зарба уриш назорат машқида ўртача кўрсаткичи  $854,8 \pm 93,4$  м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб, ҳаракат реакция вақти 7% га ўсганлиги аниқланди. Олинган кўрсаткичлар ўртасида статистик фарқлар ишончилиги  $P < 0,05$  га, тенг бўлди. Ушбу назорат машқи бўйича тажриба ва назорат гуруҳининг йил сўнгигаги натижалари ўзаро таққосланганда кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар борлиги аниқланди [ $P < 0,05$ ].

**Хулоса.** Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили ҳамда мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижаларидан маълум бўлдики, бошланғич тайёргарлик босқичидаги ўсмир боксчиларнинг ўқув-машғулотларида ўйин вазибаларини қўллаш самарали восита вазибаларини ўтайди.

Ёш боксчиларнинг ўқув-машғулотлари таркибига ўйин вазибаларининг киритилиши психофизиологик тайёргарликни анча муваффақиятли ривожланишига қўмаклашиши исботланди. Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар таҳлил қилинганда тажриба гуруҳининг психофизиологик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган ҳаракат реакция вақти кўрсаткичлари назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан мос равишда 15%, 9%, 12,2%, 11,03% га самарали ривожланган.

Ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини ривожлантиришда уларнинг функционал тайёргарлиги ҳамда ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда машғулотлар жараёнида ўйин усулларида фойдаланиш самарали восита вазибаларини ўтайди.

#### Адабиётлар:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.
2. Тажибаев С.С. Ўсмир яққаурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. П.ф.д.(DSc), дис. Автореферати. – Чирчиқ, 2019. – 76 б.
3. Халмухамедов Р.Д., В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев, С.С.Тажибаев. Voks nazariyasi va uslubiyati. Дарслик. – Т., 2016 (36, 38-39 бет).

4. Халмухамедов Р.Д., С.С.Тажибоевлар яратган “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш” (СПУДЭРГ-4) компьютер дастури Ўзбекистон Республикаси электрон машиналари учун дастурлар давлат реестрида 14.03.2013 йилда Тошкент шаҳрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома рақами DGU 2013 0032.
5. Basic reliability parameters of a boxing punch. Siska L., Brod’áni, J., Stefanovsky, M., Todorov, S. 2016 Journal of Physical Education and Sport. 16(1),38, с. 241-244
6. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
7. Samir Chadli, Nouredine Ababou, Amina Ababou. A New Instrument for Punch Analysis in Boxing. Procedia Engineering. Volume 72, 2014, Pages 411-416 <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2014.06.073>

## СОҒЛОМ ФИКРЛАШ - СОҒЛОМ ТУРМУШНИНГ АСОСИЙ СИФАТИДИР

**Р.Д.Алимбоева, доцент в.б., А.С.Довулов талаба,  
Низомий номидаги ТДПУ Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси  
М.Р.Махмудов, катта ўқитувчи**

**Тошкент Давлат Иқтисодиёт Университети Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси**

***Аннотация.** Ушбу мақолада саломатлик бу табиатнинг берган энг катта ва бетакрор тухфаси эканлиги ҳақидаги маълумотлар, шунингдек, соғлом одам аввало, ўз ҳаёти, турмуш тарзини тўғри баҳолай олади ва атрофдагиларни ҳам шунга даъват этади. Инсонни ўз орзу мақсадларига, интишлари ва муваффақиятларига эришишида уни тўғри фикрлаши, ўз фаолиятини тўғри ташкил эта билиши муҳимлиги. Руҳий саломатлик орқали жисмоний саломатликни сақлаш ва бошқариш йўллари ифодаланган. Шахс томонидан саломатликни психологик нуқтаи назаридан бошқариш механизмлари кўрсатиб берилган.*

***Калит сўзлар:** руҳий саломатлик, соғлом турмуш тарзи, суицидал хатти-ҳаракатлар, онг ости фаоллашуви, девант хулқ, одам, организм, муайян ритм, кўникма, саломатлик, меъёрлар, туриш, чиниқиш, дам олиш.*

Саломатлик – бу табиатнинг берган энг катта ва бетакрор тухфасидир. Соғлом одам аввало, ўз ҳаётини, турмуш тарзини тўғри баҳолай олади ва атрофдагиларни ҳам шунга даъват этади. Инсонни ўз орзу мақсадларига, интишлари ва муваффақиятларига эришишида уни тўғри фикрлаши, ўз фаолиятини тўғри ташкил эта билиши муҳим. Бу инсондан катта иродавий зўр беришни, ўз устида ишлаш ва назоратни талаб этади. Соғлом турмуш тарзи ва руҳий саломатлик одамнинг табиий ва органик эҳтиёжига айланиши лозимки, у ушбуларга онгли, ихтиёрий тарзда бутун ҳаёти мобайнида риоя этмоғи лозим.

Психик саломатлик нафақат тан-вужуднинг гигиенасини, балки маънавий соҳани, ахлоқий меъёрийларга нисбатан соғлом фикрлаш билан боғлиқ психогигиенани, ўз-ўзини тарбиялашни назарда тутати. Шу боис ҳам болани илк ёшлиқдан соғлом турмуш тарзига ўргатиш лозим. Уларда энг аввало, соғлом ва узоқ яшашга ўрнатилган шакллантириш керак. Инсон саломатлиги 50 фоиздан зиёд ҳолатларда унинг турмуш тарзига, 20 фоизи наслий омилларга, 20 фоизи экологияга, яъни атроф-муҳит таъсирларига, 10 фоизи – тиббий ёрдамнинг самарадорлигига боғлиқ экан. Турмуш тарзи деганда, одатда, одамларнинг моддий ва маънавий эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ бўлган, одатга айланган, барқарор хулқ-атвор ва муомала нормалари тушунилади. У ўз навбатида одам организмнинг муайян ритм ва кўникмаларга эга бўлиши орқали саломатлигини маълум меъёрларда ушлаб туриш, чиниқиш, дам олиш ва хулқини оқилона ташкил этишга ўрганиб қолишини таъминлайди.

Инсон яшар экан, ҳаётининг маълум палласида тақлид қилиш, ижтимоий тажрибаларни ўзлаштириш эҳтиёжига дуч келади. Лекин мана шу тақлид жараёни ҳар доим ҳам ижобий мазмун-моҳиятни акс эттирган, ижобий хулқ кўникмаларини шакллантиришга йўналтирувчи кучга эга бўлмайди. Кўп ҳолларда салбий иллатларни, носоғлом турмуш тарзини оддийгина кўринган тақлид жараёни ҳосил қилади. Ана шундай кўринишларидан бири тамаки маҳсулотлари ва спиртли ичимликларга ружу кўйишдир.

Психологик шахс типларига мувофиқ, турли кўнгилхушлик учун спиртли ва норкотик моддалар истеъмолига мойил кишилар энг пассив тур вакиллари ва иродасиз, қатъиятсиз табиатли кишиларга тўғри келади.

Иродасиз йигит ва қизлар олдин шунчаки «вақтичоғлик» учун оз-оздан ичадилар кейинчалик бундай вақтихушликнинг қармоғига илиниб қолганларни ўзлари ҳам сезмайдилар. Кейинчалик бу маънавий жиҳатдан қарамликни юзага келтиради.

Психология фанида одамларни асосан икки тоифага бўлишади – “А” ва “Б” тоифалар.

Биринчи тоифалиларда масъулият ҳисси шу қадар кучлики, улардаги мақсад ва омадга, муваффақиятга интилиш ҳаётининг мазмунига айланган, улар ўзларини ҳурмат қилувчи кишилар. “А” тоифадагилар ўта ишчан,

ҳамиша ўзларини нима биландир банд қила оладиганлар бўлиб, улар одатда дам олишни билмайдилар, яъни бўш вақтда саломатлиги тиклаш, асабларга тин бериш одатини тез-тез бузадилар.

Иккинчи – “Б” тоифалилар эса бошқача: улар босиқ, вазмин, ҳеч шошганини кўрмайсиз, ўзларига унчалик катта масъулият ҳам олмайди, кўшимча вазифаларни ҳам олмайди. Лекин дам олишга келганда, улар жуда уста, тиникиб ухлашни яхши кўради.

“Б” турлар атайлаб таътилар олиб, унда пухта ишлаб чиқилган жадвал асосида дам олишни яхши кўришади, бу ишга оила аъзоларини ҳам жалб этади, шу хислати билан уларни ҳам авайлайди. Бирор ишни қилиш керак бўлса, шошмай, секин, вазминлик билан бошлайди, саросимага тушмай бажаради, қийинчилик ва ташвишларга чидамли, ҳаётдаги турли маш-машаларни ҳам босиқлик билан қабул қилади.

Иккала тоифа вакилларида ҳам саломатлигини ўзи асраши учун имконият, захира мавжуд, умумийлиги шундаки, иккаласи ҳам ҳаётдаги йўлини аниқ тасаввур қилади, умумий талаб шуки, уларнинг маънавияти бой бўлиши керак. Чунки руҳан соғлом одам ҳамиша аниқ-равшан қарорлар қабул қилади, бу қарорлар одатда жамият нормаларига, кўпчилик эътироф этган ахлоқ қоидаларига зид бўлмайди. Умуман, бу ўринда яна бир бор шахс маънавияти ва ахлоқий қиёфасининг унинг саломатлигига бевосита боғлиқлигини таъкидлаш жоиз. Зеро, маънан пок инсоннинг ҳар бир хатти-ҳаракати, меҳнати, тутумлари ҳеч кимнинг манфаатига зид бўлмайди.

Рухий саломатлик орқали жисмоний саломатликни ҳам сақлаш ва бошқариш мумкинлиги ғояси янги бўлмай, у XX аср бошларидаёқ психолог ва психиатр мутахассислар диққатини ўзига тортган. Олимлар шунини таъкидлашганки, соғлом инсон бемордан фарқли равишда ўзидаги жами психик жараёнлар, ҳолатлар ва қобилиятларни бошқариши мумкин.

Шахс томонидан саломатликни психологик нуқтаи назаридан бошқариш ўз ичига қуйидаги босқичларни олади: мақсад-муддаони қўйиш, ўзидаги мавжуд маълумот ва ахборотларни таҳлил этиш, мустақил қарорлар қабул қилиш, ижросини таъминлаш ва назорат қилиш. Ҳар бир алоҳида босқичда шундай ўзига хос жараёнлар рўй берадики, улар охир-оқибат саломатликни таъминлайди. Масалан, одамнинг ўз олдига аниқ ҳаётий мўлжалларни қўя олиши, келгусида қандай касбкорга эга бўлишига оид аниқ тасаввурларнинг мавжудлиги, ҳаётда тасодифан қандайдир мавқега эга бўлиш эмас, балки ўз саъй-ҳаракатлари, ҳаётий интилишлари туфайли ўрнини топишни англаши қабилар ўта муҳим бўлиб, инсоннинг саломатлиги, ўзини яхшилар орасида яхши ҳис қилишни таъминлайди.

Психологик саломатликка таҳдид солувчи омилларга энг аввало қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ҳаётий мўлжалларнинг нотўғри танланганлиги;
- турмуш тарзининг пала-партишлиги;
- интеллектуал салоҳиятнинг пастлиги;
- муомала маданиятининг пастлиги;
- ёқтирган машғулот билан шуғулланмаслик.

Буларнинг барчаси аслида келиб чиқиш нуқтаи назаридан организмиздаги физиологик, биологик жараёнлардан кўра, бевосита шахсимизга боғлиқ бўлган ижтимоий омилларнинг хусусиятларидан келиб чиқади.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилинишини аввало, тўғри фикрлашдан бошлаш лозим. Бизни фикр юритишимиз, ўз ҳаётимизга тўғри муносабат билдиришимиз, эртанги кундаги келажагимиз учун қайғуришимиз мавжуд эмас экан, бу ҳол ўзгалар назоратидаги хатти-ҳаракатимиз билан тўғриланмайди. Доимий жисмоний фаоллик инсонни куч-ғайратга ундаш билан бирга, ўз-ўзига бўлган ишончини ҳам шакллантиради. Оила муҳитида ота-она ўзи ибрат тариқасида фарзандини соғлом турмуш тарзи ва соғлом фикрлаши билан тарбияласа, бу кадрият бола учун ҳаётининг ажралмас бир қисмига айланиб қолади. Бугунги кундаги соғлом ҳаёт кечиришга жисмонан ва руҳан тайёр бўлиш масаласи давлат сиёсати доирасида аҳамият берилаётган масалалардан биридир. Ўз имкониятларига ҳолис баҳо бера оладиган ва ҳаётдаги турли қийинчиликларни ўз иродаси, жисмоний меҳнатлари ва тўғри ҳулоса қила олиши билан руҳан ўзини ўзи бошқариш орқали енга оладиган кишиларда турли ҳасталикларга нисбатан чидамлилиқ юқори даражада бўлади. Инсондаги руҳий ҳолат мустаҳкам бўлса, жисмоний ҳолатини бошқариш, ундан самарали фойдалана олиш имконияти кенгайди.

Шу маънода эртанги кун ворисларини тарбиялаш баробарида уларда маънавий етукликни, турмуш тарзини тўғри режалаштира олиш маданиятини шакллантиришга ҳам эътибор беришимиз зарур.

#### **Адабиётлар:**

1. Ғозиев Э.Ғ. Ёш психологияси ва педагогик психология. Дарслик 1-2 китоб. – Т., 2014.
2. Zionet.uz.библиотека.book. Ёш психологияси ва педагогик психология.

## **МАМЛАКАТИМИЗ РИВОЖИДА ОММАВИЙ СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИНИНГ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИНИ ОШИРИШ**

**А.Амонов**

## Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги ЖТСБМИМТҚТМО марказининг ўқув ишлари бўйича директор ўринбосари

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолини, айниқса, ёш авлодни жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, баркамол авлодни тарбиялаш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Чунки баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори ва келажак асоси ҳисобланади. Она Ватан буюк бўлмоғи учун шу заминда яшовчилар ақлан ва жисмонан соғлом бўлишлари шарт. Маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялаш - фақат миллий эҳтиёжгина эмас, балки умумдавлат аҳамиятига молик масала ҳисобланиб, у - кўпмиллатли Ватанимизда туғилиб ўсган, томир ёйган барча қардош халқлар учун бирдай эзгу мақсаддир.

Юртимиз келажаги учун соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг аҳамияти катта.

Оммавий жисмоний тарбия тадбирлари - аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этиш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли бандлигини таъминлаш, соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш ҳамда миллат саломатлигини мустаҳкамлаш манбаи эканлиги ҳозирги кунда ҳам ўз долзарблигини сақлаб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунида ҳам **жисмоний тарбия** - маданиятнинг инсонни жисмоний тарбиялаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик орқали жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, унинг қобилятини ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, ижтимоий мослаштириш мақсадида жамият томонидан яратиладиган ҳамда фойдаланиладиган қадриятлар, нормалар ва билимлар йиғиндисидан иборат бўлган қисми эканлиги, **жисмоний тарбиялаш** - юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида шахсни тарбиялашга, инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантиришга, унинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган жараёнлиги, шунингдек, **оммавий жисмоний тарбия тадбирлари** - аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирлар деб белгиланганлиги спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларини долзарблигининг ҳуқуқий асосидир.

Бугунги кунда ёш авлодни маънавий, жисмоний ва ахлоқий тарбиялаш масаласи муҳим йўналишлардан бири ҳисобланар экан, бу борада жисмоний тарбия ва спорт ёшларни ҳар томонлама баркамол, соғлом ва ватанпарвар қилиб етиштиришда асосий воситалардан бири ҳисобланади. Айниқса, республикаимизда 2000 йилдан буён мунтазам ўтказилиб келинаётган, ривожланган давлатлар томонидан эътироф этилаётган Олимпия ўйинлари тамойилларига тўла мос келадиган уч босқичли спорт ўйинлари - “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” мусобақалари ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларни ўз юртига садоқатли, ватани манфаатлари, шаъни учун курашадиган, баркамол авлодлар қилиб етиштиришда муҳим ўринни эгалламоқда.

Ушбу спорт мусобақалари ўз мазмун – моҳиятига қўра бир қатор вазифаларни самарали ҳал қилмоқда. “Уч босқичли спорт мусобақалари тизими – “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” мусобақалари ёшларни спортга кенг жалб этиш, профессионал спортчиларни тарбиялашда муҳим ўрин тутмоқда”.

Уч босқичли спорт мусобақалари ҳозирги кунда қуйидаги вазифаларни ҳал этишда муҳим аҳамият касб этмоқда. Шунингдек:

ёшларни соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, зарарли одатларга қарши курашиш, аҳолининг жисмоний маданиятини ривожлантириш;

ёшларни спортга кенг жалб қилиш, улар орасида дўстлик ва биродарликни шакллантириш;

ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, уларни она-Ватанга, ўз туғилиб ўсган жойига садоқатли инсонлар қилиб тарбиялаш;

ёшларни бандлигини таъминлаш, зарарли одатлардан асраш, вояга етмаганлар ўртасида жиноятчиликни олдини олиш;

ёшларни меҳнат унумдорлигини ошириш, иш қобилятини янада яхшилаш, узоқ умр кўришини таъминлаш;

ёш спортчиларни саралаб олиш, уларни сақлаш ва мамлакат терма жамоаларини таркиб топтириш;

мамлакатимиз ёшларини ҳар томонлама, ҳам жисмоний, ҳам маънавий, ҳам интеллектуал жиҳатдан тарбиялаш Ватан мудофасига тайёрлаш ҳамда профессионал спортчиларни тарбиялаш.

Ушбу оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ҳозирги кунда тараққиёт йўлидан изчил ривожланиб боришимизда, эзгу мақсадларимизни рўёбга чиқаришда ҳал қилувчи рол ўйнайдиган муҳим бир мезон борки, у ҳам бўлса, баркамол инсон капитали, яъни инсон омили, соғлом, замонавий билим ва касб-ҳунарларни эгаллаган,

мамлакатимиз истиқболи учун масъулиятни ўз зиммасига олишга қодир бўлган, ҳаётга дадил қадамлар билан кириб келаётган ёшларимизни ўзига хос аҳамият касб этмоқда.

Ҳозирги кунда ҳукумат томонидан мамлакатимизнинг барча ҳудудларида спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларининг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканлиги, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратишга ҳамда жамиятнинг ижтимоий ривожланишида соғлом инсон омилига катта эътибор берилмоқда.

Шуни ҳам алоҳида таъкидлаш керакки, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ўтказилиши орқали аҳолини жисмоний тарбия билан шуғулланишга жалб этилиши, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи шакллантирилиши маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялашнинг бир омили сифатида жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишига таъсир кўрсатади. Чунки ушбу кўрсаткич, соғлом инсониятнинг кўпроқ ишлашига олиб келади, бу албатта, ишчанлик қобилияти ва меҳнатсизликни камайтиришга олиб келади, бундан ташқари, спорт имконияти чекланган инсонларга ҳам катта ёрдам кўрсатади.

Спорт ва оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ривожлантириш мамлакатнинг барча ҳудудларда меҳнат ресурслари билан вазиятга ижобий таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт шахсий эмас, балки жамоавий маънони англантишини айтиш мумкин. Буни биз жисмоний тарбияни мақсадида ҳам кўришимиз мумкин.

Жисмоний тарбияни мақсади аҳолининг умумий тарбиясини бир қисми бўлиб, бу тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ҳамда меҳнат тарбияси амалга оширилади. Хусусан, мамлакат аҳолисини соғломлаштириш, ёшлар ва аҳолини ҳар томонлама баркамол инсон қилиб тарбиялаш ҳамда меҳнатга ва Ватан мудофаасига тайёрлашдир.

Ватанимиз спортчилари Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ва чемпионатлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани, дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳияти янада ошаётгани, республикамиз ҳудудларида жаҳон андозаларига мос муҳташам спорт иншоотлари барпо этилаётгани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида уч босқичдан иборат “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт ўйинлари оммалашиб бораётгани аҳоли ўртасида оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ижтимоий аҳамиятини янада оширмоқда.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, Республикаимизнинг кўплаб дунё тан олган моҳир спортчилари айнан ана шу уч босқичли спорт мусобақаларида етишиб чиққанлиги ҳамда республикамиз спортчиларининг халқаро майдонлардаги ғалабаси ва натижалари учун уч босқичли спорт мусобақалари асос бўлмоқда. Шу сабабли мамлакатимиз ёшларини уч босқичли спорт мусобақаларига янада қизиқтириш мақсадга мувофиқ бўларди.

Сўнгги йилларда республикамиз ўқувчи ва талаба ёшлари уч босқичли спорт мусобақаларида иштирок этиш, ғолиб ва совриндор бўлишни ўзлари учун шараф деб билмоқда. Шунга кўра, мусобақаларнинг оммалаштириш даражаси тобора ортиб бормоқда. Мусобақалар қамрови кенгайиб борган сари унинг ёшлар тарбиясидаги ўрни ва аҳамияти ҳам ортиб бориши табиийдир, албатта. Мамлакатимиз ёшларининг уч босқичли спорт мусобақаларида иштирок этиш истагининг ортиб бориши, мусобақалар дастурини янада такомиллаштириш, мусобақаларнинг ижтимоий таъсир даражасини янада оширишни тақозо қилади.

Шундай экан, оммавий жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш тизимини янада такомиллаштириш, тарғиб қилиш, уч босқичли спорт мусобақалари дастурларини аҳоли дам олиш вақтларига мослаш орқали кенг қатламини жалб қилиш, мусобақа дастурларини янада такомиллаштириш, ОАВда дасурларни кенг тарғиб қилиш орқали республикамиз ўқувчи ва талабаларини жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, уч босқичли спорт мусобақаларига қизиқтириш ҳамда уларни мусобақаларга жалб этиш орқали ватанпарварлик руҳида, соғлом, ақлан ва маънан етук қилиб тарбиялаш йўлларини ишлаб чиқиш.

Келажакда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантиришда давлатнинг тизимли, жамоавий ва шахсий ташаббусларини белгиловчи омил сифатида кўрилади. Шунда оммавий спортни ривожлантиришда: аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, моддий-техник базани ривожлантириш, меъёрий-ҳуқуқий ва услубий таъминотни ишлаб чиқиш ҳамда ушбу ишларни бажариш учун кадрларни мақсадли тайёрлаш тақозо этади. Кўрсатилган чоралар аҳоли турмуш фаровонлик даражасини ҳамда миллатнинг соғлом бўлишига олиб келади.

## **ЁШ СПОРТЧИЛАРГА ГАНДБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСINI ЎРГАТИШ**

**М.А.Асланова п.ф.н., доцент, Ш.Икромова, 3-Г гуруҳ талабаси  
НДПИ Жисмоний маданият факультети**

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб, спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш



ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб, ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда унинг аниқ мақсадлари сари жиҳслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудрати жаҳон узра намоён бўлиб муҳим аҳамият касб этади. Шу нуқтаи назардан олиб қараганда мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим масаладир. Зеро, жисмонан бақувват соғлом ва ёшлари кўп бўлган миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустаҳкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

Замонавий гандбол ўйини бошқа спорт турларидан ўзининг тезлиги ва шиддатлилиги билан ажралиб туради. Бу спорт тури мусобақалари эмоционал тарзда бўлиб ўтганлиги сабабли ёш гандбол ўйинчиларини тайёрлашда бунинг ҳисобга олмасликнинг иложи йўқ. Ўйинчиларни катта тезликда ҳаракат қилиши, ўйиндаги вазиятнинг кескин тезлик билан ўзгариб туриши, бу ўйинда яқка курашнинг мавжудлиги, диққат билан ўйинчилар ҳаракатини эътиборлик билан кузатаётган ва уларнинг муваффақиятли ва муваффақиятсиз ҳаракатларига жўшиб таъсирланган томошабинларнинг қатнашиши, мураббий томонидан берилган кўрсатмаларининг тез ўзгариб туриши ва бошқа шароитлар натижасида гандбол ўйинида эмоционал ҳолатлар юзага келади.

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш ўқитувчидан ўқитиш усуллари тавсифларини билишни тавсия қилиш мумкин. Масалан, ҳамма усуллар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлиниши мумкин: сўздан фойдаланиш усуллари, кўргазмали қабул қилиш усуллари ва амалий усуллар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта усуллардан ташкил топган.

Навоний вилояти енгил атлетика ва спорт ўйинларига ихтисослаштирилган БЎСМда гандбол спорт тури бўйича мураббийлар томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш усуллари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида мураббий-ўқитувчи ўқув-машғулот материалининг ўзлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш усуллари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан кўриш ва эшитиш орқали қабул қилинишини таъминлаши мумкин.

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий усуллар ёш шугулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Ҳаракат шакллари, юклама ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашилиб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиблантирилган ҳолда ҳаракатларни кўп марта такрорлаш билан тавсифланиши мумкин. Чунки бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш усули дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолига бирлаштиришни тавсия этилади. Бутунлигича ўрганиш учули якуний мақсадга қараб ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кўзда тутлади.

Қисман тартиблантирилган машқлар услуби ёш ўқувчиларни олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга руҳсат беради.

Ўйин усули ҳаракатларнинг қатъий тартиблантирилганлиги, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсифланади; у ижодий қобилиятларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратади, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа усули махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутлади. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулотлари самарадорлигини ошириш усули сифатида тавсия этиш мумкин.

Шундай қилиб, Навоний вилояти енгил атлетика ва спорт ўйинларига ихтисослаштирилган БЎСМда ўқув-машғулотларида ҳамма санаб ўтилган усуллар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабаларини ҳисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Усулларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек, спорт машғулотининг махсус тамойиллари, шугулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси, жинси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлишини тавсия этилади.

Гандбол билан мунтазам шугулланишни Навоний вилояти енгил атлетика ва спорт ўйинларига ихтисослаштирилган БЎСМ мисолида асосан 9-10 ёшдан гуруҳларга қабул қилиш бошланади. 11 ёшдан бошлаб икки босқичда: 5-7 ва 8-9 синф ўқувчилари учун турли мусобақаларига тайёргарлик кўриш мақсадида, туман ва вилоят миқёсидаги мусобақаларда куч синашларига кенг йўл очиб берилган.

Техник усулларни тегишли тактик ҳаракатлар билан тўғри ва самарали қўша билиш ўргатиш усулиятининг асосий вазифаларидан бири ҳисобланади. Ўргатиш жараёни икки босқичга ажратилишини тавсия этиш мумкин:

1. Асосий эътибор техник тайёргарликка қаратилади. Техник тайёргарликни тактик тайёргарликдан олдинроқ амалга ошириш. Лекин тактиканинг асоси-шахсий ҳаракатлар ўйин техникасининг дастлабки такомиллаштириш жараёнида ўрганиш мумкин.

2. Тактик тайёргарлик негизида техник усулларни такомиллаштиришга эътибор берилишини тавсия қилиш мумкин.

Усулларни янада самаралироқ такомиллаштириш мақсадида ҳар бир гандболчи учун тактик ҳаракатларнинг энг қулай турлари қўлланилади. Техника ва тактикани такомиллаштириш босқичидаги кўп қиррали усулдан ташқари, қисмларга бўлиш усули ҳам (янги усулларни ўзлаштиришда хатоларни тузатиш, усулларни бажариш тезкорлигини ва аниқлигини янада ошириш учун) ишлатилиши мумкин.

Ҳар бир усулни ўрганишда уларнинг босқичларини кўриб чиқиш муҳимдир. Чунки асосий аҳамиятни олдин асосий босқичга кетиш эса бошқа бўлақлар ва спортчининг ҳар хил тайёргарлигига қаратилади. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма-кетлигига риоя қилиш лозим:

- 1) Усул билан таништириш;
- 2) Содаллаштириб усулни ўргатиш;
- 3) Усулларни ўйин ҳолатига яқинлаштириб такомиллаштириш;
- 4) Ўрганилган усулларни ўйинда қўллаш.

Ўрганилган усул ва ҳаракатлар тўғрисидаги маълумотларни кўргазмалар куруллар, видео лавҳалар ҳамда слайдлардан фойдаланиб, шуғулланувчиларда ушбу усуллар тўғрисида таассурот қолдириш зарур. Кўргазмалар куруллардан қайта фойдаланилганда (расмлар, жадвал, слайдлар, видеолавҳалар), ўрганилаётган усул ва ҳаракатларнинг анча муҳим бўлақларига аҳамият бериши лозим.

Гандбол машғулотининг асоси - бу ўйин. Ўйиндан ташқарида ўргатиладиган ва такомиллаштириладиган ҳар бир техник усулга жуда кўп вақт сарфланади. Шунинг учун гандболчилар усулларни содаллаштирилган ҳолда ўйин вақтида ўрганадилар ва такомиллаштирадилар. Ҳар бир машғулотда икки-учдан ортиқ усулларни ўргатиш тавсия этилмайди.

Гандбол спорт турида бола 17 ёшида жисмоний, техник-тактик ва психологик жиҳатдан кўникма ва малакаларни мукаммал эгаллаши учун у камида 12 ёшдан бошлаб, бу спорт тури билан шуғулланиши керак. Демак, бола камида 5 йил давомида шу спорт тури сирларини машғулотларига мунтазам равишда қатнашиб ўз мураббийидан ўрганиши тавсия этилади. Шундай экан, бу ўз навбатида, мураббийлар зиммасига катта масъулият юклайди, чунки фақат тўғри режалаштирилган ўқув-машғулот жараёни ва рационал белгиланган жисмоний юклама билан биргаликда у тинимсиз тарбиявий ишларни ҳам олиб бориши керак. Болаларнинг мураббийга нисбатан бўлган ҳурмати, ишончи натижасида катта ютуқларга эришиш мумкин.

Бўлажак мусобақада спортчи олдига қўйилган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини тушунириб қўйиш мураббийнинг вазифаларидан биридир. Спортчиларни мусобақага психологик тайёрлашда ижтимоий аҳамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҳамияти каттадир, айниқса, жавобгарлиги юқори бўлган мусобақаларнинг ўрни беқиссдир.

## **YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING USUBLARI**

**M.Aslanova, p.f.n., dotsent, D.Shirinboyeva, N.Ne'matova 2A-guruh talabalari  
NDPI Jismoniy madaniyat fakulteti**

Yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish nazariyasi usul va uslublari hozirgi asrga kelib adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkorlik sifatlarini oshirish uchun ko'plab tadqiqot ishlari, ilmiy izlanishlar va amaliyotlar, xar-xil usul va uslublar hamma sport turlari uchun ishlanib o'rganilib chiqilmoqda.

Hozirgi zamon futbolda o'yin usullari takomillashib, futbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormoqda. Futboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, futbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Har bir futbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi.

Bizga shu narsalar ma'lumki, futbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish, to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish, to'pni to'xtatish, to'pni yon chiziqdan tashlash, jarima to'pini bajarish, burchakdan to'pni tepish, fintlar, podkad tashlash, to'pni aniq mo'ljalga yetkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va boshqa bir qancha harakatlar kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, futbol mutaxassislari o'z tadqiqot ishlarida futbolchilarning yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ular uchun kerak bo'lgan usul va uslublarni ishlab chiqishgan.

O'zbekiston terma komandasining yirik millatlararo musobaqalarda qatnashish tahlili hamda ilmiy izlanishlar shuni ta'kidlaydiki, musobaqa paytida samaradorlikka yetolmaydigan asosiy sifatlardan biri futbolchilarimizning jismoniy va tezkorlik tayyorgarligining pastligidir.

Ilmiy izlanishlarga qo'shilgan holda 17 yoshga to'lgan futbolchilarda tezkorlik sifati yuqori toifali sportchi darajasiga yetib borgan bo'ladi. Keyinchalik uning sifatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Bunday jarayon sabablaridan biri asab koordinatsiya aloqalari va asab to'qima apparati shakllanishining to'xtashidir. Yana bir tomondan esa, uslubiy omillar ta'siri bo'ladi. Bunda mashg'ulotlar davomida tezkorlik sifatiga yo'naltirilganlik yetarli darajada emasligi va mashg'ulot samaradorligini oshirayotganda qo'llaniladigan usul va uslublar oddiy, bir xilda ekanligi sabab bo'lib kelmoqda.

V.V.Kuznetsovning ta'kidlashicha, tezkorlik sifatini oshirish uchun maxsus usul va uslublardan kelib chiqqan holda sportchilarda asab koordinatsiya aloqalarini tarbiyalash yuqori natijalarga erishishdir.

Futbolning nazariyasi va amaliyotida yosh futbolchilarda bir xil jismoniy sifatlarni shakllantirishda Aladashvili G.A. bir o'yinda 15 ta tezkorlik sifatini kuzatgan. Bulardan bir nechtasi tezkorlikni rivojlantirishga to'g'ri keladi. Lekin yosh va malakali futbolchilarning o'yin samaradorligi bir-biri bilan solishtirib ko'rilishi diqqat markaziga aylanmoqda.

Olimlarning ta'kidlashicha, yosh futbolchilar malakali futbolchilarga qaraganda belgilangan vaqt ichida ko'proq usullarni bajarar ekan. 1-jadvalda ko'rinib turganidek, ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq juda katta. Lekin hozirgi zamon futbolida esa bunday katta farq bo'lishi mumkin emas.

V.D.Kudryavsev tadqiqotida shuni ta'kidlaydiki, 11-14 yoshli futbolchilarda jismoniy jixatlar tezkorlik, kuchlilik sifatlari hamda texnik-taktik o'sishlari deyarli bir xil bo'ladi. Lekin juda tez sifatlarning o'sishi 12-14 yoshda kuzatilar ekan.

I.M.Asovichning ta'kidlashicha 11-19 yoshli futbolchilarning tezkorlik sifatini o'stirish dinamikasi quyidagi rivojlanishlarga bog'liq bo'ladi:

A) Har xil yoshdagi sportchilarning tezkorlik sifatining o'sishi va o'zgarishi bir xil emasdir. Tezkorlik sifatining yuqori o'sish darajasi 14-16 yoshli futbolchilarda kuzatilar ekan.

B) 11-13 yoshli va 17-18 yoshli futbolchilarning o'sish tendensiyasi va stabilizasiyasining ma'lum bir rivojlanishi ahamiyat kasb etadi.

V) Tezkorlik sifatining qanchalik o'sganligini 18 yoshdan o'tgan futbolchilarda tizimli sport mashg'ulotlarida kuzatish mumkin.

V.G. Makarenko jismoniy sifatlarni o'sishini bosqichlarga bo'lib chiqdi:

1. Tezkorlik. 10 yoshdan 15 yoshgacha.

2. Chidamkorlik. 10 yoshdan 16 yoshgacha va 18 yoshdan yuqorilarga.

3. Tezkorlik kuch sifatlari. 11 yoshdan 16 yoshgacha, deb belgiladi.

D.V.Chulibayevning ta'kidlashicha, futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish dinamikasi quyidagicha xarakterlanadi:

A) natijalarning o'sishiga qarab, 15-30 metrga startdan chiqishini baholash.

B) tayyorgarlik jarayonini oxirida 60 metrga yugurish natijasini ma'lum bir oshirish.

V) musobaqa jarayonida 60 metrga yugurishning yuqori tezligini uzun fazalarda ushlay bilish.

G) musobaqa jarayonining tugashiga vertikal sakrashlarning yuqori natijasidan ham oshirishga harakat qilish.

V.N.Shukin shuni ta'kidlaydiki, tezkorlikni oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofiqdir: yugurayotgan vaqtlarda to'pni oyoq bilan olib yurish, yugurayotganda to'p bilan mashqlar bajarish, bundan tashqari, to'pni har xil olib yurishlar, aldash o'tishlar, to'p uzatishlar, darvozaga to'pni tepish usullari kiradi. Bir mashqni bajarilishi uchun o'rtacha 5-7 sekund vaqt beriladi. Yugurish oraligi 35 metr bo'ladi. Olim shuni ta'kidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p marotabalab bajarishiga bog'liq. Bu mashqlar futbolchilar qobiliyatining o'sishiga va funksional jismoniy sifatlarni oshirishga olib keladi.

Zamonaviy futbolni rivojlanishi uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarliklari a'lo darajada bo'lishi kerak deb ta'kidlaydi Antonio Kordoso. Bu tayyorgarlikning zarur tomonlaridan biri tezkorlik va tezkorlik sifatidir.

Yosh futbolchilarda bu sifatlarni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Olim shuni ta'kidlaydiki, yosh futbolchilar ma'lum bir miqdorda tezlik va kuchlilik va tezkorlik sifati bilan boshqa sport turi bilan shug'ullanayotgan sportchilardan orqada. Bu sifatlarni tarbiyalash esa 11-12 yoshdan boshlab o'rinlidir.

G.L.Drandrovning ta'kidlashicha, 11-12 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini oshirish ularning nerv sistemalariga uzviy bog'liqdir.

B.A.Vyatkin va V.A.Salnikovlarning ta'kidlashicha, kuchli asab tizimiga ega bo'lgan sportchilarni tarbiyalash jarayonida sportchining organizmiga psixologik ta'sirlar, diqqatni oshirish va optimal usullardan foydalanish kiradi.

Yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.

Adabiyotlar tahliliga qarab ko'rganimizda yillik mashg'ulotlarni yosh futbolchilar uchun ishlab chiqilgan dasturlarining ahamiyati juda katta. Yillik mashg'ulotlar o'quv dasturlaridan kelib chiqqan holda maxsus mashg'ulotlar BO'SMLari uchun ishlab chiqilgan. O'quv dasturlarida mashg'ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun ko'rsatkichlar o'z aksini topgan. O'quv dasturlarida nazariy o'quv materiallari, jismoniy tayyorgarliklar, taktik tayyorgarliklar, texnik tayyorgarliklar sportchilarga beriladigan yuklamalarning mavsumiy bo'linganligi, yuqori guruhlarga o'tish uchun berilgan normativlar alohida bajariladigan maxsus mashg'ulotlar xar-xil yoshdagilar uchun mashg'ulotlarning yillik taqsimlanishlari ko'rsatilgan.

Bulardan tashqari, yana bir qancha olimlarimiz yillik mashg'ulotlarni ishlab chiqishgan. Ular bu yo'llar bilan yillik mashg'ulotlarni to'g'ri bo'linganligi hamda o'quv mashg'ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun, murabbiylar uchun kerakli qo'llanmalarni yaratishmoqda.

K.S.Boranbayev o'z ishida 11-12 yoshli futbolchilarni o'quv mashg'ulotlari jarayonida kuch sifatlarni oshirish va sport mahoratlarini rivojlantirishlarini tahlil qildi.

Olim o'z ishida yillik mashg'ulotlarga va o'yinlarga ketadigan vaqtni sport maktablari uchun ishlab chiqdi.

Ko'plab olimlarning ta'kidlashicha 11-12 yoshli futbolchilar uchun va maxsus bolalar va o'smirlar futbol maktablari uchun, mashg'ulot uchun belgilangan soatlar ma'lum miqdorda futbolning nazariyasi va uslubiyatiga to'g'ri kelmaydi.

Ya.A.Salemning ta'kidlashicha, yillik mashg'ulot dasturida tuzilgan o'quv-mashg'ulot guruhlariga uchun maxsus mashqlar oyiga 75% dan 93 % gacha to'p bilan bajariladigan mashqlardir. Bunday mashg'ulotlar hamisha ham tezkorlik sifatini oshirish uchun maxsus usullar bo'la olmaydi.

Ilmiy izlanishlarda juda ko'p ishlar o'quv-mashg'ulot jarayonining muammolari va yosh futbolchilarning tipologik va mediko – biologik ko'rsatkichlari bilan bog'lanib kelmoqda.

G.L.Drandrovning ta'kidlashicha, mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun yosh futbolchilarning asab tizimining kuchiga qarab mashq miqdorini bo'lish va rejalashtirish kerak.

V.V.Kovalyovning ta'kidlashicha, mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish uchun sportchilarning yoshiga qarab differensial yondashish kerak bo'ladi. Bunda mashg'ulot qo'llanmalarini sportchilarning yoshiga qarab, jismoniy yo'nalganligiga qarab, yuklamalarni bo'lish kerak. Shug'ullanuvchi tanasining funksional imkoniyatlariga qarab, ular 3 guruhga bo'lingan: past natijali, o'rta natijali va yuqori natijali.

Yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bu murabbiylar uchun murakkab vazifalardan biridir. Bu jarayon o'ziga juda ko'p diqqat va e'tiborni qamrab oladi. Chunki rejalashtirish mashg'ulot vaqtlarini to'g'ri belgilash va bo'lish, yuqori natijalarni oshirish va samarali natijalarni keltirib chiqarishni belgilaydi.

Chet el mutaxassislari va ilg'or olimlarimizning izlanishlarini umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlikning boshlangich davridagi o'quv-mashg'ulotlari ishlari quyidagi prinsiplar asosida olib borilishi lozim bo'ladi:

- o'quv-mashg'ulot mashqlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'yin o'rganayotmayotgan yoki qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik priyomlar va taktik harakatlar bilan shug'ullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muhim biomexanika asosini tashkil etuvchi harakatlarni alohida o'rgatiladi;

- texnik va taktik tayyorgarliklar bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish lozim;

Bunda albatta quyidagi vazifalar qo'yilishi lozim:

**A.** Futbolchilarning texnik va taktik harakatlarini turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish.

**B.** Eng muhim texnik va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish.

**C.** Yosh futbolchilarni tayyorlashni dastlabki bosqichida o'yin, o'quv-mashg'ulotlarining samarali vositalari va g'alaba qozonish ilmini bolalikdan o'rgatishlardir.

Ko'pchilik olimlarning fikricha (8,9,30,36) yosh futbolchilarning harakat faolligini oshirishda va ularni har tomonlama tayyorlashda quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- o'yin vaqtini kamaytirish.

- o'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtdan o'yin o'tkazish.

- komandadagi o'yinchilar sonini kamaytirish.

- o'yin maydonini kamaytirish.

- raqiblarni tez-tez almashtirib turish.

- musobaqalarni blis – turnir shaklida o'tkazish.

Bunday mashg'ulotlarni yosh futbolchilarga samarasi o'yin vaziyatlarida kerak bo'ladigan nostandart holatdagi maxsus mashqlarni katta hajmda o'rganishga olib keladi.

## **ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ БЎЙИЧА МАКТАБ МУРАББИЙЛАРИ ФИКРИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ**

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

***Аннотация:** мақолада мураббийлар спортчиларни амалий тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиши юзасидан олиб борилган сўровнома берилган.*

***Калим сўзлар:** ҳаракатли ўйинлар, техника тактика, сўровнома, машгулотлар*

***Аннотация.** В этой статье рассматривается тренеры анкета для использования подвижных игр при подготовке спортсменов.*

***Ключевые слова:** подвижных игры, техника тактики, анкеты, упражнения*

***Annotation:** This article discusses the coaches questionnaire for the use of outdoor games in preparing athletes.*

***Key words:** outdoor games, technique tactics, questionnaires, sport training.*

Ўзбекистон мустақилликка эришгач, барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича йўналишда шаклланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмақда. Дарҳақиқат юртбошимиз Ш.Мирзиёев ташаббуси билан ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялаш мақсадида сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида бир қатор қонун ва қарорлар қабул қилинди.<sup>9</sup>

<sup>9</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори.

Ёш спортчиларни тайёрлаш кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, бунда машгулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машгулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ва шиддати шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши муҳим.

Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкмаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса, шаклланиш жараёни сушлашиши муқаррар.

Айрим мураббийлар киска муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари кўп захирали бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машгулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир. Мураббий педагоглардан ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш туғрисида анкета сўровномаси ўтказилиб олинган натижалар таҳлил қилинди. Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар мураббийлардан 6 таси (20%) 1 саволга (ўқувчиларни спорт тўғрисида танлаб олишда Хў дан фойдаланасизми?) «ха» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «йўқ» деб, 4 таси (13,3%) эса «қисман» деб жавоб берди. Ушбу натижалар шуни кўрсатадики танлов жараёнида аксарият мураббийлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар. Маълумки, ҳар бир спорт турига хос ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига хос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради.<sup>10</sup>

#### Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан (Хў) фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома натижалари (n=30)

№	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	Ўқувчиларни спорт тўғрисида танлаб олишда Хў дан фойдаланасизми?	6	20	4
2.	Машгулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида Хў дан фойдаланасизми?	14	16	0
3.	Чидамкорлик ва тезкорлик сифатларини ривожлантиришда Хў дан фойдаланасизми?	8	7	15
4.	Машгулотнинг тайёргарлик қисмида Хў ни қўллайсизми?	11	13	6
5.	Машгулотнинг асосий қисмида Хў ни қўллайсизми?	3	18	9
6.	Машгулотнинг якуний қисмида Хў ни қўллайсизми?	7	21	2
7.	Спорт тайёргарлигини оширишда Хў фойдалими?	13	9	8

Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш ихтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2-саволга (машгулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида Хў дан фойдаланасизми?) 14 та мураббий (46,7%) «ха» ва 16 та (53,3%) «йўқ» деб жавоб бердилар. «Қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндашув асосида машгулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун Хў дан фойдаланишса, иккинчилари – бу имкониятдан фойдаланмай машгулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади, деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ мураббийлари Хў ўйинларнинг ўта муҳим амалий аҳамиятига эътибор қилмайдилар ёки эҳтимол Хў ни жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3-саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвалга қаранг). Бу саволга «Қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

<sup>10</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари туғрисида”ги 3031-сонли қарори.

4, 5, 6, саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, мураббийларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Жумладан, респондент мураббийлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида Хў ни қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «Ҳа», 43,3% «Йўқ» ва 20% «Қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 та мураббий Хў дан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% мураббийлар «Йўқ» ва 30% - «Қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса Хў дан фойдаланадиган мураббийлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,3%). 30% мураббийлар – «Йўқ» деган жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида Хў дан қисман фойдаланар эканлар.<sup>11</sup>

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиссий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент мураббийлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса, жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятига эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. У борада ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент мураббийлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарса маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса, миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим мураббийлар ҳаракатли ўйинларни шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият ўйғотиш воситаси ҳалос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори.
2. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов //Педагогика таълим, №2. – Т., 2003.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ФиС, 2002.

### ЗАХИРИДДИН МУҲАММАД БОБУР ҲАЁТИ ВА ФАОЛИЯТИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (1483-1530)

Ҳ.А.Ботиров, п.ф.н, профессор, БухДУ

*Аннотация:* В данной статье рассказывается о трактатах Захириддина Мухаммада Бабура (1483-1530) о физическом воспитании и физической культуре

*Таянч нушунчалар:* югуриш, отдачопиш, шахмат, семизлик, тўғри овқатланиш.

*Annotation:* The article tells Zakhiriddin Mukhammad Babu`rs poems about physical culture and physical behaviour.

Захириддин Муҳаммад Бобур асли полвонлар оиласидан деса бўлади. Унинг катта бобоси – Соҳибқирон Амир Темур, унинг ўғли Мироншоҳ ҳам, Султон Муҳаммад Мирзо, Султон Абу Саид Мирзо ҳам жисмоний бақувват, отни мушт билан урганда довдиратадиган даражада кучли ва полвон кишилар бўлганлиги манбалардан маълум. Бобурнинг отаси Умаршайх Полвон келбатли, жисмоний жиҳатдан жуда бақувват инсон бўлган. “Бобурнома”да таърифланишича, унинг мушტიга биронта баҳодир чидаш бера олмасди. Белбоғни боғлаб бўлганларидан кейин чуқур нафас олганда эса белбоғи очилиб кетар экан.

Ўн икки ёшида Фарғона тахтига ўтирган З.М.Бобур ҳамиша полвон келбатли кишилар зотидан бўлганлиги учун болалигиданоқ ниҳоятда соғлом бинобарин шўх табиатли, эпчил, чакқон, кучли, забардаст йигит бўлиб ўсди.

Бобурга кичиклигидан югуриш, отда чопиш, шахмат, чагон ўйнаш ўргатилди. У отда туриб тўп суради, тенгқурлари билан курашга тушарди. Аммо у болалик ва ўсмирлик гаштини узоқ суролмади. Отанинг бевақт ўлими уни ворисийликка ўтказди.

Бобурнинг кизи Гулбаданбегим “Хумоюннома” асарида қуйидаги маълумотни келтиради: “Бобур Ҳиндистонда Агра шаҳрини эгаллаш, хурсандчилигидан бўлса керак, қалъа деворига чиқиб, икки йигитни қўлтигидан даст кўтариб, девор устида югурган. Йигитлар, 75 килограммдан бўлса, демак, 150 килограмм юкни кўтариб, девор устида югуриш анча-мунча полвоннинг қўлидан келмаслиги аниқ”.

Бобурнинг ўзи жисмоний томондан бақувват бўлгани учун ҳам доимо баҳодир йигитларни хуш кўрарди. Шунинг учун ҳам аскарларини жисмоний тайёргарлигига кўпроқ эътибор қаратган. Аскарлар ўртасида кураш тушиш, камондан ўк отиш, улоқ, от чопиш, от устида курашиш машқлари кўпроқ берилган.

<sup>11</sup>Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори.

Спортнинг энг оғир ва хатарли турларидан бўлган алпинизм ҳам ўрта осиеликларга қадимдан маълум.

Қадимдан умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни, эпчиллик, жасурлик, чидамликни талаб қилувчи алпинизмнинг кўп шакллари Ўрта Осиеда шаклланган. Жумладан, Ўрта Осиенинг Ҳиндукушнинг, Афғонистоннинг кўплаб паст-баланд тоғларидан ошиб ўтган Бобурнинг мохир ва машҳур алпинист бўлганлиги ҳақида унинг “Бобурнома” асардаги маълумотлар далолат беради. Бобур ва унинг аскарлари Қобулга бориш учун яқин йўл – Ҳиндикуш тоғлари орқали юрганлар.

З.М.Бобур ўта камтарин ва меҳнаткаш бўлган. Масалан, Ҳиндукуш тоғларида музлик ва қоялардан ўтишда оёқ кийимлари йиртилгач ялан оёқ юришни давом этганлар. Тўсиқларни босиб ўтишда, ғов бўлган музликларни ёриб ўтишда Бобур аскарлари билан ўзи қўлига қурол олиб жонбозлик кўрсатган (навкарларни “Ўзимиз қиламиз – сиз қилманг” деган гапларига қулоқ солмаган).

Сувда сузиш машқлари ҳам ҳар бир ўрта осиелик жангчи учун мажбурий эди. Бу “Ойнома”, “Саёҳатнома” асарларида Бобур ўзини мохир сузувчи бўлганини шундай эслайди.

“Ўша кунни мен Ганг дарёсини сузиб ўтдим ва унинг у чеккасигача неча қадамлигини ҳисоблаб чиқдим. Ўттиз қадам масофага сузиб борган эканман. Шу ондаёқ дам ўтмай яна кетимга сузиб ўз жойимга қайтиб келдим. Мен ҳамма дарёларни сузиб ўтган эдим, фақат Ганг дарёси қолган эди”.

Бобурнинг спортга қизиқишига бир ёркин мисол. Тўй томошаларда, сайлларда Бобур турли ўйинлар уюштирар эди ва полвонларнинг курашларини ташкил қилар эди. Бундай маросимлар Қобулда ҳам, Ҳиндистонда ҳам тез-тез ўтказилган.

Бобур Ҳиндистонга боргач 1528-1529 йиллари мамлакат бўйлаб саёҳат-сафарлар қилгани маълум. Ана шу сафарлари чоғида ўзи билан бир гуруҳ полвонларни ҳам олиб юрган ва кечки дам олиш пайтларида дарё бўйларида кўнгул очар маросимлар ташкил қилган. Бу тантаналар кураш томошаларсиз ўтмасди.

**З.М.Бобур чиникиш тўғрисида.** Ўзининг жисмоний бақувватлиги мисолида соғломлик, чиникишнинг моҳиятини кўрсатиб ўтади. Хаштияк қишлоғида навкарлари билан тўхтаганда ҳаво совуқлигининг шиддатидан икки-уч кишининг вафот этганлигини баён эта туриб, ўзининг шундай шароитда муздек сувда чўмилганини ҳам совуқнинг таъсирини унча сезмаганини айтади.

“Менга ғуслга эҳтиёж бор эди. Бир ариқ сувдаким кирғоқлари қалин муз тунгуб эди, ўртаси сувнинг тезлиги сабабли муз боғламаган эди, бу сувга кириб ғусл қилдим. Ўн олти қатла сувга чўмдим. Сувни совуқлиги хийла таъсир қилди”.

Душманлари томонидан жуда ўткир захар (гепататроп) берилганида ҳам Бобурнинг тирик қолгани унинг чиникиш натижасида жисмонан бақувват бўлганини исботлайди.

**Шахмат тўғрисида.** Ақл-заковатни ривожлантирувчи фойдали одатлар ҳам Бобурнинг назаридан четда қолмайди. Хусусан, заковату фасоҳатда етук қай бир шахсни тавсифламасин, унинг шатранж (шахмат) ўйинига ишқибоз эканлигини таъкидлаб ўтади. Шу ўринда бобоси Амир Темурнинг ҳам шахматни севиб ўйнаши, урушдаги танг вазиятларда ҳам шу ўйин билан идрокни чархлаб олганини эслатиб ўтиш орқали шахматни фойдасини яна бир қарра кўрсатмоқда.

**Семизлик тўғрисида.** Овқатланишда тартиб йўқлигининг саломатликка зарари, семизликка олиб келиши Бобур ижодида ҳам қораланган экан. Бу Умаршайх Мирзонинг ташқи кўриниши тавсифланган ўринда кўринади. “...танбал киши эди, емоқда бисёр бетакаллуф эдики, боғ боғлатурда қорнини ичига тортиб боғлатур эди. Боғ боғлагандан сўнг ўзини кум берса, бисёр бўлур эдики, боғлари узулар эди...” (қориннинг катталигидан белни боғлайдиган боғичнинг ҳам узилиб кетганлиги назарда тутиляпти).

Бунга қарама-қарши тарзда кўпроқ пиёда сайр қилишни, овқатланишда меъёр сақлашни тавсия қилади ва буни ўз намунасида ҳам Бобур кўрсатиб беради.

Хуллас юқорида баён этилганлардан маълум бўлдики, З.М.Бобур ўз ҳаёти ва фаолияти даврида жисмоний тарбия, спорт ва чиникишга катта эътибор берган. Бу борада аскарларига ўзи намуна мисол бўлган ва шу эвазига унинг армияси улкан муваффақиятларга эришган, дунёга машҳур бўлган. Шунча асрлар ўтган бўлсада, буюк давлат арбоби, шоир, саркарда З.М.Бобур жисмоний ҳарбий тайёргарлик спорт соҳасида қолдирган мероси ҳозирги ёшларга ибрат намуна бўлиши ва унинг ўғитлари дастур-амал вазифасини бажариб келмоқда.

#### Адабиётлар:

1. Педагогика тарихи. 1-қисм (Тузувчилар: С.Нишонова, Б.Ҳасанова). – Т., 2002.
2. Педагогика тарихи. 2-қисм (Тузувчилар: С.Нишонова, Б.Ҳасанова). – Т., 2002.

## СПОРТ ЁШЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ

Ё.Қ.Исмоилов, Самарқанд Давлат университети ўқитувчиси,  
Ж.Қ.Ахмедов, Сартепо Туризм коллежи ўқитувчиси

**Аннотация.** В данной статье анализируется роль спорта в образовании молодежи и вовлечение молодежи в спорт. Основы здоровья и образования в спорте, а также необходимость привлечения молодежи к спорту.

**Ключевые слова:** спорт, образование, здоровье, негатив.

**Annotation.** This article analyzes the role of sports in youth education and the involvement of youth in sports. The health and education basics of sports, as well as the need to attract young people to the sport.

**Key words:** sports, education, health, negativity.

Инсоният XXI асрга улкан кашфиётлар ва ютуқлар билан қадам қўйди. Глобаллашув дея аталаётган мазкур даврнинг ютуқлари билан бир пайтда салбий жиҳатлари ҳам инсонлар ҳаётига, айниқса, ёшлар тарбиясига ўз таъсирини кўрсатмоқда.

Ҳозирги даврда Ўзбекистонда, бир томондан, глобаллашув жараёнининг афзалликларидан оқилона фойдаланиш, иккинчи томондан, унинг салбий иллатини бартараф этиш борасидаги пишиқ-пухта ўйланган изчил сиёсат олиб борилмоқда. Шу боис, глобаллашув шароитининг ижобий жиҳатларини эътиборга олган ҳолда унинг ғоявий-мафқуравий таъсиридан огоҳ бўлиш, айниқса, ёшларимизни бундай хуружлардан асраб-авайлаш ғояси муҳим аҳамият касб этади [1].

Республикамиз мустақилликка эришган дастлабки кунларданок мамлакатда спортни ривожлантиришга алоҳида аҳамият қаратилди. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуннинг амалиётга тадбиқ қилиниб, кейинчалик (2000, 2015) унинг такомиллаштирилиши мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт ривожининг янги уфқларини белгилаб берди. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг ҳар томонлама тарбияланиши ва баркамол авлодлар бўлиб вояга етишида спортнинг аҳамиятини ошириш, спорт орқали ёшларни турли салбий иллатлар таъсиридан асраш масалаларига Ўзбекистон Ҳукумати алоҳида аҳамият қаратиб бу борадаги асосий вазифаларни белгилаб берди.

Ёш авлодни спортга кенг жалб қилиш орқали уларни ҳам жисмонан ҳам маънан тарбиялаш, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш каби масалалар жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги меъёрий ҳужжатларда ўз аксини топган. Зеро, болаларда спортга меҳр уйғотиш, ўсиб келаётган ёш авлод онгида спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш, маънавий ва жисмоний камолга интилиш, уларни салбий таъсирдан ҳимоя қилиш ҳамда зарарли одатлардан халос этиш, болаларни барқарор феъл-атворли, Ватанига меҳр-муҳаббат ва ўз мамлакати учун ғурур-ифтихор руҳида тарбиялаш масаласи муҳим ҳисобланади. Ҳозирги глобаллашув шароитида ёшларни турли салбий иллатлар таъсиридан асраш, бунда спортдан фойдаланиш йўллари ишлаб чиқиш ва ундан самарали фойдаланиш имкониятининг юқорилиги муаллифни мазкур мавзу юзасидан кузатишлар ўтказиш, унинг илмий-услубий жиҳатларини ўрганишга ундади.

Спортнинг ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш хусусияти тўғрисида гап кетар экан, у ижтмоий ҳодиса сифатида ҳам фан сифатида ҳам жамиятда, инсонлар ҳаётида катта аҳамиятга эгаллигини айтиб ўтиш лозим. Спорт назариясидан маълум бўлишича, спортнинг мусобақа вазифаси, соғломлаштириш вазифаси, ғоявийлик вазифаси, эстетик вазифаси, ахлоқий-тарбиявий вазифаси, ижтмоий-сиёсий вазифаси, байналминалчилик вазифалари борки[2], улар бир-бири билан уйғунлашиб кетади ва натижада спорт тушунчасининг нақадар кенг маъноли эканлигини кўрсатиб беради. Шунингдек, айрим мутахассисларнинг таъкидлашича [4, 5, 6], спорт воситасида ватанпарварлик, инсонпарварлик тарбиясини ёш авлодга сингдириш йўллари ва имкониятлари мавжуд.

Бу хусусида фикр юритар эканмиз дунё ва Ўзбекистон микёсида мавзуга доир изланишлар олиб борилганлигига алоҳида аҳамият қаратдик. Мазкур масала юзасидан жисмоний маданият ва спорт мутахассислари, психологлар, социологлар ва файласуфлар тадқиқотлар олиб борганлар. В.Д.Паначаев, Н.И.Пономарёв, Л.П.Матвеев, Л.И.Лубышева каби чет эл олимлари ишларида спортнинг ижтмоий-тарбиявий аҳамияти ёритилган.

Ўзбекистонда ҳам спортнинг ижтмоий-тарбиявий аҳамиятини ўрганишга қаратилган илмий изланишлар олиб борилмоқда. Мамлакатимиз олимларидан Ш.Х.Хонкелдиев, А.Абдуллаев, Й.М.Машарипов, Р.С.Саламов, Х.Т.Рафиев, Р.А.Абдурасулов қабилар спортнинг серқирра ижтмоий ҳодиса сифатида инсон тарбиясидаги аҳамияти юқори эканлигини эътироф этишади. Айниқса, сўнгги йилларда Республикада соҳага доир турли даражадаги анжуманларда “спорт ва ёшлар тарбияси”, “спорт ва шахс”, “спорт ва соғлом авлод”, “спорт ва маънавият” каби спортнинг ижтмоий-тарбиявий аҳамиятини ўрганишга қаратилган долзарб масалалар ёритилмоқда (Б.З.Исканов, Б.Б.Инагамов, А.А.Толометов, А.М.Жўраев, Р.Н.Назаров, Т.Д.Байтураев, Ш.Ш.Исроилов ва бошқалар). Адабиётлар таҳлили ва кузатишлар спорт воситасида ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш имкониятлари юқори эканлигини кўрсатади.

Муаммонинг амалиётдаги ҳолатини аниқлаш мақсадида сўровнома ташкил этилди. Сўровномаларда аҳолининг турли ёш ва турли касб эгаларидан 100 нафари иштирок этишди. Ўтказилган сўровнома натижалари мамлакатимизда спорт тобора ривожланаётганлиги, унинг ижтмоий аҳамияти, ёшлар тарбиясидаги ўрни юқорилаб бораётганлигини кўрсатди.

“Жамиятда спортнинг ўрни ва аҳамияти қай даражада деб ўйлайсиз?” саволига иштирокчиларнинг 85%и “юқори даражада”, 15%и “ўртача” деб жавоб берганлар. “Сиз, салбий иллатлар (ичиш, чекиш, наркомания, диний



экстремизм ва терроризм кабилар) таъсиридан ёшларни асрашда спортнинг ўрни юқори деб ҳисоблайсизми?” саволига иштирокчиларнинг 100%и “ҳа, юқори даражада” деб жавоб беришган. Саволга қўшимча сифатида иштирокчиларнинг 80%и “спорт билан шуғулланган болаларда бўш вақт бўлмайди, шу сабабли улар турли салбий иллатларга берилмайди” мазмунидаги фикрларни билдирганлар.

Спорт назарияси ва амалиёти фани ютуқлари спорт билан шуғулланган ва шуғулланмаганлар ўртасида нафақат жисмонан, балки ақлан, руҳан ва маънан тафовутлар бўлишини кўрсатади. Ўтказилган сўровнома натижаларининг таҳлили ҳам айнан юқоридаги фикрларни тўлақонли тасдиқлади. “Сизнингча, спорт билан шуғулланган болалар бошқалардан нимаси билан фарқ қилади?” саволига иштирокчиларнинг 10%и “мустақил фикри шаклланади”, 12%и “мақсадга интилиш, қатъийлик шаклланади”, 63%и “ҳар томонлама тарбияланади” ва 15%и “соғлом, бақувват бўлади” дея жавоб беришган. Дарҳақиқат, спорт билан шуғулланган ёшлар ўзига хослиги билан ажралиб туради. Чунки, спорт ёшларни ҳар томонлама тарбиялаш, улар онгида соғлом турмуш тарзига амал қилиш ғояларини шакллантириш, уларнинг руҳий ва жисмоний бардамлигини мақсадга мувофиқ тарбиялашга катта ҳисса қўшади<sup>12</sup>. Зеро, замонавий спорт машғулотларининг асосий мақсади ва вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчининг ҳар томонлама тарбияланиши эътироф этилиб, спорт асосида ўзлигини англаш ва миллий уйғониш, мафкуравий ҳиссиётни ривожлантириш ва шу асосда инсонпарварлик, ватанпарварлик руҳини кучайтириш вазифаларини амалга ошириш назарда тутилади [3].

Сўровнома иштирокчилари ёшларни спортга кенг жалб қилиш юзасидан ўзларининг турли таклиф ва тавсияларини билдиришган. Иштирокчиларнинг аксарияти ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва уларни спорт воситасида ҳар томонлама тарбиялашда оила (асосан, ота-она), мураббий ва таълим муассасаси ҳамкорлигини самарали йўлга қўйиш лозимлигини айтиб ўтишган. Ота-оналарнинг шахсий намуна кўрсатиши, таниқли ва маҳоратли спортчиларга нисбатан фарзандларида ҳавас уйғотиши катта аҳамиятга эга эканлиги таъкидланган. Шунингдек, айрим иштирокчилар (68%) спорт воситасида ёшларни ҳар томонлама тарбиялашда мураббийларга алоҳида вазифалар юклатилиши лозимлигини таъкидлашган. Бу ўз навбатида, спорт воситасида ёшларни турли салбий иллатлар таъсиридан асраш ва уларни ҳам жисмонан, ҳам маънан тарбиялашнинг тақдорланмас ва ўзига хос усули эканлигини эътироф этишган.

Спорт билан шуғулланган, мунтазам машғулотлар билан банд бўлган ёшларнинг турли салбий иллатлар таъсирига тушиб қолиш ҳоллари кам кузатилади. Чунки спорт машғулотлари маълум тартиб-қоидалар ва мезонлар асосида ташкил қилинадики, натижада шуғулланувчилар табиий равишда рационал кун тартиби доирасида бўлади. Юқоридаги фикрлар турли даражадаги 20 нафар спортчи-талабалар кун тартибини ўрганиш натижасида олинган ҳулосалар билан айнан мос келади. Биз спортчиларнинг кун тартибини ўрганиш натижасида уларнинг бўш вақтлари кам бўлиши, бўш вақтларида асосан маъданий хордиқ чиқаришларини (дам олиш, китоб ўқиш ва ҳ.к) аниқлади. Ваҳоланки, сўровнома натижалари таҳлили ва кузатишлар салбий иллатларнинг бош сабаби ёшларнинг бўш вақтдан унумли фойдаланмаслиги натижасида юзага келишини кўрсатган.

Мураббийлар фаолияти ёшлар тарбиясида муҳим аҳамият касб этиши айтиб ўтилди. Мураббийларнинг ўз шогирдлари кун тартиби, яшаш шароити, ўқиш ва оиладаги фаолияти билан қизиқиши ёшлар тарбиясида, уларнинг спортда ҳам ҳаётда ҳам юксак натижаларни қўлга киритишида муҳим ўрин тутди. Муаллиф иш фаолияти натижасидан биладики, Республикаимизнинг турли ҳудудларида ёшларнинг ҳар томонлама тарбия топиши, уларнинг ҳам маънавий ҳам жисмоний тарбияланишида ўзини масъул деб биладиган мураббийлар етарлича. Улар томонидан эришилган ютуқлар фақатгина спорт натижаси билан чегараланиб қолмай, шогирдларининг етук инсонлар бўлиб, жамиятимиз равнақига ҳисса қўшаётганлиги билан ҳам белгиланади. Ушбу мураббийлар иш тажрибасини ўрганиш, ўзлаштириш ва оммалаштириш фойдадан холи бўлмайди, албатта.

Оилада ота-онанинг шахсий намунаси фарзанд тарбиясида муҳим аҳамият касб этади. Оиладаги муҳит, ундаги ҳар-бир ўзига хос жиҳатлар болалар тарбиясига катта таъсир кўрсатади. Оилада турли спорт жиҳозларининг мавжудлиги, ота-оналарнинг ундан мунтазам фойдаланиши ўз навбатида, фарзандларнинг ҳам жисмоний маданиятга меҳр қўйишига замин бўлади [7]. Шу сабабли оила ёшларни спортга жалб қилиш, фарзандларни маҳоратли ва ватанпарвар спортчиларга ҳавас руҳида тарбиялашда муҳим омил ҳисобланади.

Хулоса ўрнида ёшлар тарбиясида спортнинг ўрни юқори даражада эканлигини яна бир бор айтиб ўтаимиз. Спорт воситасида ёшларни ҳар томонлама тарбиялашда ота-оналар ва мураббийлар ниҳоятда масъулиятли бўлишлари лозим. Бунинг учун қуйидаги тавсияларни билдириб ўтаимиз:

1. Ота-оналар фарзандларига шахсий намуна кўрсатиши, аввало, уларнинг ўзлари жисмоний машқлар билан шуғулланиши, спортга бўлган муносабатларини ўзгартиришлари лозим.
2. Оилада спортни тарғиб қилиш, спортнинг фойдали жиҳатларини фарзандлар онгига сингдириш ва фарзандлар қалбида маҳоратли спортчиларга ҳавас ҳиссини уйғотиш лозим.
3. Ота-она, мураббий ва таълим муассасаси ҳамкорлигини самарали йўлга қўйиш лозим.

<sup>12</sup> Бу ўринда айтиш лозимки, бугунгача яратилган аксарият адабиётларда ушбу фикр ёритилган.

4. Ёшлар билан ишловчи мураббийлар спортнинг тарбиявий жиҳатларига алоҳида аҳамият қаратишлари, шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама тарбияланишига эътибор беришлари шарт. Машғулотлар ва мусобақалар мобайнида шуғулланувчиларнинг ахлоқий ва маънавий тарбиясига алоҳида эътибор бериш керак.

5. Мураббийлар тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тизимига спортнинг фалсафий, маънавий-ахлоқий, эстетик ва тарбиявий асосларини ўрганиш мазмунидаги махсус курсларни жорий қилиш керак.

Мустақил Ўзбекистон тобора ривож топиб, тараққий этиб бормоқда. Бундай ривожланишни дунё ҳамжамияти тан олаётганлиги барчамизни қувонтириши табиий, албатта. Эришилаётган ютуқлар замирида халқимизнинг азал-азалдан шаклланган қадриятлари, маънавий ва ахлоқий юксалиш борасидаги тажрибаси, меҳнатсеварлиги, Ватанни севиши каби хислатлар мавжуд. Биз азалий қадриятларимиз, 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 вазибалардан ҳисобланиб келаверади.

#### **Адабиётлар:**

1. Маънавият асосий тушунчалар изоҳли луғати. – Т.: Ғофур Ғулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи, 2013. 54-55-б.

2. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. – Т., 2005. 16-б.

3. Машарипов Й.М. Спорт психологияси. – Самарқанд, 2010. 41-б.

4. Баркамол авлод тарбиясида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни // Республика илми-амалий конференция материаллари тўплами. – Самарқанд, 2014. 127-128 б.

5. Жисмоний тарбия ва спортнинг янги давр муаммолари // Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. – Бухоро, 2013. 43-44-б.

6. Вояга етмаганлар назоратсизлиги ва қаровсизлигининг олдини олишда оила, узлуксиз таълим муассасалари, маҳалла ва ҳуқуқ-тартибот органларининг ўзаро ҳамкорлиги // Республика илмий-амалий конференцияси материаллари тўплами. – Гулистон, 2014. 231-233-б.

7. Амалий фанлар бўйича мактабдан ташқари таълим жараёнида ўқувчилар ижодкорлигининг ҳолати ва уни янада такомиллаштириш йўллари // Республика илмий-амалий конференция материаллари тўплами. – Самарқанд, 2016. 183-б.

## **ЁШ СПОРТЧИЛАР МУРАББИЙСИНИНГ КАСБИЙ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАР**

**У.Каримов**

**ЖТ ва СБМИТҚТ ва МОМ Ўқув машғулот жараёнида илмий-ахборот билан таъминлаш ҳамда илмий-методика бўлими бошлиғи**

Болалар ва ўсмирлар мураббийсининг педагогик фаолияти худди жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолиятига ўхшаб мураккаб структурага эга ва педагогик касблардан биров фарқ қилади. Биологик ва психологик билимларнинг бирга қўшиб олиб борилиши сабабли болалар ва ўсмирлар мураббийсидан педагогик ва махсус қобилиятлар мажмуасини талаб қилади.

Педагог (юнонча сўз бўлиб – тарбиячи, мураббий, устоз маъносини билдиради) – худди катталарда бўлгани каби шундай ўсиб келаётган ёш авлодни ўргатиш ва тарбиялаш соҳасида амалий ишларни олиб борадиган шахс.

Мураббий – бу, энг аввало, педагог бўлиб, у нафақат ҳаракат техникаси ва жисмоний тарбияни ўргатиш билан шуғулланади, балки бўлажак шахсни шакллантиради, шу фаолият асосида педагогик қобилиятни ҳам ташкил этади.

Кўпчилик тадқиқотчи ва амалиётчиларнинг фикрлари бўйича (Н.Озолин, 1982; В.П.Филин, 1987; Н.Дергач, А.Исаев, 1981), педагогик қобилиятларни эгаллаш куйидагича бўлади:

- ўқувчилар учун ҳаммабон шаклда ўқув материални ифодалаб беришни билиш;
- ўқув жараёнида ижод қила олиш ва ўзларининг тарбияланувчиларини тушуниши;
- иродавий педагогик сифатни эгаллаши, айрим ўқувчиларга ва бутун жамоага таъсир эта олиши;
- болалар ва ўсмирлар жамоасини ташкил этиши, ўқувчиларнинг ҳолатига ва фаолиятига қизиқиши;
- тушунтира олиши, суҳбатни мазмунан ишонарли ўтказиши, нутқнинг ишонарли ва образли бўлишини эгаллаши;

- педагогик тактика намоён қилиши, кузатишни билиши, кузатилганлардан тўғри хулоса чиқариши ва таҳлил қилиши, нафақат ўқувчиларга, балки ўзига нисбатан ҳам талабчан бўла олиши;

- турли-туман ҳаётий вазиятлар ва замонвий ҳаётий талаблар билан ўқув материалларини боғлашни билиши.

Шунингдек, педагогик қобилиятларга уюшқоқлик, кизиқувчанлик, меҳнат қилиш қобилиятига эга бўлиш, ўзини тута билиш, фаоллик, тиришқоқлик, диққат-эътиборни бир ерга тўплаш олиши ва диққатли бўлишни билишлари киради. Педагогик қобилиятнинг мураббийлик фаолиятида педагогик жараёнда ўз ҳислатларини такомиллаштиришга ва уларни ривожлантиришга имконият яратади.

Болалар ва ўсмирлар мураббийларининг педагогик фаолиятини ўрганиш А.Дергач ва А.Исаев (1981), А.Тер-Ованесян (1978), Б.Шиян (1997) ва бошқа кўплаб олимларнинг илмий тадқиқот ишларида ўз аксини топган.

Болалар ва ўсмирлар мураббийлик фаолияти натижаларининг таҳлили тасдиқлашича, унинг касбий қобилияти шахснинг психологик хусусиятининг йиғиндисига асосланади ва у педагогик фаолият муваффақиятининг дастлабки шарти ҳисобланади.

Мураббий фаолиятининг тузилиши, энг аввало, муқобил лойиҳа тузиш, ташкилотчилик ва дидактик ўзаро фикр алмашинуви билан боғлиқ бўлган академик ва махсус қобилиятларнинг ривожланишини талаб қилади.

Шундай қилиб, мураббий фаолиятининг муваффақияти бир қатор қобилиятларнинг ривожланиши билан аниқланади, улар назарий тайёргарликни ва амалий малакаларни талаб қилади.

Ана шу қобилиятларнинг ҳар бири мураббий фаолиятининг бир қатор тўлиқ компонентлари бўйича аниқланади.

**Перцентив қобилиятлар (перценция** – дунёда ҳақиқатдан ҳам мавжуд бўлган ҳодиса ва буюмларнинг сезги органларига тўғридан тўғри таъсир этиши), педагогик кузатувчанликда ҳам акс этади ва энг аввало, ўзини диққатини алоҳида ҳар бир ўқувчига ва барча ўқувчилар жамоасига жалб этади.

Кузатиш энг қадимги методлардан бири ҳисобланади ва бирор у объектни ўрганиш учун мураббийга қўл келади, бу эса ўз навбатида, педагогик машғулотга йўналтирилади.

Табиийки, ҳар бир метод - кузатиш дастурини тузиш, уни таҳлил қилиш ва баҳолаш, хулоса чиқариш учун маълум билим ва малакалар талаб қилинади.

Масалан, кузатиш методидан фойдаланиб, жисмоний юкламанинг тезлиги ёш спортчининг организмга қанчалик салбий таъсир кўрсатишини аниқлаш мумкин. Биламизки, машғулот юкласи юзнинг рангига (қизариш, оқариб кетиш ёки ранги ўчиб кетиш), тер чиқариш, ҳаракат координациясининг ўзгаришига ва б.к. таъсир кўрсатади. Кузатиш ўтказилганидан кейин олинган маълумотлар таҳлил қилинади ва улар асосида хулосалар чиқарилади.

Шундай қилиб, ушбу вазиятда – кузатамиз, таҳлил қиламиз ва хулосалар чиқарамиз, қоидаларига риоя қилиш зарурдир, улар табиийки, кўпроқ касбий билимга асосланади.

Ёш спортчилар билан ишлашда зарур бўлган педагогик диққат-эътиборни танлаб олишга имкон бўлади, ўқувчининг ҳар бир ишида ва ҳаракатида диққат билан таҳлил қилишни талаб қиладиган педагогик вазиятни кўрсатиш мумкин.

Диққатнинг тақсимланишида мураббий бутун гуруҳни тўлиқ ва алоҳида ҳар бир тарбияланувчини эътибордан четда қолдирмасликка интилади, бунда индивидуал ҳамда ёппасига ишлаш кўшиб олиб борилади.

Конструктив ва режалаштириш қобилияти мураббийнинг даражасига боғлиқ бўлади. Энг аввало, лойиҳани тузиш, ёки аниқроқ айтадиган бўлсак, ўқув-машғулотни режалаштириш учта асосий вазифани ҳал этиш асосида амалга оширилади, булар – соғломлаштириш, таълим ва тарбиявий вазифалардир.

Бирорта ўқув фани комплекс шаклда учта вазифани бирданига ҳал этмайди.

Спорт мураббийси ўқув-машғулотдан ташқари, ёш спортчиларни тайёрлашда йиллик, шунингдек, кўп йиллик олимпия циклини ҳам режалаштиради.

Шундай қилиб, болалар ва ўсмирлар спорти мураббийларидан конструктив қобилиятларни ҳар бир ёш спортчи учун алоҳида ва бутун гуруҳга умумий режалаштириш имкониятини берадиган билимлар мажмуаси талаб қилинади.

Бу ерда ўқув-машғулот жараёнининг тарбиявий ва ташкилотчилик ишларининг мақсадга йўналтирилганлиги, мунтазамлиги, шахс фаолиятининг ва ҳаётининг барча томонлари, тарбиявий таъсир этишининг узлуksизлиги кўриб чиқилади; ёш спортчиларнинг жамоавий фаолиятида ташаббускорлик ва тайёргарлик даражаси уларнинг ёшлари ва психологик хусусиятларининг барча йўналишларга мос келишини назарда тутади.

**Ташкилотчилик қобилияти.** Бу қобилият ўқув-машғулотни ташкил қилишни билишда намоён бўлади, шунингдек, ёш спортчининг спорт машғулотидан ташқари фаолиятида – уйда, мактабда ва ҳ.к. билан мураббийнинг фаолияти чегараланиб қолмайди.

Энг аввало, спорт мураббийлик ишини бошлашдан олдин мураббийнинг вазифаси машғулот учун болалар ва ўсмирларни танлаш ва тўплашни ташкил қилиш ҳисобланади. Сўнгра ташкилотчилик жараёни ва ўқув-машғулотини ўтказиш келади, улар кўп ҳолларда ёш спортчиларнинг мусобақаларда қатнашишлари билан тугайди. Спорт йиғинларини ва спорт-соғломлаштириш ишларини ўтказишда ташкилотчилик қобилиятининг бўлиши катта аҳамиятга эга.

Ташкилотчилик қобилияти, худди бошқа исталган педагогик қобилият сингари, бир қатор элементлардан ташкил топган, унинг тайёргарлиги умумий ва шахснинг махсус ўзига хос хусусияти - асаб тизими, индивидуал хусусиятлари, темпераментининг ўзаро боғлиқлик тузилишини ташкил этади.

Бу кўп вазиятларда дилкашлик, одамларни ўзига жалб қила олиш қобилияти, ақлнинг тийраклиги, одамларни фарқлай билиш ва кишиларнинг кўнглига йўл топа билиш ва ҳ.к сифатлар бўйича баҳоланади

**Дидактик қобилият.** Ёш спортчилар ёшининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш билан машғулотнинг ижодий ўтиши, ёш спортчиларга билим бериш методлари орқали намоён бўлади.

Дидактика (юнонча сўз бўлиб – ўргатиш ёки таълим бериш маъносини билдиради) педагогиканинг бир қисми бўлиб, вазиятдан келиб чиққан ҳолда ёш спортчиларнинг спорт тайёргарлик методикаси ва назариясининг соҳасидан бошланғич таълим соҳасини, таълимнинг объектив қонуниятларига асосланган ҳолда ўргатади.

## ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРНИ ОЛИМПИАДА РУҲИДА ТАРБИЯЛАШ

С.Кобилов, О.Аъзамхонов

**Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали “Спорт машғулотларини ташкил этиш методикаси” кафедраси**

***Annotation:** the article is about proramanda of Olympiad ideas among sportswomen in order to to get healthy and prepare the Olympic champions.*

***Key words:** ancient, Sogd, massaget women, sport, girl pupils, healthy in physical culture, order, resolution, organizational work, exercise ancestors.*

***Аннотация:** пропогандировать идеи олимпизма среди учащихя девушек, воспитывать их в духе олимпизма, не только готовить олимпийцев но и оздоравливать нацию.*

***Ключевые слова:** древность, согдиана, массагет, женщины, спорт, учащиеся девушки, олимпиада, физическое воспитание, оздоровление, указ, постановление, олимпийцы, организационные работы, упражнение предки.*

Бугунги кунда олимпиядачиларни тайёрлаш унга чуқур илмий-услубий ёндашувни талаб этади. Турли даврларда хотин-қизлар жисмоний тарбиясига турлича муносабатда бўлишган. Муносабатларнинг турлича бўлишига аввало, жамиятдаги қонунлар, диний қарашлар ва хотин-қизларни заиф жинс, деган фикирлар сабаб бўлган. Шарқда, шунингдек, бизнинг худудларимизда ҳам ўрта асрларда хотин-қизларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишига, қаршиликлар кўп бўлган.

Қадимда бизнинг аجدодларимиз бўлган сўғд, массагет ва бошқа қабилаларда хотин-қизлар эркаклар билан тенг равишда машқ қилишган. Ўзаро урушларда унинг оғир-енгилини хотин-қизлар эркаклар билан баробар кўтаришган, тарихий маълумотларга кўра, “Менинг жонажон тарихим” Г.А.Ҳидоятловнинг китобида, сўғд, массагет қабилалари аёлларининг мохир чавондоз, мерган, қиличбозлик ва курашчи бўлганлари такидланган.

Замонавий олимпияда ўйинларида 1904 йилдан бошлаб, аёлларга дастлаб камондан ўқ отиш машқларида иштирок этишга рухсат берилган. 1908 йилда Лондонда бўлган олимпиядада музда фигурали учиш ва теннис машқларида, 1912 йилдан сузиш машқларида, 1928 йилдан эса гимнастика ва енгил атлетиканинг айрим турлари бўйича мусобақаларда иштирок этишга рухсат берилган. Ҳар бир олимпияда ўйинида аёлларнинг спорт натижалари ўсиб борган. Республикамиз мустақиллиги туфайли ўқувчи қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларига кенг имконият яратилди, шунга қарамадан бугунги кунгача олимпияда ўйинида ўзбек қизларимизнинг иштироки паст даражада эканлиги сир эмас. Бу ҳозирда, ўқувчи қизлар ўртасида маълум ташкилий ишларни олиб боришни талаб қилади. Айтиш мумкинки, ҳозирда бу ишлар бошланган ва улар жадал суратлар билан давом этиб келмоқда.

Масалан, 2002 йил 24 октябрда биринчи президентимиз И.А.Каримов томонидан чиқарилган ПФ 3154 сонли “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони, юртбошимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан чиқарилган 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031 сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 2018 йил 5 мартдаги ПФ 5368 сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сонли “Аҳолини жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида”ги қарори, 2019 йил 13-февралдаги 118-сонли 2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарорлари мисол бўла олади.

Ўқувчи қизлар ўртасида олимпияда ғояларини тadbик этиш, уларни олимпияда ғоялари руҳида тарбиялаш учун мактабларда жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларга алоҳида эътибор бериш керак. Ҳозирда, жисмоний тарбия ва спорт ишларининг барчаси иқтисодий даражага боғланиб қолган дея ҳисоблаш унчалик тўғри эмас. Айтиш мумкинки, мутахассисларда касб маҳорати ва ташаббускорликнинг етишмаслиги камчиликларни янада кўпайтиради.

Ўқувчи қизларда ўғил болаларга нисбатан қатъиятлилиқ, интилиш, матонат, чидам каби фазилатлар анча юқори туради. Уларни ташаббусга бошлаш кифоя. Ҳозирда Республикамиздаги кўпгина ўқувчи қизлар спорт ютуқлари билан кўзга кўриниб қолган. Масалан, Шоҳида Аҳмедова эркин кураш, Олима Комилова, Мухтасар Тохирова ўқ отиш ва бошқалар. Ўқувчи қизлар ўртасида олимпияда ғояларини тadbик этишда уларни олимпияда ғоялари руҳида тарбиялаш, нафақат олимпиядачилар тайёрлаш миллатни соғломлаштириш ҳамдир. Шу нуқтаи назардан, биз ўқувчи қизларнинг олимпияда ғоялари руҳида тарбиялаш юзасидан қўйидаги тавсияларни берамиз.

1. Ўқувчи қизларнинг жисмоний тарбияси юзасидан ота-оналар билан тарғибот ишлари олиб бориш.
2. Жисмоний тарбия мактаб дастури ва бошқа илмий-услубий қўлланмалар мазмунида олимпия ғояларини кўпроқ акс эттириш.
3. Ўқувчилар учун олимпияда чемпионлари ва уларнинг спорт ютуқларини акс эттирувчи оммабоп суратли китоблар чоп этиш.
4. Илмий тadbикотлар йўналишини, ўқувчи қизлар жисмоний тарбиясига ва спортга бағишлаш.
5. Мактабгача таълим, бошланғич таълим, халқ таълими, “Болажон” журналларида илғор тажрибаларни кўпроқ ёритиш.
6. Хотин-қизларда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашни ошириш курслари ташкил қилиш ва бошқалар.

## ЁШЛАРНИ СПОРТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

У.Қ.Қосимов, доцент,

**Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларини илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш Самарқанд филиали, кафедра мудири**

***Аннотация:** Спортга тайёрлаш жараёнининг шаклланишида асосий психологик – педагогик шароитлардан бири ёшларнинг психик хусусиятларини ҳар томонлама ўрганишидир. Бунга характер, темперамент, қобилият, фаолиятининг йўналиши ва мативлари киради.*

*Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига хос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Руҳий тайёргарликнинг асосий омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига, рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашига боғлиқдир. Мусобақа курашини башорат қила билиш қобилияти асосий галаба омилларидан деб билувчи тажрибали ўқитувчи – мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятини техник-тактик жисмоний руҳий тайёргарликлар билан бирга қўшиб олиб боришлари лозим.*

***Аннотация:** уровень физического развития в организме человека определение не только физиологические возможности человека но и духовные качество человека физическая подготовка спортсмена, физическая подготовка воспитания сила выносливости и скольжения. Структура психологической подготовке высокого ранга отличается от выбронного вида спорта количеством и характером списишки уникальной для этих видов спорта. Одним из ключевых моментов духовного обучения является умение предсказывать будущие тенденции. Определение пророчество зависит от опыта спортсмена его\её конкурента, его\ её полной потенциальной оценки. Опытный тренер – тренер, который считает, что умение предсказывать соревнования является одним из ключевых игроков в высоких педагогических новыках, которые они могут сочетаты с их технической и тактической физической и психологической подготовкой.*

***Annotation:** Physically developing the Sportsman forming the power maintenance tolerance anaflexibility of the physical training The structure of psychological training of high – ranking athletes differs from the chosen sports by the number and nature of the psyche as unique to these types of sports. One of the key moments of spiritual training ist the ability to predict the future frends. The definition of the prophecy depends on the experience of the athlete, his\her competitor, full potential assessment. The coaches that repard the ability of the predicting the fight of the competition as one of the main factors of victory differ with their high pedagogic practices and tend to combine them with technically – tactical in spiritual preparations.*

***Калим сўзлар:** Ёшларни спортга тайёрлашнинг илмий – услубий ва психологик – педогогик асослари, шакллари, шароитлар, хусусиятлар, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик, руҳий тайёргарлик, спорт мусобақалар, омиллар.*

**Ключовые слова:** научно – методический и психолого – педагогические основы, формы, условия, особенности, физические характеристики, физическая культура, психологическая подготовка, спортивные соревнования, факторы, прогнозирование молодёжного спортивного энтузиазма.

**Key words:** Scientific – stylistic and psychological pedagogic basis of appealing youngster’s attention to sport, forms, conditions, peculiarities physical qualities, physical preparations, mental preparations, sports competitions, factors, predicting.

Мамлакатимиз мустақиллик йилларида ҳамюртларимиз Олимпиада ва Осиё ўйинларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиб келмоқда инсондаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат инсон аъзоларининг физиологик имкониятлари билан эмас, балки руҳий жиҳатлар иродавий фазилатлар инсоннинг имкониятларидан қанчалик олишини белгилайди. Спортчини жисмоний тайёрлаш, жисмоний тайёрлашнинг мазмуни куч, чидамлик ва қайишқоқликни тарбиялаш. Жисмоний тайёргарлик, спорт машғулотни мазмунининг пойдеворидир.

Ўзбекистонда баркамол авлод миллий ҳамда умуминсоний характерга эга бўлиб, у барқарор ва баркамол жамият асосидир. Шу сабабли инсоният пайдо бўлгандан бошлаб, шу кунгача у жамиятда мавжуд барча институт ва фуқаролар олдида турган долзарб масала бўлиб келмоқда. Мамлакатнинг барча ижтимоий тармоқларидаги каби жисмоний тарбия ва спорт тараққиётида ҳам янги босқич бошланди.

Жисмоний маданият ва спорт тараққиётида янги сиёсий шароит шаклланди. Давлат ўз сиёсатида энг муҳим масала сифатида аҳолини соғломлаштириш ва янги соғлом авлодни тарбиялаш масаласи кўйилди. Масаланинг бундай кўйилиши жисмоний тарбия ва спортни янада тараққий эттириш учун қулай шарт – шароитлар яратади.

Республикамизда жисмоний жиҳатидан етук соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотлар босқичма-босқич амалга оширилиб келмоқда. Масалан: Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни ва Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида»ги Қарори ҳамда Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65 – сон қарори «Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғибот қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида»ги Қарор мазмунида бу йўлда амалга оширилиши кўзда тутилган вазифалар ўз ифодасини топган.

Ёшлар ва умуман инсоннинг баркамоллиги жисмонан, маънон ва ақлан етуқлик даражаси билан белгиланади. Ана шу уч жиҳатнинг уйғунликда ривожланиши баркамолликни таъминлаши мумкин.

Мамлакатимиз мустақиллик йилларида ҳамюртларимиз Олимпиада ва Осиё ўйинларида, жаҳон чемпионатларида муваффақиятли қатнашиб келмоқдалар. Олимпия таълими тизимида спортчиларнинг юқори натижаларига эришишида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳаракат сифатлари: куч, тезлик, чаққонлик, чидамлик ва эгилувчанлик спортнинг иш қобилиятини белгилашда энг юқори натижага эришишда муҳим кўрсаткич бўлиб, улар ҳаракат масаласининг шаклланишида такомиллашади, биргаликда ривожланади. Ҳаракат масалалари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашиши ягона жараён дидир. Ҳар бир инсон ҳаракатларини бажаришда муайян имкониятларга эга.

Инсондаги жисмоний фазилатларнинг ривожланганлик даражаси фақат инсон аъзоларининг физиологик имкониятлари билан эмас, балки руҳий жиҳатлар, чунончи, иродавий фазилатлар инсоннинг имкониятларидан қанчалик олишини белгилайди. Спортчини жисмоний тайёрлашнинг мазмуни куч, чидамлик ва қайишқоқликни тарбиялаш. Жисмоний тайёргарлик, спорт машғулотни мазмунининг пойдеворидир.

Жисмоний маданият ва спорт ёшларда жисмоний маданият дарси ва спорт тўғарақлари жараёнида спортга қизиқиш шаклланади. Ёшларнинг жисмоний машғулотни ва спорт мусобақаси ҳамда уларнинг ўрганилаётган спорт ўйинларига оид билим даражаларини кенгайтириш, унинг моҳиятини чуқурроқ ўрганиш, ўз спорт тури бўйича янгиликларни билиб олишга интилиш ортади. Одатда, спортга ёшларнинг қизиқиши аниқ шарт-шароитлар ва таълим – тарбияга, шу спорт тури машғулотини ўрганиш йўлидаги тайёргарлигига боғлиқ дидир. Ўз навбатида, жисмоний машқларни ўрганиш спортнинг ҳар хил турларидан амалда фойдалана билишга, масалан, спорт бўйича зарур маълумотлар олиш, спорт мусобақаларида фаол иштирок этиш, спорт ўйинларини таҳлил қилиш, спорт ишлари бўйича фикр алмашиш ва ҳ.к.

Спортга қизиқишни уйғотишнинг шакли ва услублари ҳозирги даврда хилма – хил дидир. Улар одатда, жисмоний маданият дарси ва спорт тўғарақларида ўтказиладиган машғулотларида қўлланилади. Психологик – педагогик дарсларида шу манбалар сифатида ёшларнинг руҳий хусусиятлари жисмоний маданият ва спорт машғулотларида эмоционал шароитни ўрнатиш, ўрганилаётган машқларнинг янгилиги, ёшларнинг ўз ақли, руҳий ва жисмоний ҳамда амалий фаолиятларида ўз ютуқларини билишлари, мураббийнинг шахсий кабилар кўринади. Спорт машғулотларида шуғулланувчи ёшларга спорт маҳоратини оширишда баъзи бир психологик – педагогик шароитларга эътибор беришида дидир, чунки буларни биз ёшларнинг спортга бўлган қизиқишини шакллантиришда жуда катта захира деб ҳисоблаймиз.

Ёшларда спортга бўлган қизиқишни уйғотиш учун мураббий ёки жисмоний маданият ўқитувчиси, албатта, спорт машғулотини ўрганаётганида юқорида айтилган психологик – педагогик шароитларни ҳисобга олиш керак. Спортга қизиқишнинг шаклланишида асосий психологик – педагогик шароитлардан бири ёшларнинг психик

хусусиятларини ҳар томонлама ўрганишдир. Бунга характер, темперамент, қобилият, фаолиятнинг йўналиши ва мативлари киради. Қизиқишнинг шаклланишида яхши натижалар, унинг ривожини ўқитувчи, мураббий ва ёшларнинг қай руҳда машғулотларни олиб боришлари, ўз вазифаларини қандай ўташларига боғлиқ. Мусобақаларда ўз ютуқларидан қаноатланиш, умумий кўтарингки руҳ, спорт машғулоти ва мусобақаси жараёнида йўл қўйган хатолардан ҳафа бўлиш ҳаммаси ёшлар шахсиятига таъсир қиладиган муҳим омиллардир. Шу омил психологик жараёнлар ва хусусиятлар билан бирга ҳар бир ёшнинг бой ички дунёсини ташкил этадики, у психологик ҳолат деб номланади. Ёшларнинг спорт машғулотида қизиқиш билан қатнашиши ўқитувчи ва мураббийнинг ёшларни ўз қучига ишонтира билиши, мусобақада ҳар қандай қийинчиликларни енгишда ўзига ишонч ва саботли бўлиш лозимлигини ўқитира билишига боғлиқ.

Юқори даражали спортчиларни руҳий тайёргарлигининг тузилиши танланган спорт тури билан шу спорт тури хусусиятларига хос руҳий имкониятлар сони ва уларнинг ҳар хиллиги, қийинчиликлари билан фарқ қилади. Руҳий тайёргарликнинг асоси омилларидан бири кейинги бўладиган мусобақалар йўналишини башорат қила билиш қобилиятидир. Агар башорат қилишда фавқулоддаги ҳаракатлар тушиб қолмаса, содир бўлиши мумкин бўлган ҳаракатлар воқеалар муваффақиятли башорат қилинади. Башоратнинг аниқлиги спортчининг тажрибасига рақибини яхши билишига, ўз имкониятларини тўғри баҳолашига боғлиқдир.

Мусобақа курашини башорат қила билиш қобилияти асоси ғалаба омилларидан деб билувчи тажрибали мураббийлар юқори даражали педагогик кўникмалари билан ажралиб, улар бу қобилиятини техник – тактик жисмоний руҳий тайёргарликлар билан бирга қўшиб олиб борадилар.

#### **Адабиётлар:**

1. Ёшларнинг акмеологик қарашларини шакллантиришда соғлом турмуш тарзининг ўрни //Халқаро илмий-амалий конференция материаллари, 2008 йил 30 май. – Т., 2008.
2. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари // Республика илмий – амалий анжумани материаллари, 2004 йил 27 август. – Самарқанд, 2004.
3. Ўзбекистон ёшлари орасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш муаммолари. Олий таълим муассасалари илмий-назарий анжумани материаллари. – Т., 2008.

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ**

**И.А.Кошбахтиев, д.п.н., профессор**

**Ташкентский университет информационных технологий имени Мухаммада ал-Хоразмий**

**О.Ж.Дадабаев, к.п.н., докторант УзГУФКС**

Интенсивное и масштабное развитие современного спорта в мире остро ставит проблему построения многолетней подготовки спортсменов. Необходима концепция управления тренировочным процессом, с помощью которой можно было бы целенаправленно проводить такую подготовку, которая на каждом этапе упреждала бы требования завтрашнего дня к юным спортсменам. Это отмечают целый ряд ученых: В.К.Бальсевич, Ю.В.Верхошанский, А.В.Еганов, А.П.Золотарев, Я.К.Коблев, Л.П.Матвеев, О.И.Строганов, В.А.Таймазов, Г.С.Туманян, Ю.Е.Чибичик, Ф.Керимов, Р.Халмухамедов и др. Многие специалисты по спортивным единоборствам отмечают необходимость построения учебно-тренировочного процесса для спортсменов, исходя из требований соревновательной деятельности, к которой готовится спортсмен. Исследования и методические работы по технике и тактике спортивной подготовки отмечают, что одной из проблем теории и практики единоборств остается недостаточная обоснованность методики индивидуализации, содержания и последовательности обучения технике на начальных этапах подготовки, вопросы совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе. Эта проблема остается актуальной и подтверждается постоянным возрастанием соперничества борцов на международных соревнованиях, расширением арсенала технических и тактических средств, наличием большого количества учебно-спортивных учреждений с различной направленностью в учебно-тренировочном процессе спортсменов, частым изменением правил соревнований для повышения зрелищности по спортивным единоборствам.

Высокие спортивные результаты в настоящее время в значительной степени зависят от того, насколько эффективно реализуются в условиях многолетней подготовки и соревнований потенциальные возможности. В современной теории и методике физической культуры, пожалуй, наиболее узким и неразработанным разделом являются вопросы индивидуальности спортсмена, индивидуализации процессов обучения и воспитания.

Индивидуализация спортивной подготовки в спортивных единоборствах изучается с разных позиций и ей посвящены многочисленные исследования А.В.Еганова, О.А.Сиротина, Я.К.Коблева, В.А.Толочка, Г.С.Туманяна, Ю.Е.Чибичик, Ф.Керимов, Р.Халмухамедов. В то же время, эффективность применения индивидуального подхода в многолетней спортивной подготовке спортсменов по единоборствам сдерживается достаточным количеством

неразрешённых вопросов теоретического, экспериментального и методического характера. Мало внимания уделяется возрастным аспектам индивидуального подхода. Достижение высоких спортивных результатов в единоборствах невозможно без совершенствования методики тренировки на начальных этапах подготовки, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий, гармонично развивать физические качества, создавать условия для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта. К сожалению, в теории по спортивным единоборствам этому вопросу уделяется незначительное внимание, так как подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начальной подготовки в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов во многом повторяет методику тренировки, используемую высококвалифицированными спортсменами. Указанные проблемы обуславливают несовершенство разработки методических вопросов индивидуального подхода. Опираясь на анализ научно-методической литературы по проблеме научного проекта, можно констатировать:

- нужны объективные требования соревновательной деятельности к подготовленности юных спортсменов по единоборствам, диктуемые необходимостью постоянного повышения спортивного результата и недостаточной эффективностью учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки;

- наличием индивидуально-типологических различий спортсменов и несовершенством разработки теоретических, методических, практических вопросов индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов по единоборствам.

Данное исследование поддержано грантом Министерством Инновационного развития Республики Узбекистан № ПЗ-20170929442 «Совершенствование планирование и контроля учебно-тренировочного процесса единоборцев». Целью исследования является разработка и экспериментальное обоснование программы подготовки спортсменов по единоборствам (на примере бокса, дзюдо, спортивной борьбы и таэквондо). Объектом исследования являлся учебно-тренировочный процесс подготовки единоборцев в спортивно-образовательных учреждениях. В рамках исполнения данного проекта была проанализирована научная литература в данном направлении, проанализированы нормативно-правовые акты а также сам учебно-тренировочный процесс в учебно-спортивных учреждениях Бухарской, Наманганской областях и города Ташкента (ДЮСШ, СДЮСШ). Проведённый педагогический анализ показал что планы и программы часов по учебно-тренировочному процессу в спортивно-образовательных учреждениях на начальных этапах подготовки имеют значительные различия. И требуют тщательного анализа в сопоставлении с практикой в подготовке спортсменов по единоборствам.

Обоснованность и достоверность данных результатов обеспечивается использованием методов и методик, адекватных задачам проекта Министерства Инновационного развития (литературные исследования, анализ соревновательной деятельности спортсменов, собеседование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент).

## **БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ**

**Ж.М.Матчанов, эркин изланувчи, ЎзДЖТСУ**

***Аннотация.** Мақолада бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир боксчиларнинг хужум техникасини бажариш кўникмаларини ривожланишининг ёшига хос хусусиятлари ва спортчиларнинг қадам ташлаш (орқага, ёнга, олдинга) ҳаракатлари тадқиқ этилган. Ҳамда ўсмир боксчиларнинг мусобақа фаолияти таҳлил қилиниб, хужум техникасида ва қадам ташлашлардаги типик хатолар аниқланган.*

***Калит сўзлар:** ўсмир боксчилар, бокс техникаси, тўғридан зарбалар, ёндан зарбалар, орқага қадам ташлаш, олдинга қадам ташлаш, чапга қадам ташлаш, ўнга қадам ташлаш, типик хатолар.*

**Долзарблиги.** Республикамизда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда [1]. Берилаётган эътибор болалар-ўсмирлар спортини назарияси ва услубияти соҳасини тубдан такомиллаштириш талабини юзага келтиради.

Ёш боксчиларни ўргатиш жараёнида техник ҳақиқатларни биокинематик жиҳатдан тўғри шакллантириш муҳим аҳамиятга эга. Ёш шуғулланувчини ўргатишнинг энг асосий вазифаларидан бири – боксчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, эгилувчанлик, чакқонлик, мувозанат, махсус чидамлик, куч ва бошқ.), шунингдек, силжиб юриш, зарба бериш, химоя ҳаракатлари ҳамда қарши зарбалардаги техник кўникмаларнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминловчи машқлар техникасини эгаллашдир [2, 3, 4, 5, 6]. Шу сабабли бу машқларга катта эътибор қаратиш ва шуғулланувчилардан ҳаракатларни аниқ бажаришларини талаб этиш лозим.



Ўтказилган педагогик кузатувлар, суҳбатлар ва видеотаҳлиллардан олинган илмий-услубий маълумотларга таяниб фикр юритадиган бўлсак, ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида (силжиб юриш, зарба бериш (битталиқ, иккиталиқ ва серияли), ҳамда ҳимоя ҳаракатлари (қўллар, оёқлар ва гавда ёрдамида) спортчилар томонидан йўл қўйилаётган типик хатоларнинг мақсадли ҳал этилиши тизимли таҳлил этилиб мақсадли ечимини топиши зарур бўлган муаммолардан бирига айланди. Мазкур ҳолат тадқиқот ишимизнинг ўта муҳим аҳамиятга эга эканлигини ва долзарблигини белгилаб беради.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 11-12 ёшли боксчиларнинг ҳужум техникасида типик хатоларни аниқлаш.

**Тадқиқотнинг вазифаси:**

- 11-12 ёшли боксчиларнинг қадам ташлаш (орқага, ёнга, олдинга) ҳаракатларидаги типик хатоларни аниқлаш;

- ўсмир боксчиларнинг тўғридан, ёндан зарба ҳаракатларини бажаришда типик хатоларни аниқлаш;

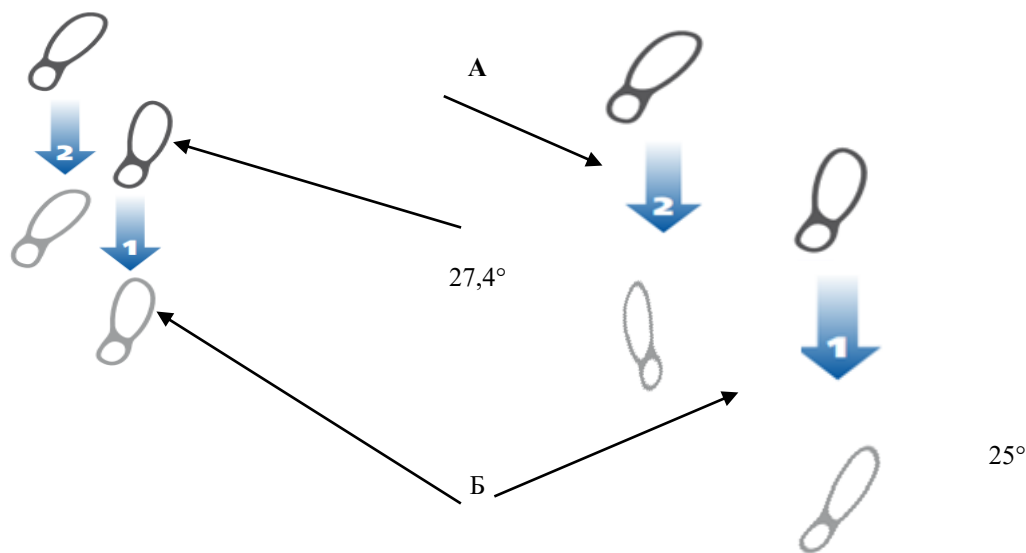
- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида аниқланган типик хатоларни бартараф этиш юзасидан таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, видеотаҳлил (3D), педагогик кузатув, эксперт баҳолаш ва математик статистик таҳлил.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш:** Тажриба Яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргалиқ босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларни жисмоний машғулотилари жараёнида ўтказилди. “Очиқ ринг” спорт мусобақаларини 56 тадан ортиқ жанглари видеотаҳлил қилинди.

**Олинган натижалар муҳокамаси.** Орқага қадам ташлаш жанговар тик туриш ҳолатидан орқада турган ўнг оёқда оёқ қапти узунлигига тенг бўлган кичик қадам ташлашни бажариб, сўнгра чап оёқда худди шундай масофага орқага қўйилади. Орқага қадам ташлаш асосан ҳимояланиш, жангдан чиқиш ва қарши ҳужумни тайёрлаш учун қўлланилади. Қадам узунлиги рақиб ҳужуми ва масофа хусусиятига қараб аниқланади [4].

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини баҳолашда қадам ташлаш ҳаракатлари тадқиқ қилинди. 11 ёшли боксчиларнинг орқага қадам ташлаш ҳаракатини бажаришда чап оёқ  $27,7^\circ$ , ўнг оёқда  $25^\circ$  га нотўғри жойлашиши аниқланди (1-2-расмга қаранг).



1-расм. Ортга қадам ташлаш (Adam Kusior, 2011)

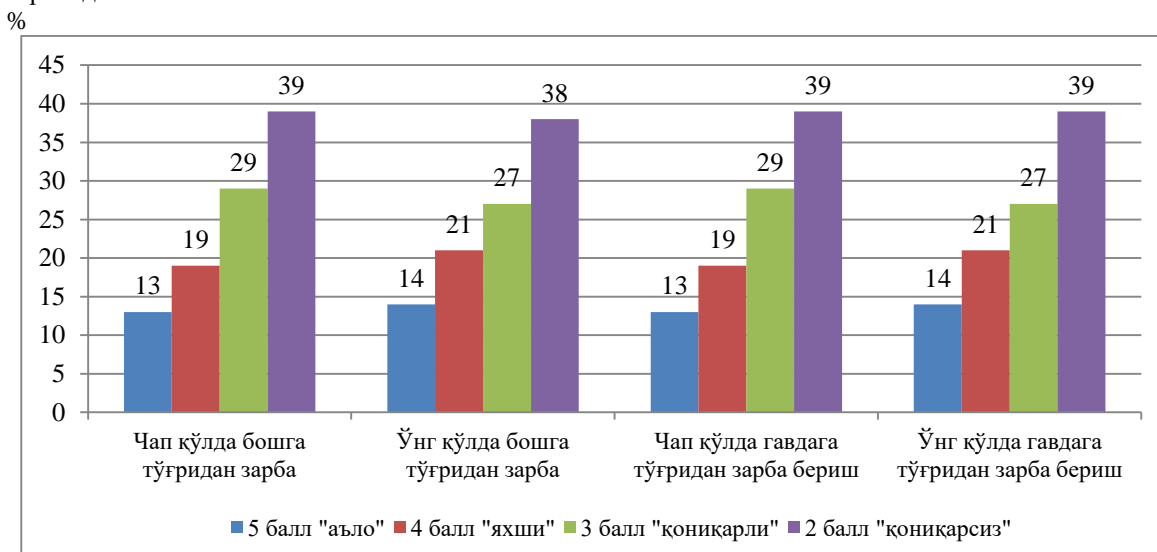
2-расм. 11 ёшли боксчиларда орқага қадам ташлаш ҳаракати кўрсаткичлари

**Изоҳ:** А – дастлабги ҳолат, Б- тугалланган ҳолат.

Мазкур ҳолат ўсмир боксчиларнинг орқага қадам ташлаб ҳаракатини бажаришда координациянинг бузилиши, рақиб ҳужумига жавоб зарбасини бериш ва ҳимоя ҳаракатларини тўлиқ бажаришига тўсқинлик қилади. Тажриба жавомида 11-12 ёшли боксчиларнинг олдинга қадам ташлаш, чапга қадам ташлаш ва ўнгга қадам ташлаш ҳаракатларини бажаришда ҳам орқага қадам ташлашдаги типик хатолар аниқланди.

Шу билан бирга, силжиб юришларда оёқлар орасидаги масофанинг бузилиши; оёқлар учида эмас, балки бутун оёқ кафтада силжишлар; орқага чекиниш билан химояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш ва бошқалар.

Ўтказилган тажрибалар натижасига кўра 11 ёшли боксчиларнинг ҳужум ҳаракатлари кўрсаткичлари қуйидагича бўлди: боксчиларнинг чап қўлда тўғридан бошга зарба бериш техникаси экспертлар томонидан 19% - “аъло”, 19% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 39% - “қониқарсиз” баҳоланган. Мазкур ҳолат бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларнинг шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларига мос ҳолда ўқув-машғулотлар жараёнига жорий этилмаслиги билан тушунтирилади.



**3-расм. 11 ёшли боксчиларнинг ҳужум техникаси тайёргарлиги кўрсаткичлари**

11 ёшли боксчиларнинг чап қўлда тўғридан бошга зарба ҳаракатини бажаришда мусобақа фаолияти таҳлил этилганда қуйидаги натижалар олинди. Зарбалар беришда ҳаракатларнинг нотўғри динамикаси 44%ни, зарба беришда қўллар ҳаракатлари билан бирга олдинга, орқа ва ён томонларга силжиб юришларда нотўғри координация 52-55%ни, зарбаларни силтаниб бажариш 24-27%ни, бош кўтарилган ва зарба учун очик қолган 35-39%ни, зарба муштнинг тақиқланган жойи билан бериш 32-35%ни, боксчининг ҳаракатлари чекланиб қолган, ҳаракат эркинлиги йўқ 18-21%ни, зарбалар фақат битта дастлабки ҳолатдан берилади 52-53% ва зарба кучли, лекин ноаниқ 74-76%ни ташкил этди. Боксчиларнинг мусобақа фаолиятида техник ҳаракатларни бажаришда типик хатолар кўп фоизни ташкил этиши ўқув-машғулотлар жараёнидан 312 соатдан 96 соати техник-тактик тайёргарлик учун ажратилиши етарли эмаслигини тасдиқлайди [3].

11 ёшли боксчиларда ўнг қўлда тўғридан бошга зарба ҳаракатининг бажарилиши 14% -“аъло”, 21% - “яхши”, 27% - “қониқарли”, 38% - “қониқарсиз” баҳоланган (3-расмга қаранг). Мазкур олинган натижалар С.С.Тажибавнинг тадқиқот ишларида олинган маълумотлар билан бир-бирига яқин эканлигини тасдиқлайди [2]. Лекин ўтказилган тадқиқот ишларида техник ҳаракатларда учрайлидан типик хатоларнинг таснифланиши ва мусобақа фаолиятида қандай аҳамиятига ва натижадорликка эга эканлиги муаллифнинг эътиборидан четда қолган.

11 ёшли боксчиларнинг ўнг қўлда тўғридан бошга зарба ҳаракатида бажаришдаги типик хатолар жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб гавдани тос – сон бўғимидан чапга бурмаслик 52-55%ни, ўнг елкани кескин қайирмаслик 17-19%ни, зарба пайтида иякни беркитиш учун ўнг елкани бир оз кўтармаслик 37-39%ни, ўнг қўл билан бошни химояламаслик 27-29%ни, гавдани мумкин бўлган жавоб ёки қаршиловчи ҳужумлардан эҳтиётламаслик 45-47%ни ва қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтармаслик 41-43%ни ташкил этди.

**Хулосалар.** Боксчини бошланғич ўргатиш босқичида тренернинг асосий вазифаларидан бири – унда машғулотларда мустақилликни тарбиялашдир. Мураббий ўз ўқувчисини у бажараётган умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларнинг сифатини мустақил таълил қилишга, юзага келган хатоларни танқидий нуқтаи назардан кўриб чиқишга ўргатиши зарур.

Боксчиларнинг спорт тайёргарлиги ўсиши билан уларнинг мустақиллигига талаблар айниқса ортади. Юқори малакали боксчилар ўқув-машғулот йиғинларида кўп ҳолларда ўз тренерларисиз бўладилар. Ушбу ҳолда тайёргарлик самарадорлиги боксчининг ўз мураббий томонидан тузилган индивидуал машғулот режасини бажаришда қанчалик мустақиллигига кўп жиҳатдан боғлиқ. Шундай экан бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг тайёрлаш тизимида ҳам шуғулланувчиларнинг мустақил фикрлашга ва

техник ҳаракатларни бажаришда йўл қўйилган типик хатоларни онгли тарзда тушуниш ҳамда бартараф этишга ўргатиш керак.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр. <http://lex.uz>
2. Тажибаев С.С. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. Пед.фан.док.. (DSc) диссертация. – Чирчиқ, 2019. 360-бет.
3. Tajibayev S.S., R.N.Abdusamadov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T., 2017. – 244 b.
4. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Elektron multimedia darslik. – T., 2015.
5. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
6. Boxing Mastery Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science. Mark Hatmaker with Doug Werner. Tracks Publishing San Diego, Colifornia. Copyright, 2004. 225 pg.

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ

И.И.Моргунова, ст. преподаватель УзГосУФКС,  
А.Нуриддинова, студ. 2-курса УзГосУФКС

*Аннотация.* В данной работе авторы провели сравнительный анализ основных компонентов подготовленности юных гимнасток, выступающих в групповых и индивидуальных программах. В исследовании участвовали юные гимнастки 10-11 лет, выступающие в групповых и индивидуальных программах и осуществляющие процесс обучения на этапе начальной спортивной специализации. Целью исследования было выявление различий в уровне сформированности основных компонентов подготовленности у девочек гимнасток, выступающих в личных и групповых упражнениях.

*Опорные слова:* Художественная гимнастика, одиночки, групповые, гибкость, прыгучость, гимнастки, спорт, оценка.

Художественная гимнастика - Олимпийский вид спорта, который представлен двумя видами программ выступлений. Это выступления в личных и групповых упражнениях.

В каждом из этих видов программ есть свои правила и требования к выполнению соревновательных упражнений, а также различные подходы к организации процесса подготовки гимнасток, выступающих в разных видах программы.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются все оркестровые фонограммы. Гимнастика является одним из самых изящных видов спорта. В СССР как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы.

С 1984 года - Олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами. .

В художественной гимнастике соревнования проходят в личном первенстве и в групповых упражнениях.

Групповые упражнения по структуре сложности намного выше индивидуальных .

Характер двигательной активности, энергетика, сложные по технике взаимодействия видов, предметов и самих гимнасток делают групповые упражнения в художественной гимнастике несомненно захватывающими и зрелищными.

**Цели исследования:** Выявление различий в уровне сформированности основных компонентов подготовленности у девочек гимнасток, выступающих в личных и групповых упражнениях. К наиболее значимым структурным компонентам подготовленности в художественной гимнастике относятся:

- 1: вес/ростовые показатели;
- 2: гибкость;
- 3: прыгучесть;
- 4: координационные способности;
- 5: компоненты технической подготовленности;
- 6: выразительность и индивидуальность при выполнении соревновательных упражнений.

В исследовании участвовали юные гимнастки города Чирчик ДСШ №1 10-11 лет выступающие в групповых и индивидуальных программах и осуществляющие процесс обучения на этапе начальной спортивной специализации.

**Методы и организации исследования:** Контроль и оценка гибкости проводились на основе стандартных тестов, позволяющих достаточно объективно оценивать уровень развития гибкости в художественной гимнастике:

1. Оценка подвижности в плечевых суставах - выкрут гимнастической палки назад - вперед;
2. Оценка подвижности позвоночного столба - гимнастический мост;
3. Оценка подвижности голеностопного сустава;
4. Выворотность стоп;
5. Шпагаты;

Оценка прыгучести осуществлялась посредством выполнения тестового задания

1. Прыжок вверх (по Абалакову).

Координационные способности:

1. Разность результатов прыжка вверх (по Абалакову) со взмахом и без взмаха рук
2. Падающая линейка;
3. Бросок мяча без зрительного контроля на расстоянии 50% от максимального результат
4. Прыжок со вращением, на максимальное количество градусов.

Технику владения предметом (скакалка, обруч, булавы, лента, мяч), а также выразительность и индивидуальность выполнения соревновательных упражнений определяли методом экспертных оценок, с расчетом коэффициента, который достаточно точно отражает уровень согласованности мнений специалистов (экспертов).

Сравнительный анализ основных компонентов подготовленности юных гимнасток, выступающих в групповых и индивидуальных программах.

Анализ полученных результатов позволяет сказать, что они носят разноуровневый характер. В одних тестах доминируют результаты девочек «личниц», в других «групповичек». Среди кондиционных способностей достоверно значимые различия выявлены в тестах на гибкость: «Мост», «Шпагат», и «Выворотность стоп», которые статически выше у девочек «личниц».

Это, в первую очередь, обусловлено тем, что высокий уровень позволяют развивать наибольшую амплитуду движений, создаёт индивидуальную манеру выполнения ультрасовременных элементов, что в конечном счёте влияет на оценку исполнительского мастерства гимнастки. В координационных тестах, статически значимые различия выявлены в следующих заданиях: «Прыжок по Абалакову», «Бросок мяча на 50% от максимального результата без зрительного контроля».

**Вывод:** Подводя итог проведённому исследованию, можно говорить о том, что выявленные различия в основных компонентах подготовленности позволяют тренерам не только определить индивидуальный уровень развития, но и определяют направление специализации юных гимнасток, в зависимости от уровня развития той или иной доминирующей способности.

## ЎСМИРЛАРНИ СПОРТ ФАОЛИЯТИГА МОСЛАШУВИНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ

В.В.Мун, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ

Ўзбекистон Республикаси истиқлолга эришгандан сўнг, қабул қилинган “Таълим тўғрисида”, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунлар, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорлар ва бошқа фармонлар туб ижтимоий, сиёсий, иқтисодий, маънавий ва маданий ўзгаришларни юзага келтирмоқда.

Жумладан, олий таълим тармоқларида ҳам ўқув тарбия услубининг эски йўналишларидан воз кечилди. Шундан келиб чиқиб, Олий таълим тизимининг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассислар олдида ҳам бир қатор долзарб масалалар пайдо бўлмоқда.

Ўсмир ёшидаги спортчи болаларнинг спорт тўғарақларига мослашувини ўрганишдан олдин, ўсмирлик даври психологияси ва ўсмирлик даври шахс шаклланиши, ундаги ўзига хос ҳар хил кризесларни ўрганиш ва уларни спорт тўғарақларига қолаверса, жамиятга ижобий тарзда мослашувини таъминлаш борасида ўзига хослик асосида ёндашилса, фойдадан холи бўлмайди. Ўсмирлик даври психологияси билан жуда кўп хориж психологлари ва шужумладан, ўзбек психолог олимлари томонидан ҳам жуда катта илмий ишлар амалга оширилган. Ҳозирги даврда ўсмирларни вояга етказишнинг ўзига хос хусусиятлари, қонуниятлари, имкониятлари, хатти-ҳаракат мотивларининг ифодаланиши ва вужудга келишининг мураккаб механизмлари мавжуд. Шунини алоҳида таъкидлаш керакки, ўсмирларни камол топтиришда уларнинг хусусиятларини тўла ҳисобга олган ҳолда таълимий-тарбиявий

тадбирларни қўллаш шахслараро муносабатда англашилмовчиликни вужудга келтирмайди, синф жамоаси ўртасида илиқ психологик муҳитни яратади.

Турғунлик йилларидаги сўз билан ишнинг номувофиклиги, ахлоқ тарбиясидаги кўпол хатолар спортчи ўсмирларнинг рухий дунёсига салбий таъсир кўрсатди. Инсоннинг рухий дунёсини тубдан қайта куриш, шахсни шакллантиришни инсонпарварлаштириш ҳаракати бошланган ҳозирги кунда ўсмирлар тақдири масаласи ҳам ғоят жиддий тусолди. Ўсмирлик даври тақлидчанлиги, муҳим нуқтаи назарнинг шаклланмаганлиги, ҳиссиётлилиги, мардлиги, тантилиги билан фарқланади. Шунинг учун ташқи таъсирларга берилувчан ўсмир ўғил-қизларга алоҳида эътибор бериш зарур.

Ўсмирнинг психик ўсишини ҳаракатга келтирувчи куч – унинг фаолиятини вужудга келтирганлиги эҳтиёжлар билан уларни қондириш имкониятлари ўртасидаги қарама-қаршиликлар тизимининг намоён бўлишидир. Мана шу диалектик қарама-қаршиликлар ортиб бораётган жисмоний, ақлий ҳамда ахлоқий имкониятлар билан барқарорлашган стереотипга айланган ташқи оламни акс эттиришнинг шакллари ўртасида содир бўлади. Вужудга келган зиддиятлар ва қарама-қаршиликларни, психологик камолотни таъминлаш, фаолият турларини мураккаблаштириш орқали ўсмир шахсида янги психологик фазилатларни таркиб топтириш билан аста-секин йўқотиш мумкин. Бу давр инсоннинг камолоти юқорирак босқичига кўтарилиши билан яқунланади. Камол топиш ўсмирдан умумлаштириш, ҳукм ва хулоса чиқариш, мавҳумлаштириш, объектлар ўртасидаги ички муносабатларни ўрнатиш, муҳим қонун, қонуният, хосса, хусусият, механизм ва тушунчаларни англаш, ихтиёрий диққат, барқарор қизиқиш, онгли мотив ва мантикий эслаб қолишни талаб қилади. Буларнинг барчаси фанларга доир билимлар тизимини вужудга келтиради, амалий кўникмаларни шакллантиради, ўзини ўзи назорат қилиш, баҳолаш, англаш сингари хусусиятларни таркиб топтиради.

Мақтаб ва билим юртида оилада мустақил фаолиятга кенг имкониятлар бўлса, ўқувчи муайян вазифа ва топшириқларни, бажара бошлайди. Натижада ўсмирнинг ижтимоий мавқеи ортиб, фаолияти такомиллашиб, психикаси ҳар томонлама ривожланиб боради.

Ҳозирги ўсмирлар ўтмишдошларига нисбатан жисмоний, ақлий ва сиёсий жиҳатдан бирмунча устунликка эга. Уларда жинсий етилиш, ижтимоийлашув жараёни, психик ўсиш олдинроқ намоён бўлмоқда. Шу сабабли бизда ўғил ва қизларни 10–11 дан 14–15 ёшигача ўсмирлик ёшида деб ҳисобланади.

Веналик психолог З.Фрейд ва унинг шогирдлари ўсмирлик даврини баҳолашда инсонга азалдан берилган қандайдир илк майл нишонаси сифатида вужудга келадиган ўз мавқеини белгилашга онгсиз интилишни энг муҳим асос деб ҳисоблайдилар. Бу интилиш гўёки худбинлик, бошқа кишиларни менсимаслик, пайдо бўлишга, атроф-муҳит билан келиша олмасликка, ҳатто низоларга олиб келар, онгсизлик эҳтиёжлари ва майллари шахснинг фаоллигини белгилар эмиш. Собиқ совет психологлари З.Фрейд назариясининг мутлақо асоссизлигини таъкидлаб, ўсмирда имконият билан талабчанлик ўртасидаги келишмовчилик, ўзини кўрсатишга мойиллик ва ўз ички дунёсига қизиқишнинг намоён бўлиши билан тавсифланишини асослаб бердилар.

Айрим психологлар биогенетик ўсишнинг биологик омилларига, яъни жинсий етилишга алоҳида аҳамият берадилар. Уларнинг фикрича, ўсмирнинг психик жиҳатдан инкирозга етакловчи, ҳаяжонга солувчи субъектив ички кечинмалари ўғил ва қизларни танҳолик психологиясига тортар эмиш. Ўсмир учун характерли норозилик, кўполлик, қайсарлик, шафқатсизлик, тажанглик, гинахонлик, тажовузкорлик каби иллатлар жинсий етилишнинг маҳсули янги туйғулар, майллар, кечинмалар ўсмир хатти-ҳаракатида ҳукмрон бўлиб, унинг хулқ-атворини бошқаради деб тушунтирилмоқда. Ўсмирликнинг психологик киёфаси, ҳолати, имконияти ягона соф биологик омилга боғлиқ эмаслиги ҳаммага аёндр.

Юқоридагилардан шу нарса кўриниб турибдики, ҳар даврнинг ўзига хос ва мос психологик кўринишлари мавжуд бўлиб, шахснинг маълум бир даврида ҳукмронлик қилади. Ўсмир ёшидаги спортчиларнинг спорт тўғаракларига мослашувида ўсмирлик ёшининг ўзига хос ижобий ва салбий тамонлари мавжуд. Ўсмирларни ватан учун хизмат қиладиган ҳар бир соҳада ўз ўрнини топишида унинг ўқитувчилари, оиласи ва у яшаб турган ташқи муҳити муҳим рол ўйнайди.

#### Адабиётлар:

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'llanma. – T., 2015.
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi // Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal, 2015 y.
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря. – Т., 2014.

## АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ВЕДУЩИМИ СТРАНАМИ ПО ФЕХТОВАНИЮ

**Ш.Т.Насиров, магистрант 1-курса, Российского Государственного университета физической культуры, спорта молодежи и туризма**

**Введение.** Вот уже с 2010 года под эгидой МОКа проводятся Юношеские Олимпийские Игры. В 2018 году в Аргентине прошли III-ЮОИ. Где собрались самые сильные спортсмены мира. В программу ЮОИ входят 36 видов спорта где разыгрываются 241 комплект медалей. (1). Фехтование стоит на 10 месте из 36 видов спорта по медалеемкости и разыгрывает 7 комплектов медалей. Уже прошли три олимпиады, но, к сожалению, ни на одной из них представители нашей страны не удостоились участвовать. И поэтому мы поставили перед собой цель изучить все пути завоевания лицензии на ЮОИ. В данном докладе нет необходимости разбирать тренировочные процессы со всеми вытекающими эффектами, т.к. система тренировки лишь косвенно связана с критериями отбора.

### **Цели и задачи:**

1. Критерии отбора на ЮОИ.
2. Изучение контингента подготавливаемых спортсменов другими странами. Календарь соревнований.
3. Статистические показатели спортсменов
4. Рекомендуемая модель системы подготовки.

### **Основная часть.**

#### **1. Критерии отбора.**

На всех трех ЮОИ критерии отбора остаются одинаковыми. За основу были взяты критерии отбора на ОИ с некоторыми отличиями. Так же как и на ОИ для ЮОИ отбираются по континентальному признаку, куда в зависимости от развитости данного вида оружия определяется количество спортсменов для континента. Это как правило от одного до 5 спортсменов для каждого континента.

Программа соревнований предусматривает розыгрыш семи комплектов медалей: 2 медали по фехтованию на саблях (юноши и девушки); 2 медали по фехтованию на шпагах (юноши и девушки); 2 медали по фехтованию на рапирах (юноши и девушки). И одна медаль для командного зачета по системе «MIXteam» .

В каждом виде оружия участвуют от 11 до 14 человек. Всего на 6 видов оружия (сабля, шпага, рапира – юноши и девушки) выделяется 78 мест из них 60 мест это квалификация через FIE (международную федерацию фехтования) (таблица №1)

Как видно из таблицы для Азии выделяется достаточное количество мест. Данное распределение основывается на учете контингента участников по континентальному признаку, т.е. чем больше спортсменов принимают участие на Чемпионате мира от континента, тем больше мест распределяют для данного континента.

#### **2. Контингент подготавливаемых спортсменов к ЮОИ ведущими зарубежными странами.**

Уже на протяжении многих лет у ведущих стран имеется своя система, своя школа подготовки, которая отличается своими историческими корнями с момента зарождения фехтования как вида спорта. Когда-то ведущими были команды Европы, но уже на протяжении многих лет на лидирующих позициях находятся и Азиатские спортсмены. В ходе изучения подготовки спортсменов было выяснено, что основную подготовку молодые азиатские фехтовальщики проходят в Европе, и это интересно не только европейцам, но и представителям стран Азии и Америки. Основные соревнования для подготовки фехтовальщиков - это «Европейские кадетские циклы». (2) Это 9 соревнований за один сезон и 6 из них включающие в себя и командные турниры. Аналог таких же соревнований начали проводить с 2017 года и в Азии – «Азиатские кадетские циклы» (3).

Контингент на данных соревнованиях был следующий:

Соревнования	Количество стран	Европа	Азия	Америка	Африка
ЕКЦ	45	28	9	7	1
АКЦ	20	2	18	0	0

Каждая страна выставляет разное количество спортсменов. Все, конечно, связано в первую очередь с финансированием и самой селекцией, проводимой каждой страной у себя. Участие большим количеством спортсменов на соревнованиях - одно из важных составляющих подготовки. Ведь фехтовальщики в таком возрасте (13-16 лет) еще не обладают должным уровнем стрессоустойчивости. Спортсмены, которых тренеры считают надежными, могут вообще не показать запланированного результата, а те фехтовальщики, которые у себя «дома» оставались в тени, могут выступить лучше всех. Поэтому кадетский возраст многими специалистами считаются «лотерейными».

В нижеследующей таблице приведены ТОП-5 стран по количеству участников на соревнованиях:

Европейский кадетский цикл			
Страны	Кол-во спортсменов	Страны	Кол-во спортсменов

1	Франция	64	Япония	14
2	Россия	56	Кувейт	6
3	Венгрия	51	Сингапур	5
4	Румыния	50		
5	Германия	47		
Азиатский кадетский цикл				
1	Китай	27	Германия	2
2	Гонконг	26	Франция	1
3	Китайский Тайпей	26		
4	Сингапур	17		
5	Иордания	11		
9	Узбекистан	6		

Как видно из таблицы подход в подготовке юных спортсменов - будущих участников ЮОИ впечатляет. Ну а если взглянуть на то, что это является частью системы подготовки к ОИ, то все финансовые вложения на данном периоде можно считать целесообразным.

Из вышеизложенных данных можно выделить, что календарь соревнований состоит из 9 кадетских европейских и 4 азиатских циклов, которые составляют основу подготовки будущих участников ЮОИ.

### 3. Статистические показатели спортсменов

Международные соревнования – самая главная часть подготовки к ЮОИ. Из распределения мест по континентам выявлено (таблицы распределения ЮОИ), что самое большое количество лицензий выделяется спортсменам Европы и Азии. Соответственно нами поставлена задача проанализировать спортсменов данных континентов, которые получили лицензии и участвовали на ЮОИ в Аргентине.

Объектом изучения стали следующие показатели:

1. Соревновательный опыт - это количество соревнований за сезон, на которых участвует спортсмен. Он формируется по мере участия в цикле соревнований европейского и азиатского спортивного календаря, а также из соревнований в своей стране.

2. Статистические показатели спортсменов завоевавших лицензии на ЮОИ, на Чемпионате мира в Вероне (Италия) 2018 год.

Согласно критериям отбора, с каждого континента отбирается определенное количество спортсменов. Как указано выше, для Азии было выделено 6 мест. Это значит первые лучшие спортсмены Азии получают лицензию.

Показатели были следующие: (смотреть таблицу №2 в приложении).

### 4.Рекомендуемая модель системы подготовки.

В ходе изучения опыта ведущих стран таких как Россия, Венгрия, Франция, Корея, Япония были выявлены основные составляющие системы подготовки, которые подразделяются на следующие:

1. Селекция.
2. Календарь республиканских соревнований, которые подразделяются на региональные и национальные.
3. Календарь международных соревнований и УТСов.
4. Количественный состав спортсменов на международных соревнованиях.

Одним из важных этапов при подготовке спортсменов высокого класса является селекция спортсменов. В Узбекистане, к большому сожалению, селекция поставлена на низком уровне. Это связано с отсутствием соревнований для самого младшего возраста – 10-13 лет, хотя уже в Мире во многих странах проводят подобные национальные и международные соревнования. Кроме того, нет мотивирующих стимулов для тренеров, чтобы они активно делали набор детей с 10 лет и моложе. Необходимо широким фронтом развивать фехтование во всех регионах Республики.

Для налаживания системы селекции необходимо следующее:

1. Проводить соревнования Чемпионаты и Кубки Узбекистана среди 10-12 летних спортсменов, а также региональные соревнования;

2. Разработать положение, поощряющее тренеров за успехи спортсменов на данных соревнованиях;

Подготовка фехтовальщиков Узбекистана должна представлять собой пирамиду, в основе которой лежит массовое развитие данного вида спорта, начиная с 10 и ранее лет, а на вершине – 24-30 спортсменов, составляющих костяк сборной команды. На международных соревнованиях необходимо «обстреливать» как минимум 4-10 спортсменов. В год рекомендуется участвовать не менее 1-2 раз в зависимости от возраста спортсмена.

Практика показала, что нет смысла 13 летнего ребенка с низким уровнем подготовленности везти на Чемпионат Азии или мира среди кадетов. Ровно так же как, и «катать» 19 летнего юниора, который не имеет количественного и качественного «соревновательного багажа» начиная с 13 лет.

Создание адекватной системы подготовки сборной команды Узбекистана на всех возрастных уровнях требует кропотливого труда и больших финансовых вложений. Но сегодняшний спорт диктует свои условия и если мы хотим добиться больших результатов, то должны быть готовы много работать и много вкладывать в это дело как финансов, так и совершенствования в том числе и системы подготовки тренерских кадров.

**Ссылки:**

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/летние\\_юношеские\\_Олимпийские\\_игры\\_2018](https://ru.wikipedia.org/wiki/летние_юношеские_Олимпийские_игры_2018)
2. <https://www.eurofencing.info/rankings/individual-rankings>
3. [https://service.asianfencing.com/rankings/current?agegroup=cadets&ranking\\_id=6](https://service.asianfencing.com/rankings/current?agegroup=cadets&ranking_id=6)

**15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВОСИТА УСЛУБЛАРИ**

**Ш.К.Павлов, ЎзДЖТСУ доценти, Р.И.Исроилов, ЎзДЖТСУ ўқитувчиси**

*Аннотация. В данной статье развёрнуты результаты проведённых экспериментов контроля совершенствования выносливости гандболистов 15-16 лет.*

*Annotation. In this article it is illuminated that analysis of researches on developing and controlling of handball players who are 15-16 years-old.*

**Долзарблиги:** Республикамизда бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор қаратилиб, бу борада чуқур ислохотлар олиб борилмоқда. Спортчиларимиз Осие ҳамда жаҳон миқёсидаги мусобақаларда яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун ҳукуратимиз томонидан кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Гандбол спорт турида чидамкорликни ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда гандболчиларни тайёрлашда умумий чидамкорликка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало, болалик давридан бошлаб спорт юктамаларини яхши тақсимлаш керак, умумий чидамкорликни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим. Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим.

Чидамкорлик даражасини ошириш, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни кўзда тутати [1,2].

Умумий чидамкорликни тарбиялашда, машғулотни бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни тақлиф қиладилар. Бир текислик услубининг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир-бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юктамани ошиб бориши билан боғлиқ [3].

**Мақсади:** 15-16 ёшли гандболчиларни чидамкорлик сифатини назорат қилиш ва такомиллаштириш восита, услубларидан самарали фойдаланиш.

Тадқиқот жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди:

1. Спорт соҳасига оид илмий адабиётлар, илмий мақолаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
2. Жисмоний иш қобилияти ва чидамкорлик ўртасидаги ўзаро боғлиқликларни ўрганиш чидамкорликни ёшига қараб тарбиялаш воситалари, услубларини аниқлаш;
3. Ёш гандболчиларнинг умумий чидамкорлигини аниқлаш ва уни назоратга олиш;

**Тадқиқотнинг фарази:** Фараз қилинадиги гандболчиларнинг спорт тайёргарлигини оширишда умумий чидамликни воситалардан фойдаланиш, орқали уларда чидамкорлик самарадорлигини оширади.

**Тадқиқотлар объекти:** Республика олимпия захиралари коллежи гандбол ихтисослигида шуғулланувчи 15-16 ёшли гандболчиларнинг умумий чидамкорлик даражасини назоратга олинди ва тадқиқот объекти қилиб белгиланди. Тадқиқот ишлари 2018-2019 ўқув йили давомида олиб борилди. Ёш гандболчиларнинг умумий чидамкорлигини тадқиқ қилиш учун тажриба ва назорат гуруҳларига 12 нафардан спортчилар саралаб олинди.

**15-16 ёшли гандболчиларнинг умумий чидамлик даражасини тадқиқот бошида ва охиридаги кўрсаткичлари (n=12)**

№	Антропометрик кўрсаткичлар ва тестлар	Тажриба гуруҳи				Назорат гуруҳи			
		т/о		т/к		т/о		т/к	
		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %
1.	Кросс 3000 м (дақиқа)	14,0±0,4	2,8	13,6±0,4	2,9	14,3±0,2	1,3	14,2±0,2	1,4



2.	Баланд турникда тортилиш (марта)	9,1±3,1	34,0	11,8±3,4	28,8	8,5±3,0	35,2	10,6±3,1	29,2
3.	Гавдани кўтариб тушириш (марта)	33,9±4,1	12,0	46,8±4,2	8,9	39,8±5,2	13,0	42,9±5,3	12,3
4.	Арғимчок айлантириш (40 сония, марта)	48,2±5,5	11,4	56,5±8,4	14,8	47,8±9,0	18,8	56±8,0	14,2

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида ўлчаш натижаларининг вариация коэффициентининг қийматига боғлиқ ҳолда тебранувчанлигини кичик (агар унинг қиймати 0-10% оралиғида бўлса), ўртача (агар унинг қиймати 11-20% оралиғида бўлса) ва катта (агар унинг қиймати 20% дан катта, яъни  $V > 20\%$  бўлса).

Педагогик тажриба натижалари: Спортчиларни чидамкорлик қобилиятларини ривожлантиришда самарали усуллар қўлланилиб, унда машқлар бир маромда ёки шиддатда ўзгартирилган ҳолда бажарилади. Биз тажриба гуруҳлари деб 15-16 ёшли гандболчиларни ҳисобладик.

Умумий чидамлилиқ машқлари аста-секин 15-20 дақиқагача бажариб борилганда ривожланади. Кислороднинг максимал истеъмоли (КМИ) иш қобилиятининг юқори ривожланганлиги, умумий чидамлилиқнинг асосий кўрсаткичи ҳисобланади.

Турли шиддатларда югуришда чидамлилиқни ривожлантириш:

**А.** Максималдан 90-95% 4-5 марта такрорлаш, 10-20 сония давом этади, такрорлаш оралиғида 80-130 сония дам олинади;

**Б.** Максималдан 90% 3-4 марта такрорлаш, 60-85 сония давом этади, такрорлаш оралиғида 130-150 сония дам олинади;

**В.** Максималдан 75% 3-4 марта такрорлаш 100-140 сония давом этади, 130-160 дам олинади;

**Г.** Максималдан 60% 2-3 марта такрорлаш, 160-210 сония давом этади, 160-190 дам олиншини кўрсатган [1].

Чидамлилиқ машқларини шу тарикада **шуғулланувчиларга** бериш ижобий натижалар берди, ҳамда **гандболчиларнинг** аэроб-анаэроб имкониятларини оширишга хизмат қилди. Аэроб режимда машқлар бажарилганда организм кислород билан таъминланади. Аэроб воситалар сифатида циклик машқлар қўлланилди, бунда энг самарали восита югуришдир. Аэроб кувватни ошириш учун максималдан 60-50% шиддатдаги югуриш машқлари яхши самара берди [3].

#### Адабиётлар:

1. “Handballtraining” Werner Grage, 2012.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2017. – 448 bet.
3. Ривникин А.А., Сайтхалилов Е.А., Иззак В.И. Гандболчиларнинг тайёрлиги. (Тиббиёт 1974).

## ОММАВИЙЛИҚДАН КАТТА СПОРТГА ЙУЛ

**О.К.Раупов, доцент, А.А.Қурбанов, катта ўқитувчи, СамДУ**

**Аннотация.** Мақолада юқори малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тарбия ва оммавий спорт тадбирларининг аҳамияти, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантиришнинг жиҳатлари борасида фикр юритилган. Бундан ташқари, ушбу ишда энг қобилиятли спортчиларни саралаб олишда уч босқичли спорт мусобақаларини аҳамияти ёритиб берилган. Спорт тўғарақларга ёшларни мунтазам шуғулланишига жалб қилишига қаратилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний баркамоллик, оммавий спорт, соғломлаштириш, жисмоний машқ, мусобақа, спорт тўғарақ, бадантарбия, спортчи, саралаб олиш, машгулот, жисмоний тайёрлик.

**Аннотация.** Данная статья посвящается роли и главным особенностям физических упражнений и занятий спортом с целью оздоровления. Кроме того, она связана с выбором талантливых спортсменов в трёхступенчатом соревновании, которое проводится среди молодёжи. А также, большое внимание уделяется спортивным кружкам, которые создаются для привлечения молодёжи систематически занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** гармоничное физическое развитие, массовый спорт, оздоровление, физическое упражнение, соревнования, спортивный кружок, физкультура, спортсмен, отбор, тренировка, физическая подготовка.

**Abstract.** In these article author stated that the importance of sport activities its role and main features. Besides, it deals with the selection of talented sportsmen in three staged competitions its holding among sportsman. Sport circles, challenging students info activities among girls and women having them involved in different sport activities.

**Key words:** physically strong, competition, sport, circles, gymnastics, sportsmen, to select, trainings, physical preparation.

Ўзбекистон мустақилликни қўлга киритгач, спорт соҳасини ривожлантириш, халқ миллий ўйинларини тиклаш, аҳолининг барча қатламларини жисмоний тарбияга қизиқишини ошириш ва соғлом турмуш тарзини олиб бориш учун зарурий шарт-шароитларни яратишга алоҳида эътибор берилди бошланди. Мазкур ишларни амалга ошириш учун етарли даражада ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар ишлаб чиқилган бўлиб, улар асосида спортни ривожлантириш, халқро мусобақаларда қатнашиш билан бирга миллий спорт турларини тарғиб қилиш жадаллашиб бормоқда.

Умумтаълим мактаблари, академик лицейлар, касб-хунар коллежлари, ўрта махсус ўқув юртлари ва олий таълим тизимида жисмоний тарбия давлат дастурлари асосида дарс сифатли ташкил қилинмоқда. Спорт мактабларидаги машғулотлар, оммавий соғломлаштириш жисмоний маданият тадбирлари, мусобақалар дарсларда эгалланган назарий билим ва малакаларни такомиллаштиришга хизмат қилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-тарбиявий хусусияти шундаки, у инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлоднинг жисмоний баркамоллигини ҳамда спорт маҳоратини оширишнинг муҳим омили ҳисобланади. Унинг тарихий хусусияти эса таълим-тарбия ва ижтимоий турмушдаги афзалликларини янада такомиллаштиришга хизмат қилувчи муҳим жараён эканлигидадир.

Республикаимиз мустақиллик йилларида иқтисодий, сиёсий, тарихий, маданий ва ижтимоий соҳалар билан бир қаторда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида аҳамият қарата бошлади, яъни спортга ҳам давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири сифатида эътибор берилди бошланди.

Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти И.А.Каримов мустақилликни мустаҳкамлаш ва келажак авлод саломатлигини яна яхшилаш йўлида спортнинг аҳамиятига қуйидагича баҳо берди: - “Болалар ва ёшларни спорт билан оммавий равишда шуғулланиши уларни характерини тоблайди, кучли, мард ва жасур бўлиб камол топишига хизмат қилади, қатъиятли, ҳаёт синовлари ва қийинчиликларни мардона енгиб ўтишга қодир инсонлар этиб тарбиялайди. Спорт билан мунтазам шуғулланиш фарзандларимизнинг феъл-атвори турмуш тарзини ижобий томонга ўзгартиради” [1].

Мамлакатимизда ёш авлодни ҳар томонлама баркамол инсонлар этиб тарбиялаш, уларнинг замонавий таълим-тарбия олиши, саломатлигини мустаҳкамлаши, касб-хунар эгаллаши учун барча шароит ва имкониятлар яратишга изчил эътибор қаратиб келинмоқда. Бундай эзгу ишлар фарзандларимизнинг спортга қизиқишини янада ошириш, уларнинг соғлом, кучли, мард ва қатъиятли бўлиб камолга етишига хизмат қилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш тадбирларининг асосий мақсади организмни жисмонан ривожлантириш ҳамда уларга соғлом турмуш тарзини шакллантиришдан иборатдир. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари мутахассислик машғулотларини ижобий ўзлаштиришга катта ёрдам беради. Спорт кўнгил-хушлик ва мухлислик билан биргаликда соғломлаштириш вазифасини бажаради, унинг соғломлаштириш турлари дам олиш, жўшқин ҳордиқ чиқаришга қаратилган бўлиб, соғлом ҳаётнинг асоси бўлиб ҳисобланади [2].

Бугун катта ҳаётга дадил кириб келаётган ёшлар – халқимиз орзу қилган баркамол авлод вакиллари дидир. Улар ўз соҳалари бўйича пухта билим олган, замонавий ахборот технологияларини ўзлаштирган, хорижий тилларни яхши биладиган, билимли, юксак маънавиятли ва жисмонан соғлом ёшлардир.

Ўсмирлар ҳамда ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб этишнинг уч босқичли узлуксиз тизими ёшларни катта спортга йўналтиришда муҳим аҳамият касб этмоқда. Мамлакатимизни истикболни белгилайдиган асосий вазифалардан бири “Соғлом авлод” тарбиясидир. Бу борада ҳукуватимиз томонидан қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш туғрисида”ги қарор ва фармонларини, “Соғлом авлод” дастурини бажаришни таъминлаш халқимизнинг 6 ёшдан 60 ёш ва ундан кекса ёшли инсонларни жисмонан бақувват, тетик, баркамол саломатликни доимий равишда, талаб даражасини сақлашини кузлаб, 2000 йил феврал ойида “Алпомиш” ва “Барчиной” тест-синов меъёрлари лойиҳа сифатида жорий этилди. Бу ўз йўлида жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни ҳаётда, ўқув муассасаларида ўрганиб чиқилиб, таҳлил қилиниб тегишли ҳаммабоп фикр-мулоҳазалар берилишини тақазо қилди.

Бугунги кунда жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларни буш вақтларини тўғри ва самарали ташкил этишда оммавий спорт тадбирларни урни беқийс. Жисмоний тарбия, ёшлар ҳаётига тобора чуқурроқ кириб бормоқда, чунки у киши саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш уни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш ҳамда буш вақтидан оқилона фойдаланиш воситаси бўлиб келмоқда. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожланиши ёш авлодни жисмоний баркамол инсон қилиб тарбиялаш воситасидир.

Ҳозирги кунда хорижда, мамлакатимизда ва кўплаб маҳаллий таълим муассасаларида олиб борилган илмий тадқиқотлар бажарилганлигига қарамай ёшларни, талабаларни жисмонан соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялаш муҳим вазифалардан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари ҳақида жисмоний тарбия ва спорт бўйича замонамизнинг етук мутахассислари А.К.Атоев, Ш.Н.Ҳонкелдиев, Т.С.Усмонхўжаев, Р.С.Саломов, К.Т.Шакиржанова, Ҳ.Т.Рофиев, Т.Т.Юнусов ва бошқа олимлар кўплаб таълимотини яратганлар.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Жисмоний тарбия дастурлари талабалар ёш ва жинс кўрсаткичлари ва организмнинг жисмоний ривожланиши даражаларига мувофиқ такомиллаштирилиб борилади. Жисмоний тарбия дастурларида талабаларни жисмоний тарбия дарсларининг материаллари ҳамда жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишларнинг мазмуни замонавий талаблар асосида шакллантирилган. Шу билан бирга, талабалар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг организмга ижобий таъсирлари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шугулланиш, табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво ёрдамида чиниқтириш муолажалари қабул қилиш қонда ва талаблари ҳақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар.

Бундай назарий маълумотларни беришда мамлакатимиз ва хорижий мамлакатларининг етук мутахассислари адабиётлари ва кўрсатмаларидан ҳамда интернет материалларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади. Талабаларнинг таълим муассасалари ва яшаш жойлари ҳамда оилада жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди.

Миллатимиз ёшларининг руҳан тетик, жисмоний бақувват камол топишда жисмоний тарбия ва спортнинг жуда муҳим урни бор. Шу боис, Республикаимизда жуда олис режаларни кузда тутган ҳолда уч босқичли мактаб ўқувчилари ўртасида “Умид ниҳоллари”, лицей ва коллеж ўқувчилари ўртасида “Баркамол авлод”, олий таълим талабалари ўртасида “Универсиада” каби комплекс мусобақалар олимпия спорт турларининг бир неча турлари бўйича ўтказиб келинмоқда.

Мана бир неча йилдирки, давлатимиз ёшлари орасида олимпиада мусобақаларида Осиё, Жаҳон биринчиликларида қатнашиб келаётган терма жамоа аъзолари айнан юқорида кўрсатилган мусобақа ғолибларидир. Давлатимиз томонидан болалар спортини ривожлантиришга қаратилаётган алоҳида эътиборнинг амалдаги самаралари – ёшларимизнинг жаҳон ва қитъа миқёсидаги нуфузли мусобақаларда қўлга киритаётган ютуқларидан ҳақли равишда фахрланамиз. Мамлакатимиз шарафини халқаро майдонларда муносиб ҳимоя қилаётган спортчилар орасида уч босқичли спорт тизимидан етишиб чиққан ёшлар кўпчиликини ташкил қилади. Бугун ушбу моҳир спортчиларимиз улғайиб келаётган ўғил-қизлар учун ҳақиқий ўрнак ва намуна тимсолига айланган. Бу борада “Умид ниҳоллар”, “Баркамол авлод”, ва “Универсиада” спорт мусобақаларидан иборат узлуксиз спорт тизимининг аҳамияти бекиёс. Мазкур уч босқичли ноёб спорт тизими мутахассислар томонидан янги педагогик технология сифатида эътироф этилиб, бугун кўплаб давлатлар катта қизиқиш билан ўрганаётир.

Республикаимизда ўтказилаётган уч босқичли “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларини тарғибот қилиш ғоят муҳимдир. Унда асосан икки йўналишда ўзига хос хусусиятлари мавжуд.

1. Кўп босқичли спорт мусобақалари жараёнларида бевосита қатнашчиларнинг маълум даражада назарий билим ва амалий кўникмалар ҳосил қилишлари.

2. Вилоятлар ва Республика босқичларида қатнашмаган талаба ёшлар, айниқса бутун аҳоли ўтказилаётган мусобақаларни бевосита кузатиш, кўрсатувлардаги намоёнларни томоша қилиш йўли билан спорт турларининг моҳияти, қатнашчи спортчиларнинг маҳоратлари, ютуқларидан баҳраманд бўлишмоқда. Шу туфайли бундай кенг қамровли ижтимоий-тарбиявий тадбирларни юқори босқичли тарғибот манбаи деб айтиш мумкин.

Республикаимиз аҳолиси “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” спорт мусобақаларининг бошланиши, уларнинг ўтказилишини ва якуний намоён тадбирларни зўр қизиқиш билан кузатиб, кўриб келмоқда. Оммавий спорт тадбирларини ижтимоий тарбиявий ва давлат сиёсатиغا молик томонларидан бири шундаки, иқтидорли спортчиларни синов тажрибалардан ўтказиш, халқаро турнирлар, жаҳон биринчиликлари ва олимпия ўйинларига саралаб олинган талабаларни жалб этишга ғоят катта хизмат вазифаларини бажариб келмоқда.

Ўзбекистон оммавий спортни ривожлантириш орқали катта спортда улкан ютуқларга эришаётир. Спорт инсоннинг жисмонан соғлом бўлишида асосий омил бўлибгина қолмасдан, иродасини мустаҳкамлайди, сабр-бардош билан машаққатларни енгиб ўтишга ўргатади. Миллати ва мамлакатининг жаҳондаги нуфузини, обрўсини оширишга ҳисса қўшган спортчи кўксига ғурур ва ифтихор туйғуларини кучайтиради.

Истиклол йилларида яратилган шароитлар туфайли камолга етган йигит-қизларимиз Ўзбекистон номини турли халқаро мусобақалар Осиё ва Жаҳон чемпионатлари, Олимпия ўйинларида улуглаб келишмоқда.

#### **Адабиётлар:**

1. Каримов И.А. Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳомийлик кенгашининг мажлисидаги маърузаси // “Ўзбекистон овози” газетаси, 2013 йил, 16 март сони. 2-бет.

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 қарори. 03.06.2017 й.
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қулланма. – Т., 2005. 2, 10-б.
4. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. – Т., 2005. 8-б.
5. Интернет материаллари.

## **СПОРТ СОҲАСИДА МУСОБАҚАЛАШИШ МАДАНИЯТИ ВА УНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ҲАЛОЛ-ПОКИЗАЛИКНИНГ ЎРНИ**

**Ҳ.Т.Рафиев. п.ф.н., профессор**

**Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахасисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали, “Жисмоний тарбия фани ва машғулотларини ўқитиш методикаси” кафедраси мудири**

***Аннотация.** Ушбу илмий мақолада спорт мусобақаларида мусобақалашини маданияти уни шакллантиришда спортчиларда ҳалол покиза баҳслашувларининг аҳамиятини ўрганишга қаратилган илмий изланишлар, фикр гоялар билдирилган. Спорт мусобақаларида қонун-қоидабузарликларни олдини олиш мақсадида, спортчилар ва ҳакамларнинг мусобақа олди қасамёдлари матни ва уларни қўллаш таклифи берилган.*

***Калим сўзлар:** спорт, спорт мусобақалари, спорт қонун-қоидалари, ҳалоллик, покизалик, спортчилар қасамёди, ҳакамлар қасамёди, Олимп ўйинлари ва ҳ.к.*

Мамлакатимизда барча соҳалар каби спорт йўналишида ҳам улкан ислохотлар амалга оширилмоқда. Ана шу ислохотларни амалга оширишда спорт мусобақаларининг ўрни бекиёс. Спорт мусобақаларини сифат-самарадорлигини оширишда **мусобақалашини маданияти** ва уни спортчиларда шакллантириш долзарб муаммолардан биридир. Мусобақалашини маданиятини шакллантиришда спортчиларни ҳалол-покиза баҳс олиб боришларига алоҳида эътибор бериш муҳим аҳамият касб этади.

Спорт мусобақаларини кузатишлар, олинган маълумотларнинг таҳлили, сўровномалар, мутахасислар билан ўтказилган суҳбатлар спорт мусобақаларида қонун-қоидаларини одоб-ахлоқ мезонларини бузилишига йўл қўйилаётганлиги ўз исботини топмоқда. Бундай қоидабузарлик оқибатида ёш спортчилар устоз-мураббийларнинг кўп йиллар давомида амалга оширилган машаққатли меҳнатлари паймол этилиши билан, юксак спорт маҳоратига эришишга тўсқинлик қилаётганлиги таъкидланмоқда.

Илмий таҳлилларнинг натижасига кўра, спорт мусобақаларида содир этилаётган, баъзи қоидабузарликларнинг асосий сабабларидан бири, бу мусобақалашини маданиятининг етишмаслиги, шу билан бир қаторда, мусобақалашини баъзан ҳалол-покизаликка етарли даражада эътибор берилмаётганлигидир.

Ишмизнинг асосий мақсади мусобақалашини маданияти, бу борада мусобақаларда ҳалоллик покизаликни ўрни ҳақида фикр-мулоҳазаларни билдиришдан иборат. Ҳалоллик, поклик ҳамиша инсонлар ҳаётининг бош мезони бўлиб, келган ва шундай бўлиб қолади. Зеро ҳаётдаги барча ҳайру барақа ҳалоллик, покликдандир. Маънавиятнинг ҳам нақадар юқори бўлиши ҳалоллик ва покликнинг қай даражада эканлигига боғлиқдир. Шунинг учун ҳам инсоният ўз аъзоларининг ҳалоллик, поклик тарбиясига ҳар доим эътибор бериб келган.

Спорт мусобақаларида ҳам, юксак мусобақалашини маданияти инсонларда покликни тарбиялашда муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Бундай тарбия дастлабки спорт машқи ва мусобақалиридаёқ амалга оширилиши муҳимдир.

Спорт олами тўғрилиқ, ҳалоллик, поклик, адолатлиликка таяниши барчага маълум. Чунки спорт мусобақасида аниқ ўлчамлар мавжуд. Улар сантиметр, метр, килограмм, сония, дақиқа, соат, ҳол, гол, очко, балл ва ҳ.к.лар ёрдамида ўлчанади. Ўз навбатида, бундай ўлчамлар жараёнини спорт ҳакамлари спортчилар, ишқибозлар, томошабинларнинг кўз ўнгида амалга оширадilar. Энг муҳими ҳакамнинг қарори қатъий бўлиб, спортчи ва мураббийнинг бир неча йиллик машаққатли меҳнатига баҳо қўйишидир. Натижада, спорт мусобақасида ҳар бир спортчига, жамоага уларнинг тайёргарлик даражасига қараб ўрин белгилаб берилади. Ана шу жараённинг адолат юзасидан амалга оширилиши инсонларда ҳалоллик-покликни, тўғрилиқни тарбиялайди. Спорт мусобақаларида баъзи ҳакамлар томонидан билар-билмас ёки атайлаб қўпол хатоларга йўл қўйилиши оқибатида спортчи ёки жамоанинг тайёргарлигига мос келмайдиган натижалар қайд этилиб, уларга муносиб бўлмаган ўринлар белгиланиб, бундан спортчилар, ишқибозлар, томошабинлар ранжиб қоладilar. Бу тўғрилиқ, ҳалоллик ва поклик тарбиясига салбий таъсир кўрсатади. Бундай салбий иллатлар тақдорланаверса, мураббий ва спортчиларга спортнинг юксак чўққиси сари олиб борадиган тинимсиз, машаққатли меҳнатни четлаб ўтиб, енгилгина спорт шуҳратларига эга бўлиш иштиёқи шаклланади. Натижада, бундай инсондан ҳалоллик ва покликни, тўғрилиқни

кутиш қийин. Шунинг учун бугун спорт соҳасида мусобақалашини маданиятини шакллантириш муҳим тарбиявий аҳамиятга эга бўлиб, бу борада спорт мусобақаларидаги ҳалоллик ва покизалик муҳим ўринда туради.

Шуни эътироф этиш керакки, бундай ҳолатлар оммавий бўлмаса-да, баъзи спорт мусобақаларида, айниқса, спорт ўйинлари, кураш турларида, бокс, қиличбозлик ва бошқаларда тез-тез учраб туради. Бундай нохуш иллатларга қарши инсоният ҳар доим курашиб келган. Натижада инсонлар орасида учраб турадиган адолатсизлик, нопокликларнинг ҳар қандай қўринишларининг олди олинган. Масалан спортда адолатни ўрнатиш учун унинг мусобақа қоидалари халқаро миқёсда ишлаб чиқилиб, бу қоидалар мунтазам мукамаллашиб боради. Спорт мусобақаси қоидаларига риоя қилиш ҳар қандай спортчи ва спорт ҳаками учун мажбурийдир. Аммо баъзан шундай ҳоллар кузатиладики, спортчилар, мураббийлар, ҳакамлар ана шу адолат, ҳалоллик мезони бўлган спорт мусобақаси қоидасини бузишгача борадилар. Ана шундай бузилишларни олдини олиш спорт мутахассисларининг бурчидир. Масалан, Олимпия ўйинларида спортчилар орасида учраб қолиши мумкин бўлган адолатсизлик ва нопокликлар олдини олиш мақсадида, 1920 йилдан бошлаб “Спортчилар қасамёди” қабул қилинди. Ҳакамлар орасидаги қоидабузарликларни йўқотиш мақсадида, 1968 йилдан бошлаб “Ҳакамлар қасамёди” қабул қилинди.

Республикамиз мустақил бўлгач, Ўзбекистонимизда ички кичик мусобақалардан тортиб, то жаҳон миқёсидаги йирик спорт мусобақаларининг ташкил қилиниб, ўтказилишига гувоҳ бўлиб турибмиз. Айниқса, теннис, кураш бўйича Президентимиз совринлари учун ўтказилаётган анъанавий халқаро мусобақалар халқимиз орасида катта эътиборга сазовор бўлмоқда. Бундан ташқари, дунё, Осиё, Марказий Осиё, давлатимиз, вилоят, туманларимиз, меҳнат жамоалари миқёсида куплаб спорт мусобақалари ташкил қилинмоқда. Бу мусобақаларда ҳам баъзан қоидабузарлик, адолатсизлик, нопокликлар оз бўлса-да учраб туради. Бундай иллатлар қутилмаган салбий оқибатларга олиб келиши аниқ. Ана шундай салбий оқибатларнинг олдини олиш учун биз Олимпия ўйинларида иштирок этувчи спортчилар ва ҳакамлар қасамёдларига асосланиб, етакчи спортчилар ва ҳакамлар фикрига таяниб, ўз республикамизга хос спортчи ва ҳакамлар қасамёдини таклиф қиламиз.

Спортчилар қасамёди:

**“Биз спортчилар, ушбу спорт мусобақаларини ҳақиқий баҳс руҳида ўтказиш қоидаларига риоя қилиб, мустақил Ўзбекистонимиз спорти шон-шухратини ва жамоамизнинг шон-шарафини янада ошириш йўлида ҳалол, пок мусобақалашамиз деб қасамёд қиламиз! Қасамёд қиламиз! Қасамёд қиламиз!”**

Спорт ҳакамлари қасамёди:

**“Биз спорт ҳакамлари, ушбу мусобақада спортдаги қонун-қоидалар асосида ҳалоллик, покликни, спортчи ва мураббийларнинг кўп йиллик машаққатли меҳнатларини ҳурмат қилиб, мустақил Ўзбекистонимиз спорти шухратига шухрат қушиш мақсадида адолатли ҳакамлик қилишга қасамёд қиламиз! Қасамёд қиламиз! Қасамёд қиламиз!”**

Ўзбекистон ҳудудида ўтказиладиган ҳар қандай спорт мусобақалари бошланишидан олдин, спортчилар ва ҳакамларнинг жўр бўлиб қасамёд қилишлари уларнинг виждонларига ижобий таъсир қилиб, мусобақаларда ҳалоллик ва покликни, адолатни ўрнатилишига мусобақалашини маданиятини шакллантиришга туртки бўлади. Бундан ташқари, республикамиз спорт шухратига ҳурмат, эҳтиром билан қарашни тарбиялайди. Бу ҳақда етук спортчилар ва ҳакамлар, улар орасида ўтказилган сўров тадқиқотлари натижаларига қараганда, ижобий фикр билдирганлар.

## **БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ЖИСМОНАН СОҒЛОМ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ**

### **Г.И.Сайидова, УзМУ Таэквондо ва спорт фаолияти кафедраси ходими**

Бугунги кунда мамлакатимизда спортга қаратилаётган эътибор авваламбор, соғлом авлодни жисмонан бақувват, иймон эътиқодини бутун, билими, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпавар авлодни камолга етказишдир. Зеро, буюк давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина қура олади.

Жисмоний тарбия ва спорт халқ кадриятларига дахлдор бўлиб, соғлом авлодни тарбиялаш йўлидаги муҳим ва зарурий вазибалардан биридир.

Соғлом авлодни шакллантириш ва тарбиялашнинг ранг-баранг йўл-йўриқлари, усул ва методлари мавжуд бўлиб, унинг олимлари ҳам кўп. Айниқса, болаларнинг бўш вақтини тўғри ташкил қилиш, бадан тарбияси ва спорт билан шуғуллантириш, турли-туман миллий ҳаракатли ўйинларини ўргатиш муҳимдур. Ёш авлод тарбиясида бу томонлари ҳам давлат ва жамият аҳамиятига молик масаладир.

Президентимиз иш муаммони давр талаби асосида ҳал қилишга алоҳида эътибор бериб, болаларнинг бўш вақтини ташкил этишнинг шу жумладан, бошқа миллий турлари ва шакллантиришни бўш вақтини ташкил этишнинг шу жумладан, бошқа миллий турлари ва шакллари тиклаш ҳамда амалиётга жорий этиш, айниқса, миллий спорт ўйинлари ҳақида уларни бойитиш ва шулар асосида ёшларимиз ўртасида кенг ташвиқот олиб бориш кўп тартибдаги долзарб масалалардан бири экани ҳақида фикрни илгари сурди. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам халқ кадриятларига дахлдор бўлиб, уларни бойитиш соғлом авлодни тарбиялаш йўлидаги муҳим ва зарурий вазибалардан биридир.

Жумладан, дунё мамлакатларида ўқувчи ва талаба ёшларнинг турли халқаро ва миллий ўйинлар, спорт мусобақалари ўтказиши йўлга қўйилгани барчамизга аён ҳамда уларнинг кўпчилиги тўғрисида маълумотларга эгамиз. Аммо уларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этишнинг уч босқичли тизими ҳеч бир мамлакатда йўлга қўйилмаган. Бундай ҳаракатга, яъни уч босқичли тизимга фақат Ўзбекистондагина асос солинди.

Кичик олимпиада номини олган уч босқичли тизим яхши самаралар бермоқда. Булар умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчилари учун “Умид ниҳоллари”, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари учун “Баркамол авлод” ва олий ўқув юртлари талабалари учун эса “Универсиада” мусобақаларидир.

Мазкур тизимни янада ривожлантириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 3 июндаги “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 244-сонли қарорига асосан ушбу спорт мусобақалари 2003 йилдан бошлаб ҳар уч йилда ўтказиб келинмоқда.

Шунингдек, бу мусобақалар орқали ёшларда ўзига ишонччи, ҳаётда учраши мумкин бўлган тўсиқларни мустақил енгиб ўтиш туйғусини шакллантириш ҳам муҳим ўрин эгаллайди. Мусобақаларда иштирок этаётган ҳар бир ўқувчи, талаба туғилган жойининг шанини ҳимоя қилиши ундаги ватанпарварлик туйғусини шаклланишида асосий ўрин эгаллайди. Ёшларда инсонпарварлик туйғуларини шакллантиришда мусобақалар ўз ўрнига эга. Ўқувчи-талабаларнинг спорт машғулотларида мунтазам иштирок этишлари, уларнинг истиқболдаги ҳаётий фаолиятларини режалаштиришида муҳим асос бўлиб хизмат қилади. Иштирокчилар маънавий кадриятларимиздаги афсонавий қаҳрамонларнинг кучлилик, эпчиллик, чаққонлик, тезкорлик ва чидамлилик сифатлари, ватанига жонини тикиш туйғуларини кадрлаш муносабати шаклланади. Ўқувчи, талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, авваламбор ушбу мусобақаларнинг ўрни бекиёс. Уларда гўзаллик, куч-қудратга бўлган бўлган муносабат ҳам ижобий томонга ўзгаради. Спорт билан мунтазам шуғулланувчи инсонлар маънан, рухан, жисмонан етук бўлиши улардаги гўзаллик тимсоли сифатида кўз ўнгида намоён бўлади.

Бугунги кунда ахлоқий-маънавий, эстетик, интеллектуал, жисмоний тарбиянинг самарали инструментариёси сифатида “Уч босқичли спорт мусобақалари” тобора юқори мавқеи эгаллаб келмоқда. Мазкур мусобақаларда иштирок этиш ва ижобий натижаларни кўлга киритиш аксарият ўқувчи-ёшларнинг орзуси ва интилаётган идеалига айланмоқди. Шу асосда улар ўз олдларига қатъий мақсадлар қўйишга муваффақ бўлмоқда. Мазкур йўналишдаги ахлоқий таълим-тарбия жараёнининг вазифалари сирасига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- ўқувчи-ёшларда узлуксиз амалга оширилаётган спорт мусобақалари ёрдамида ахлоқий онг: ахлоқий тушунчалар, нуқтаи назарлар, ҳукмлар, хулосалар, баҳоларни шакллантириш;
- ғоявий ишонч ва фаолият майллари, жумладан, жисмоний фаолият ва спорт ўйинларини амалга ошириш;
- юқори даражада таркиб топган маънавий меъёрларга амал қилиш кўникмаларини таркиб топтириш;
- “Уч босқичли спорт мусобақалари”га жалб этиш натижасига ўқувчи-ёшларда ахлоқий кечинмаларни вужудга келтириш; Масалан: Ватанга муҳаббат, фидойилик, миллий ғурур, инсонийлик, халқпарварлик, жамоавийлик, дўстлик, ахлоқий меъёрларни бузмаслик, бағрикенглик, тоқатлилик, бардошлилик қабилар;
- “Уч босқичли спорт мусобақалари” ёрдамида ўқувчи-ёшларда ахлоқий сафатларни шакллантириш;
- эстетик меъёрларга амал қилиш кўникмаларини таркиб топтириш;
- ижтимоий тан олинган хулқ-атвор меъёрларига риоя қилиш маданиятини сингдириш. Чунончи, ўзбек халқининг меҳнат муваффақиятлари ва моддий-маданий бойликларига ҳурмат билан қараш, ота-оналар ва катталарга эҳтиромли бўлиш, ҳақгўйлик, жиддийлик, софдиллик сифатларини эгаллаш;
- “Уч босқичли спорт мусобақалари” ёрдамида ўқувчи-ёшларда иродавий сифатлар ва қатъий характерни таркиб топтириш; Масалан, мардлик, қатъийлик, жасоратлилик, ғалабага ишонч, ўз мавқеини эгаллаш, мақсад сари интилиш қабилар.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш бу бир томондан, саломатликни мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишнинг юқори даражасига, ҳаёт мобайнида фаолиятнинг ҳамма турларини бажаришга ижобий таъсир кўрсатадиган бўлса. Иккинчи томондан, тарбиявий аҳамиятга, кенг дунё қарашга эга бўлган, маънавий ва ижтимоий –биологик мосланишга ижобий таъсир кўрсатиб, касалликларни олдини олишда, қонунбузарликка, гиёҳвандликка қарши курашишда, ўсмирларни зарарли одатлардан чеклаш борасида муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Олимларнинг аниқлашича, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланган шахслар орасида касалликларга чалиниш даражаси, жиноятчилик даражаси паст бўлади. Шу сабабли жисмоний тарбия ва спортнинг жиноятчиликнинг камайишида, ижобий-ижтимоий хулқ-атворни тарбиялашда ҳамда касалликларни олдини олишдаги самараси бебаҳодир.

Саломатлик инсоннинг энг улуғвор бойлигидир. Маълумки, саломатлик инсон томонидан, унинг биологик ва ижтимоий фаолиятини тўлиқ ва кенг миқёсда бажариши учун энг асосий омилдир, ўзини намоён қилишдаги пойдевордир. Афсуски, МДХ давлатларида турли касалликларга чалиниш ҳозирги кунда ниҳоятда юқори даражада бўлиб, сил касаллиги, гепатит, рухий касалликлар, анкологик касалликлар миқдори ортиб бормоқда. Наркомания ва ОИТС–инфекцияси билан зарарланганлар сони бетўхтов ортиб бормоқда. Шу жумладан, алкоголизм ва

наркоманиянинг, тамаки чекишнинг миллатлар генофондига салбий таъсир курсатиши, уларнинг камайиб ва йўқолиб кетиш хавфини туғдирмоқда. Инсониятнинг маънавий ва жисмоний камол топишини таъминлаш ва омиллари белгилаш борасида махсус давлат ва жамоат ташкилотлари фаоллик кўрсатади. Инсоннинг маънавий жиҳатдан етук бўлишида адабиёт, санъат ва диннинг аҳамияти етакчи бўлса интеллектуал ривожланишида таълим, тарбия ва илмнинг аҳамияти каттадир.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш орқали ривожланаётган организмга ижобий таъсир заминиди организмдаги ҳамма аъзолар, тизимлар ва яхлит организмнинг ички ва ташқи муҳит ўзгаришларига мослашиш хусусиятларини кенг ва чуқур миқёсда орттириб боришдир.

Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб борган ёш авлод келажакда жамиятнинг соғлом таянчи бўлиб етишади, ўзидан соғлом авлод колдиради. Айтиб ўтилган ҳолатлар ҳозирги кунда биздан қуйидагиларни тақазо қилади:

- Халқимиз орасида айниқса ёш авлод учун жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш соғлом турмуш тарзини амалга оширишда кенг имкониятлар яратиш.

- Одамлар онгида жисмоний тарбия билан шуғулланишнинг, бу борадаги тўлиқ билимларга эга бўлишнинг аҳамияти тўғрисидаги тушунчаларни сингдириб бориш.

Хулоса сифатида шуни таъкидлаш лозимки, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни ўқувчи-ёшлар орасида кундалик турмуш тарзига айлантириш, ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ва сақлаш юзасидан амалга ошириладиган тадбирларни бажариши борасида улкан ишларни олиб бориш зарур.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида”ги 244-сонли қарори – Т.: 2003 йил 3 июнь. // [www.lex.uz](http://www.lex.uz).

2. Абдурахмонов А. Ахлоқий тарбия ва миллий қадриятларимиз // Шарқ юлдузи, №12. –Т., 1990. 164-173-б.

3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. – Т., 2005. – 172 б.

### **БОШЛАНГИЧ СИНФ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**А.Т.Тангриев, катта ўқитувчи,**

**Тошкент Давлат Иқтисодиёт Университети Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси**

**Р.Д.Алимбоева, доцент в.б.**

**Низомий номидаги ТДПУ Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси**

***Аннотация.** Ушбу мақола умумий ўрта мактаб бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида миллий ўйинлардан фойдаланган ҳолда уларнинг соғломлаштириш ҳамда таълим ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш йўллари тавсия этилган.*

***Калим сўзлар:** келажак, авлод, қайғуриш, соғлом, баркамол, шахс, тарбия, интилиш, миллий, жисмоний сифатларини, ривожлантириш, муҳим, роль, ўйинлар ўқувчилар, қизиқишлари, иш қобилияти, тезроқ, тикланишини, таъминлайди.*

Республика Биринчи Президенти И.А.Каримов «Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори» асарида таъкидлаганларидек, «Барчангиз яхши биласизки, келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол шахсни тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиз. Бунда бир олам мантиқ ифода этилганлигини англамоқ зарурдир».

Қабул қилинган қарорлар ва қонунларда келажак авлодларнинг жисмоний ва ақлий баркамоллигини таъминлаш ёшлари очиб берилмоқда. Ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги, қобилияти, қизиқишига қараб спорт турлари бўйича турли хил машғулотлар, мусобақалар ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Шу сабабли жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий равишда шуғулланиш ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур. Шу билан бирга, у ўқувчи-ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, уларни баркамол инсон бўлиб етишишига асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Халқимизнинг соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний маданиятнинг асосий вазифасидан биридир. Жисмоний тарбия олдида жисмоний маданият ва спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг барча турли-туман шаклларида, жумладан, халқ анъаналаридан кенг фойдаланиб, инсонларнинг соғлигини яхшилаш ва уларни Она Ватан мудофаасига тайёрлаш каби катта вазифалар турибди. Халқимизнинг миллий ўйинлари эса ана шу мақсадда кенг қўлланиб келинаётган

муҳим жисмоний ва спорт воситаларидан биридир. Шунинг учун халқ миллий ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Халқ миллий ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Чунки ўйинлар ўқувчиларнинг кизиқишларини оширади, уларга завқ бағишлайди, иш қобилиятларининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйинлар туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар.

Халқ миллий ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир ўтказади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи сифатида қараш лозим. Жисмоний маданият тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади-инсонни тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний маданиятнинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

1. Соғломлаштириш вазифалари. 7-8 ёшли, яъни бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг энг асосий вазифаси бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва унинг соғлигини мустаҳкамлаш, унинг организмни чиниқтириш йўли билан ўзини ҳимоя қилиш ва турли касалликларга чидамлик хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришга ўргатишдан иборат.

Шунингдек, юрак қон томир тизими фаолиятини такомиллаштиришга имкон яратиш лозим: қоннинг юракка қараб оқишини кучайтириш, юракнинг бир меъёрада ишлашини яхшилаш ва унинг қутилмаганда ўзгарган юкламага мослашиш лаёқатини ривожлантириш; кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини кучайтириш, чуқур-чуқур нафас олиш ва бу фаолиятининг узок вақт тургун бўлишини таъминлаш, ўпканинг ҳаётий сифимини кегайтириш, бурун билан нафас олишни яхшилаш, ички аъзоларнинг тўғри ишлашини таъминлаш, марказий асаб тизимини такомиллаштириш; ҳаёжонланиш ва тормизланиш ҳолатларининг ҳаракатчанлигини бир меъёрада бўлишини таъминлаш, шунингдек, ҳаракатлантирувчи анализаторни ва ҳис туйғу органларни камолотга етказиш лозим.

2. Таълим бериш вазифалари. 7-8 ёшли ўқувчилар билан миллий халқ ўйинларини ўтказиш жараёнида таълим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малакалари ва лаёқатларини шакллантириш, жисмоний фазилатлар (чаққонлик, тезлик, қайишқоқлик, мувозанатни сақлаш, эпчиллик, бақувватлик, чидамлик)ни ривожлантириш, гавдани тўғри тутишни, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштиришдан иборат. Асаб тизимининг қайишқоқлиги туфайли болаларда ҳаракат малакалари катталарга нисбатан осонроқ шаклланади. Ҳаракат малакалари боланинг атроф-муҳит билан мулоқот қилишини энгиллаштиради ва уни идрок қилишига кўмаклашади.

Танлаб олинган халқ миллий ўйинларини тўғри бажариш бола мушаклари, пайлари, бўғимлари, суюқ тизимининг ривожланишига самарали таъсир кўрсатади. Пухта шакллантирилган ҳаракат малакаларини амалда қўллаш билан, ўйинларни бажариш чоғида бола кучини тежашда ва унинг этиборини ўйин фаолияти пайтида тасодифан содир бўлувчи турли-туман вазифаларни идрок қилишга имкон яратади.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний маданият билан бевосита боғлиқ бўлган билимлар (ўйинларнинг фойдали томони, жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва техникавий ижроси, уларни бажариш усуллари, халқ миллий ўйинларнинг қоидалари ва бошқалар) ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар олган билим қанча чуқур бўлса, улар халқ ўйинларидан шунча оқилона фойдаланишлари, ўйинлар билан шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва оила муҳитида жисмоний маданият қуролларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

3. Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний маданият билан шуғулланиш танда, болаларда, жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини, ҳамда халқ ўйинлари билан, иложи бўлса, ҳар куни мунтазам равишда шуғулланиш иштиёқини уйғотиш, уларда мактаб ва уйда шу ўйинни билан мустақил шуғуллана олиш лаёқатини ривожлантириш, уларни ўз тенгқурлари ва ўзларидан кичик бўлган болалар жамоасида ўйинларни ташкил қилиш, уларни биргалиқда бажаришга ўргатиш лозим. Ўқувчиларда халқ миллий ўйинларига меҳр билан, шу ўйин натижаларига қизиқиш билан ва спортчилар эришадиган ғалабаларига ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш лозим.

Миллий халқ ўйинларини ўрганиш жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбияларини амалга ошириш учун катта имкониятлар вужудга келади. Халқ ўйинларини бажариш чоғида болалар ҳаракатида ижобий (ҳамжихатлик, интизомлик, камтаринлик, меҳрибонлик) ва маънавий фазилатлар (ҳалоллик, одиллик, дўслик туйғуси ҳамкорлик, замон билан ҳамнафас бўлиб ишлай олиш қобилияти, топшириқларни масъулият билан бажариш)ни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар (жасорат, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни собитлик билан енгиш, чидамлик ва ҳоказолар)ни намоён қилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади.

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантиришга ва чиниқтиришга ёрдам бериш.

2. Ўқувчиларга жисмоний маданият ва спортга оид махсус билимлар бериш, уларга гигиеник билим ва кўникмаларни сингдириш.



3. Ўқувчиларда ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш.

4. Ёшга мувофиқ равишда асосий ҳаракат сифатларини (куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлик ва бошқалар) ривожлантириш.

5. Ботирлик, қатъийлик, низомлилик, жамоага бирлашиш, дўстлик ҳиссини маданий ҳулқ кўникмаларини, меҳнатга муносабатини тарбиялаш.

6. Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш.

7. Ўқувчиларда жисмоний маданият ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор кизиқиш ва кўникмаларини тарбиялаш.

8. Ўқувчиларга ташкилотчилик малакаларини сингдириш, жамоатчи жисмоний маданият фаолини тайёрлаш.

Шундай қилиб, бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг қуйидаги асосий вазифаларини бажаришда ҳам халқ миллий ўйинларининг роли ва ўрни ниҳоятда катта эканлиги кўринади.

#### Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. – Т.: Шарқ, 1997.

2. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли. – Т.: Ўзбекистон, 1992. 1-том. 36-б.

3. Қорабоев У. Ўзбек халқ ўйинлари. – Т., 2001.

## ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ

М.А.Урдабаев, ЎЗР МГХТИ

***Аннотация.** Мақолада яккакураш спорт турларида техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилиб, машғулот самарадорлигини ривожлантириш масаласи ўрганилган.*

***Калим сўзлар:** яккакураш, техника, тактика, маҳорат, машғулот, мусобақа.*

***Аннотация.** В статье разработаны предложения и рекомендации по совершенствованию технико-тактической подготовки в единоборствах, также изучена вопросы повышения эффективности тренировок.*

***Ключевые слова:** боевые искусства, техника, тактика, мастерство, род занятий, соревнование.*

***Annotation.** The article has developed proposals and recommendations for the improvement of technical and tactical training in martial arts, also studied the issues of improving the effectiveness of training.*

***Keywords:** martial arts, technique, tactics, skill, occupation, competition.*

Мамлакатимизда яккакураш спорт турлари фаол ривожланиб келмоқда. Бу эса юқори малакали яккакурашчилар спорт маҳоратининг муваффақиятли такомиллашувини таъминловчи йўللарни излаб топишни долзарб қилиб қуймоқда. Биринчи навбатда, бу техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришга тааллуқлидир, чунки тайёргарликнинг бу томони бўлғуси олимпиячилар захирасини ташкил этувчи яккакурашчилар маҳоратининг энг нозик томони ҳисобланади. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3306-сонли Қарорининг қабул қилиниши ҳам муаммоларни чуқур ўрганиш учун хизмат қилмоқда.

Ҳозирги вақтда ҳар хил спорт турлари бўйича Ўзбекистон терма жамоалари алоҳида жамоа сифатида Олимпия, Осиё ўйинларида ва жаҳон чемпионатларида қатнашиш имкониятига эга бўлдилар.

Яккакураш спорт турлари ўқув жанглари самарадорлигини ошириш муаммоси 20-22 ёшдаги юқори малакали спортчиларда муҳим аҳамиятга эга, чунки бу пайтда техника асосларини ўргатиш яқунланади ва техник-тактик тайёргарлик пойдевори шакллана бошлайди. Шу билан бирга, ҳаракатларнинг базавий таркиби ҳамда уларни машғулот жанглари ва мусобақаларда қўллашнинг тактик таркиблари кўрсаткичлари ҳозирги пайтга қадар чуқур таққослаб кўрилмаган. Уларнинг умумий ва индивидуал таркиблари ўртасидаги фарқлар тизимлаштирилмаган, шунингдек, юқори малакали спортчиларда машғулот жангларидаги ҳаракатларнинг қўлланилиш самарадорлигини оширишга қаратилган ва уларни мусобақа шароитига кўчириш жараёнини тезлаштириш учун зарур бўлган замонавий педагогик кўрсатмалар ишлаб чиқилмаган ҳамда тажрибада асослаб берилмаган.

Олдинга қўйилган муаммолар яккакурашчиларларнинг техник-тактик тайёргарлигини жадаллаштириш учун уларнинг машғулот ҳамда мусобақа фаолиятининг таъсир белгиларини илмий жиҳатдан излаб топиш эҳтиёжини белгилаб беради.

*Мазкур ишнинг мақсади:* машғулот ва расмий мусобақаларда 20-22 ёшдаги яккакурашчиларнинг техник-тактик ҳолатини янада ривожлантириш.

*Тадқиқот вазифаси:* юқори малакали яккакурашчиларнинг турли даражадаги шиддатли вазиятларда кураш кўрсаткичларини аниқлаш.

*Тадқиқот методлари:* илмий-методик адабиётларнинг таҳлили, тажрибани умумлаштириш, педагогик кузатувлар, математик статистика методлари.

Текширилувчилар сифатида ЎЗР МГХТИ тингловчилари танлаб олинди.

Юқори малакали яккакурашчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятини тадқиқ қилиш натижалари шуни кўрсатадики, мусобақа жангларида қабул қилинган тактик ечимларнинг мослиги, муваффақиятга бўлган ишонч анча камаяди, фаол курашиш ўрнини фаол пайт пойлаш тарзида кураш олиб бориш шакли эгаллайди. Бунинг ҳаммаси йиғилиб, кураш натижаларининг пасайиб кетишига олиб келади.

Юқори шиддат билан ажралиб турувчи мусобақаларда спортчиларнинг муваффақият қозонишга бўлган ишончининг камайиши бажарилётган фаолиятнинг объектив қийинчиликларига ҳамда шахснинг индивидуал ҳислатларига, шунингдек, курашиш шаклининг ўзгартирилишига боғлиқ. Фаолликнинг пасайиши ахборот танқислигининг ортиши ва унинг ишониш ёки гумонсираш шаклидаги субъектив акс этиши оқибати ҳисобланади.

Тайёрланиш воситаларнинг тактик моҳияти кўпгина таркибларга боғлиқ бўлади. Улар орасида ҳаракат қилишга тайёр туриш (мақсадни кўзлаган тарзда, экспромт тарзда, мақсадли-экспромт тарзда), олишувда ташаббусни намоён қилиш даражаси (биринчи мақсад, кейинги мақсадлар) ва ҳаракатларни бажарилган спортчиларнинг реакция қилишлари хусусиятлари (шартланган тарзда танлаб, бир ҳаракатдан бошқасига ўтиш билан). Тактик тавсифлар яккакурашчиларнинг яккакураш воситаларини тайёрлаш ва қўллаш жараёнидаги психик фаолиятининг маълум бир томонларини акс эттиради.

Юқори малакали яккакурашчиларнинг курашиш ҳаракатлари таҳлили шуни кўрсатадики, олишувлар бошқа воситаларига нисбатан кенг қўлланилади ва жуда натижали ҳисобланади. Мусобақаларда ҳужумларга қаршилиқ қилиш воситалари орасида рақибдан илгарироқ қарши ҳужум билан ҳаракат қилишга уриниш катта ҳажмларда қўлланилади. Бу қарши ҳужум ҳаракатларининг қўллар ёки гавда билан ҳимояланишга нисбатан техник жиҳатдан осон бажарилиши билан тушунтирилади. Бироқ мусобақаларда қарши ҳужумларнинг натижалиллиги машғулотдаги эркин курашга қараганда анча паст. Мусобақа жангларида умумий сондан 80%га яқини ўз вақтида эмас, кечикиш билан бажарилади. Қарши ҳужумлар, одатда, оддий олдиндан кўзланган, шартланган ва бир ҳаракатдан иккинчисига ўтиш билан бажариладиган ҳаракатлардир.

Қарши ҳимояланишларнинг қўлланилиш ҳажми катта эмас, бу уларни бажариш ўта қийин эканлиги билан боғлиқ. Маълумки, яккакураш спорт турларида оддий ҳаракатнинг бажарилиш вақти инсоннинг оддий ҳаракат реакцияси вақтига қараганда камроқ бўлади.

Тадқиқот маълумотларига асосланиб хулоса қилиш мумкинки, машғулот ва мусобақада қўлланиладиган, турли хил шиддат билан ажралиб турувчи машғулот воситалар тўпламини таққослаш маълум бир қонуниятларни аниқлашга ёрдам беради. Уларни ҳисобга олиш машғулот ва мусобақа жараёнининг такомиллаштиришига хизмат қилади.

Юқори малакали яккакурашларни техник-тактик такомиллаштириш жараёнини оптималлаштириш мақсадида машғулотдаги машқларнинг ихтисослаштирилишини ошириш зарур. Бунинг учун уларнинг ўқув шароитларида бажарилишини мусобақа шароитларига максимал даражада яқинлаштириш лозим.

## **ЁШ СПОРТЧИНИ ТЕХНИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ**

**Ў.А.Фармонов**

**“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси ўқитувчиси**

***Аннотация.** Спортчиларнинг техник жиҳатдан психологик фаолиятини ҳаракат малакалари орқали физиологик босқичлар билан ўзлаштириш.*

***Калим сўзлар:** Дифференциялаш, интерференция педагогик жараён, стадия, реакция.*

***Аннотация.** Способы овладеть техническими навыками спортсменов с помощью физиологических шагов через их навыкособы приобретения.*

***Ключевые слова:** Дифференция, интерференция педагогического процесса, стадия, реакция.*

***Annotation.** Getting technical skills of athletes through physiological steps through skill skills.*

Ҳар бир ёш спорчини техник жиҳатдан тайёрлаш - педагогик жараён бўлиб, айти спортга хос ҳаракатларни бажариш усулларини эгаллаш ва уларни такомиллаштиришдан иборатдир. Ҳар хил спорт турларида спорт ҳаракатларини техник приёмлари ҳар хил психологик тузулишга эгадир. Спортчи техникани ўзлаштириши хилма хил ҳаракат малакаларни ўзлаштириш билан боғлиқдир, чунки ҳар қандай спорт фаолиятида техникани асоси бўлиб малака ҳисобланади.

Ҳар бир спорт туридаги машқнинг техникасини эгаллаш - ҳаракат малакасини эгаллашдан иборатдир. Одам фаолиятидаги ҳаракатлар шартлари икки турга ажратилади - кўникмалар ва малакалардир.

Ҳаракат малакаси деб спортчиларда бир хил шаклда жуда кўп марта такрорланиш натижасида автоматлашиб кетган ҳаракатларга айтилади. Кўникма - шундай ҳаракатлардирки, одам уларни илгари эгаллаган билимларини тадбиқ этган ҳолда бажаради (буюк мутафаккир Абу Али ибн Сино айтишича, ҳаракат малакалар - одамнинг ёдлаб олган ҳаракатидир. Ҳаракат малакалари бош мияда дифференциялашиш (ажрата билиш) ва вақтли асаб боғланишлар асосида шаклланади.

Ҳар бир ҳаракат малакаси ўз физиологик асосига кўра, шартли рефлекслар алоқалари тизимларидан иборат. Малакалар ҳосил бўлишнинг дастлабки босқичлари, уларни ҳар бир қисми ўйлаган ҳолда диққат билан бажарилади. Малакалар шаклланган сари ҳаракатлар аниқ, тез, тежамли, энгил бажариладиган бўлиб қолади.

Ҳаракат малакаларини таркиб топишида онгнинг роли.

Ҳаракат малакаларининг шаклланиш жараёни онгли жараён И.М.Сеченовнинг айтишича, ҳаракат қанчалик ёдланган бўлса, у одамнинг иродасига шунчалик осонлик билан бўйсунди ва аксинча, лекин бу автоматлашган ҳаракат онгнинг контролидан ташқарида эмас, - дейди Сеченов. Ҳар қандай ёдлаб олинган меҳнат, ҳаётий ва спорт ҳаракатлари онгнинг иштирокисиз бўлиши мумкин эмас. Ҳаракат малакаларининг хусусиятлари қуйидагилар билан характерланади. Малакаларнинг онг билан боғлиқ бўлиши. Малакадаги ҳаракатнинг аниқлиги. Бу мушак ҳаракат ва бошқа сезгиларнинг юксак ўсганлигига боғлиқдир. Малакалардаги ҳаракатларни тежамли бажарилиши. Малаканинг турғунлиги [1].

Малакаларнинг эгилувчан ва букилувчанлиги. Ҳаракат малакаларининг шаклланиши уч босқичдан иборат.

**Биринчи босқич стадияси.** Ўрганилаётган машқнинг умумий асосларини бутунлигича эгаллаш. Айрим усулларни бажаришни аниқлаш стадияси. Малакани мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш стадияси. Босқичда ўрганувчиларнинг вазифаси –ўрганаётган машқ тўғрисида тўғри тасаввур туғдиришдир. Бунда кўриш сезгилари катта ўрин тутди.

**Иккинчи босқич** стадияда машғулотнинг асосий мақсади бажарилаётган машқларнинг айрим усулларини эгаллашдан иборат. Бу босқичда мураббий ёки ўқитувчи ўз ўқувчисининг диққатини машқнинг айрим элементларига ҳамда бир бутунлигига жалб қилиши керак. Натижада ўқувчининг қуруқ тасаввури ўсади. Бу эса тўғри усуллар қўллашга имкон беради.

**Учинчи босқич** стадияда асосий мақсад малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш жараёнини амалга ошириш. Бу стадияга онг машқларни аниқ ва бир бутун бажаришга қаратилади. Машқлар уч босқич жараёнлари автоматлашиб ҳаракат малакасига айланади. Малака ҳосил қилишда машқни такрорлаш катта аҳамиятга эгадир. Чунки такрорлашсиз малака ҳосил бўлмайди. Лекин бу такрор оддий такрор бўлмай балки машқни сифат ва характерини ўзгартирадиган такрордир.

Малака ҳосил бўлиш натижасида: спортчи учун зарур бўлган куч, тезлик, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилиқ, шаронитга тез мослашиш каби сифатлар этилади. Мусобақа жараёнига психик жараёнларнинг сифати реакция тезлиги ошиб, спортчида ориентировка яхшиланади. Тафаккур тез ва сифатли ишлайди. Спортчи ўз ҳаракатини эркин назорат қила оладиган бўлади.

Малака ҳосил бўлиш жараёнининг машқ эгри чизиги деб аталувчи кўрсаткичлар ёрдами билан график равишда ифодалаб бериш мумкин (машқ эгри чизиги натижаси). Ҳаракат малакаларининг шаклланиш жараёни нотекис характерга эга.

Ҳаракат малакаларининг ҳосил бўлишида мушак ҳаракат сезгилари муҳим аҳамиятга эга. Бу жараёнда ҳамма анализаторлар катнашади. Спорт малакаларини ҳосил қилишда нутқ ва тафаккур катта роль ўйнайди. Ҳар қандай ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш бошқа малакалар билан алоқада бўлади ва боғланади. Малакаларнинг ўзаро таъсири икки шаклда бўлади. Бир малакадан иккинчисига ўтишда мавжуд малаканинг ижобий таъсир кўрсатиши - малакани кўчиши дейилади. Бир малакани иккинчи малакага салбий таъсир қилишни интерференция дейилади. Ҳаракат малакаларининг сусайиши ёки мутлақо эсдан чиқарилиши.

Машғулотнинг вазифаси малакаларнинг моҳияти, уларнинг асосий хусусиятлари, ўзаро таъсирлари ва шунингдек бузилиши шароитлари ҳақидаги назарий билимларни аниқлаш ва мустаҳкамлашдан иборатдир. Спортчилар машғулот пайтида машқ эгри чизигининг тузилиши ва унинг қонуниятлари билан амалий танишишлари ва бу қонуниятлар жисмоний машқларни ўрганишда қандай аҳамиятга эга эканлигини аниқлашлари керак. Ҳар бир спортчини мусобақаларга техник жиҳатдан тайёрлашда ушбу психологик хусусиятларга амал қилинса, жуда яхши натижаларга эришилади.

#### Адабиётлар:

1. Пуни А.Ц. Вопросы психологической подготовки в современном спорте. – Л., 1972.
2. Брайсент Дж. Кретги. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Воҳидов М. Болалар психологияси. Дарслик. – Т.: Ўқитувчи, 1982.
4. Дзамгарова Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Мельников В.М. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

## YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA SPORT MASHG'ULOTLARINING O'RNI

**B.Haydarov, p.f.n, professor,  
Samarqand davlat universiteti, Maktabgacha ta'lim fakulteti dekani  
G.Ibroimova, Maktabgacha ta'lim fakulteti o'qituvchisi,  
I.Hamroqulova, Xalqaro toifali sport ustasi**

***Annotatsiya.** Jismoniy tarbiya va sport sohasi iqtidorli yoshlarni tanlab olish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biriga aylangan. Sportda saralash-bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli istedadli, yoshlarni tanlab olish jarayonidir. Ushbu jarayon pedagogik, psixologik, tibbiy biologik, ruhiy va ilmiy sotsiologik ilmiy tekshirish usullariga hamda irsiyat va genetika fanlariga asoslangan holda majmuaviy hal qilinadi.*

***Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya, yosh sportchi, saralash, qobiliyat, pedagogik, tibbiy biologik, genetika, irsiyat, musobaqa,*

***Annotation.** Selecting powerful and mighty youngs in physical training and sport is turning into one of the basic matter of nowadays. Selection in sport is a process that separate into youngs who can reach hight degree in a range of sport, who is intelegent and talented. This process is settled dawn with being based on pedagogical, medical biologic, spiritual and genetic subjects.*

***Keywords:** physical training, young sportsman, selection, ability, pedagogic, medical biologic, genetics, heredity, competition.*

***Аннотация.** Отбор талантливой молодёжи в области физической культуры и спорта стал одним из самых актуальных вопросов нашего времени. Выбор спорта – это процесс отбора молодых трудоспособных, талантливых людей, спортсменов в любом виде спорта. Этот процесс, который будет решаться на основе педагогических, психологических, биологических, медицинских и научно - социологических методов исследования и наследственности и генетики общества в целом.*

***Ключевые слова:** физическая культура, молодёжь спротсмен, отбор, талант, педагогическое, медико-биологическая генетика, наследственность, конкуренция.*

Bugungi kunda dolzarblashib borayotgan jismoniy tarbiya va sport tizimi yangi maqsadlarga erishish maqsadida Prezidentimiz tomonidan muhim qarorlar qabul qilinmoqda. Ushbu qarorlar negizida sog'lom genofondni shakllantirish bilan birga, o'zbek bayrog'ini jahon sporti sahnasida yuqori pog'onalariga ko'tarish bosh maqsad qilib olingan.

Buning yaqqol dalili sifatida O'zbekiston respublikasi Prezidenti "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat bosh qaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi"gi farmoni imzolashi fikrimizning asosi bo'la oladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarni tanlash va yo'llanma berish (yosh sportchilarni tanlash tartibi). Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim muammoldan biri hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko'rsatgichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlari kompleksi bo'lishi kerak. Bunday uyg'unlikka ega bo'lgan sportchilar juda kamchilikni tashkil etadi.

Sportda tanlash - bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, iste'dodli sportchilarni qidirib topish jarayonini tushunamiz. V.P.Fillinning fikricha, pedagogik, sotsiologik, ruhiy-tibbiy biologik tadqiqot (ilmiy tekshirish) usullarini o'z ichiga oladigan tashkiliy uslubli tadbirlarni kompleks tartibini tushunadiki, uning asosida ayrim bir sport turida ixtisoslashish uchun bolalarning qobiliyatlari aniqlanadi.

Sportga yo'llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport mahoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning perspektiv yo'nalishini aniqlashdir.[11]

V.P.Fillin sportga yo'llanmani bu tashkiliy usul tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi degan edi. Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning barcha bosqichlarini quyidagi mutaxassis olimlarimizni ishlarida ko'rish mumkin. Masalan, F.Kerimov R.Xalmuxammedov R.Salomov, B. Haydarov, A.Eshatayev, M.Olimov, M.Umarov, A.Abdiev, F.Z.Boltayevlarning ishlarida ko'rish mumkin.

Sportchilarda qobiliyatlari turg'unligi bilan ajralib turadilar, ayrim hollarda irsiyat bilan ham ham bog'liqligini nazarda tutish zarur.

Ilmiy tahlillar shunu ko'rsatadiki, sportchilarni qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishiga qaratilgan funksiyalarni va sifat qobiliyatlarini rivojlanishi shakllantirishda ham hisobga olish yoshlarda har xil bo'ladi. Ayniqsa, bu holatni kichik sportchilarni yoshdagi yuqori natija ko'rsatadigan sport turida e'tiborga olish kerak [11].

### **Yosh sportchilarni individual qobiliyatlarini aniqlash.**

Pedagogik, tibbiy biologik, ruhiy va sotsiologik ilmiy tekshirish usullariga asoslangan xolda kompleks xal qilinishi kerak [7]. Pedagogik ilmiy tekshirish usullari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnikaviy mahoratini baholashga imkon beradi. Tibbiy biologik uslublarni qo'llash bilan sportchining

sog'lik darajasi, analizator sistemasining holati, morfologik xususiyatlari uyg'onadi. Ijtimoiy usullar bolalarni sportga qiziqishi, yuqori natija ko'rsatishga ruhiy uslublar, sportchilarni ruhiy xususiyatlari, ruhiy birlik va boshqalarni ko'rsatadi. Sportda tanlash uch bosqichda amalga oshiriladi. Dastlabki, bunga bolaning morfo-funksional va ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda to'g'ri sport turini tanlash vazifasini hal etadi. Oraliq - 2-3 mashg'ulot bosqichlarida bo'lajak sportchilarda sport natijasi ixtisoslashish qobiliyatini aniqlash vazifasi hal qilinadi. Yakunlovchi – xalqaro miqyosdagi natijalarga tanlash masalalarini hal etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlikning birinchi bosqichida tanlash va yo'llanma vazifasi - bolaga sportda takomillashish uchun bir sport turini tanlab olishga yordam berishdir [5]. Sport maktabiga 2-3 o'quv guruhini tanlash uchun 120 dan ortiq bolani tekshirish lozim. Statistika ma'lumotlariga qaraganda suzish bilan shug'ullanuvchi 65000 boladan faqatgina 1 ta xalqaro toifadagi sportchi chiqadi, ko'pgina xalqaro toifadagi sport ustalaridan olimpiya g'oliblari chikadi. Bolaning keyingi yutuqlarini aniqlaydigan jarayon, sport bilan shug'ullanishni boshlanishi qaysi yoshda boshlash kerakligi bilan belgilanadi [5].

Aynan shu yoshda ko'pgina chet el va vatan sportchilari sport bilan shug'ullanishni boshlaganlar. Chang'ichi Kulakova Galina 20 yoshda konkichi 1976 yil g'olibi Stepanskaya 17 yoshda velosipedchilar Garelov, Komiskiy, Chikamov 17-19 (V.I.Chudinov) tahliliga ko'ra sport turining u faqat 8 turida BO'SM dasturidagi yoshga to'g'ri keladi. Quyidagini esda tutish kerak 1) 6-7 yoshda bashorat qilish ko'p hollarda noto'g'ri. 2) sportdagi katta yuklamalar bola qancha kichik yoshdan boshlasa, shuncha tez sport bilan shug'ullanishini tugatadi. 6-8 yoshda shug'ullanishni boshlaganlar 15-17 yoshda tugatadi. BO'SM ga tanlash kamida 30 mashg'ulotdan keyin boshlanishi kerak. Tez harakatni o'rganuvchilardan kelajagi bor sportchilar chiqmaydi. Lekin ozg'in, bo'yi novcha bolalardan yaxshi sportchi chiqadi. Tanlashda kam o'zgaradigan morfofunksional ko'rsatkichlarga e'tibor bering. Masalan: Bylgakova J. 11-16 bolalar yoshida katta bog'liqlik topgan. 12 yoshli bolalarning bo'yi bo'lajak bo'yining 86 % tashkil qilar ekan. Tanlashda bolaning tana tuzilishiga e'tibor berish shart. Masalan: suzishga va eshkak eshish bo'yi va vazni katta bolalar tanlanadi. Organizmni energiya bilan ta'minlanishi tizimini o'rganish katta ahamiyatga ega. Velospedchi, uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o'pkaning tiriklik sig'imi katta ahamiyatga ega. Masalan: 12 yoshli velospedch ilarda 300-3500 sm. Keyingi yillarda mushak biopsiyasiga e'tibor berilyapti. Ma'lumki, mushak to'qimasining tuzilishi ham katta ahamiyat kasb etadi. Tez qisqaradigan mushaklar sprint uchun 90%. Skelet mushak ko'ndalang kesim. Stayerlarda sekin qisqaradigan mushak tolalari ko'p 80-90 % ni tashkil etadi. Dastlabki tanlashda- pedagogik testlar ko'p qo'llaniladi. Testlar tezkorlikni, harakat uyg'unligini, chidamlilikni, aerob va anaerob imkoniyatlarini tekshirish bilan bog'liq.

Pasport va biologik yoshni aniqlash muhim masalalardan biridir. Jinsiy organlarni tez rivojlanishi tezkor yaxshi natijalarga olib keladi, Yoshlar butun ittifoq musobaqalaridan yutganlari har 19-o'rta g'olibi: Evropa chempionining har 52-olimpiada o'yinlarining g'olibi 120 tadan bittasidir [5]. Ko'p yillik tayyorgarlik 2-3 bosqichni tanlash. Vazifalari - yuqori sport natijalarini ko'rsata oladigan qobiliyatli sportchilarni, individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshira oladigan sportchilarni tanlash. Bu bosqichda morfologik xususiyatlar katta ahamiyatga ega. Har xil turlariga, har xil morfologik tuzilishiga bu xususiyatlar nasldan o'tada. Kishilarni doimiy ravishda sport mashg'ulotlariga jalb qilish, ularni qiziqishi va shaxsiy natijalari, shu yoki boshqa sport turlarining maxsus xususiyatlariga hamda individual qobiliyatiga bog'liqdir.

Har bir kishi sport turini tanlashda, individual xususiyatlarini ko'pchilik qismi shu sport turining talablariga mos kelishi, sport oriyentatsiyasining mohiyatini tashkil qiladi. Sport oriyentatsiyasi esa, ko'pincha bolalar va o'smirlar hamda ommaviy sport bilan bog'liq. Sport orientatsiyasini yo'lga qo'yilishi qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, shunchalik sport turiga tanlov o'tkazish samaraliroq bo'ladi. Chamalash va tanlovni texnologiyasi bir xil bo'lib qaysi yo'l bilan yondashish bo'yicha bir biridan chamalash ma'lum inson uchun sport turini aniqlasa, tanlov jarayonida esa sport shug'ullanuvchini tanlaydi. Sport tanlovi - yuqori darajali qobiliyatga ega bo'lgan shu sport turining maxsus talablariga javob beradigan tadbirlarning majmuasidir. Tanlov ko'p yillik va yillik tayyorgarlik tizimiga kirib, sifat tomonidan o'zgarib boradi va uning hamma davrlarida ishtirok etib, to'rt bosqichdan iborat bo'ladi. Birinchi bosqich-aniq sport turini aniqlash egallash uchun potentsial qobiliyatga ega bo'lgan (ko'pincha 9-14 yoshli ) bolalarni boshlang'ich tanlovi. Tashkiliy tomondan tanlov uch davr bo'yicha o'tkaziladi.

Birinchi - mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish maqsadida targ'ibot ishlarini o'tkazish: ikkinchisi- testlar bo'yicha tekshirish va shu sport turi uchun kerakli qobiliyatli bolalarni ko'rsatish: uchinchi- o'rgatish jarayonida va jismoniy sifatlarni rivojlanishi, o'quv materialini o'zlashtirish tempi ustidan uzoq vaqtli kuzatish: Ikkinchi bosqich - o'smirlarni (16-17 yoshli) shu sport kluri uchun yuqori darajadagi qobiliyatini va ma'lum mutaxassislik turlaridagi (engil atletika, o'yin va h.k.) bo'lgan xohishini aniqlash. Ikkinchi bosqich yuqori malakali sportchilar jamoasiga kiritish uchun tanlov (18-20 yosh) o'tkazish. Tanlov bolalar va o'smirlar jamoasidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyatini o'rganish, maxsus o'rganiladigan o'quv yig'ilishi mashg'ulotlari nazorat testlari va funksional tayyorgarligini aniqlash orqali amalga oshiriladi.. To'rtinchi bosqich - har xil terma jamoa (jumhuriyat, idoralar va h.k.) guruhiga kiritish va ma'sul musobaqalarga qatnashuvchilarni aniqlash uchun o'tkaziladigan tanlov. Bu maqsadda sportchining o'z klubidagi mashg'ulot va musobaqa faoliyati to'g'risidagi axborot tahlil qilinsa, terma jamoada uning musobaqa faoliyati milliy birinchi klavlarda va o'quv mashg'ulot yig'inlarida o'rganiladi. Tanlovda, shu sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar va shu hududdagi yuqori malakali mutaxassislardan tuzilgan eksportlar qatnashadi.

**Ko'pgina sport turlarida mashg'ulotlarni boshlash uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadigan yosh**

Sport turlari	Erkaklar	Xotin-qizlar	Sport turlari	Erkaklar	Xotin-qizlar
Suzish	9-12	8-11	Badiiy gimnastika	-	5-8
Shaxmat	5-7	5-7	Baydarkada eshkak eshish	13-16	13-16
Velosiped	14-16	14-16	Og'ir atletika	12-14	-
Akademik eshkak eshish	15-17	-	Kurash	12-14	-
100-400m yugurish	13-14	13-14	Qo'l to'pi	11-13	10-12
800-1500m yugurish	14-14	14-16	Volleybol	12-14	11-13
Sport gimnastikasi	8-9	6-8	Futbol	12-14	12-14

**Xulosa** qiladigan bo'lsak, tanlab olish usulining mazmuni sport turining aniq mazmuni va o'ziga mosligi bilan belgilanadi. Bu esa, pedagogik, mediko- biologik va psixologik ko'rsatkichlarga qarab, yuqori bashorat qilish ahamiyati (jismoniy sifatlari, texnik va taktik harakatlarni bajarish uchun qobiliyat darajasi, morfologik ko'rsatkichlari, organizmning funktsional xususiyatlari hamda markaziy asab tizimiga) qarab aniqlanadi. Dastlabki holati, yoshi va mashg'ulot ta'siri ostida ko'rsatkichlarning o'zgarishi va ularning sport ko'rsatkichlari bilan aloqasi hisobga olinadi. Tanlovning sifatli amalga oshirilishi, bo'lajak sportchilarni tayyorlashda asosiy omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

**Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni, 2015 y.
2. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi qonuni, 1997 y.
3. Актуальные проблемы спортивных единоборств /Под общ.ред. Б.А.Подливаева, И.Д.Свичева. – М. Спорт Академ Пресс, 2002. – 109 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: Медицина, 1987. – 223 с.
6. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1964.
7. Матвеев Л.П. Проблемы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1987.
8. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: «Здоровье», 1980.
9. Yunusova Yu.M., Efimenko A.I. Sport trenirovkasi asoslari. –Т., 1991.
10. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Т.: UzDJTI, 2001. – 286 b.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Воениздат, 1997. – 304 с.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**С.Н.Хайдаров, старший преподаватель  
Навоийский Государственный педагогический институт**

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность нервных корковых процессов. От степени проявления последних за - висит срочность образования

координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности человека к точному анализу движений;
- деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- сложности двигательного задания;
- уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- смелости и решительности;
- возраста;
- общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий-низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных воспитательных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

**ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИГА ЁРГАТИШ ЖАРАЁНИДА ЁЙИН ТЕХНИКАСИ ВА  
УНИНГ ТАСНИФИ**

Волейбол ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинлари фарқ қилади. Волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни ўртасидан тенг иккига бўлинган 18х9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади. Замонавий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, волейболнинг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукамал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади. Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукамал шаклланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

“Техника” атамаси юнонча (technus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида “санъат” тушунчасини англатади. Милоддан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонистондаги Олимп тоғларининг этагида жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умум-юнон байрам мусобақалари иштирокчилари 2 ғилдиракли аравада пойга, муштлашиш, бешкураш спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намойиш этганлар. Қизиғи шундаки, ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шаклланганлиги ва бошқа шу спортга оид ҳислатларни намойиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан шугулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамийки барча органлари шаклланади, бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллашиши таъминланади.

Волейбол ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу қабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсик қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, хужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усуллари эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

- ҳаракат усуллари аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта куриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончилиги.

Волейбол тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгаради ва такомиллашиб боради. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Хужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, хужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта куришга туртки бўлади. Шундай бўлсада, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги,



илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун имконият яратади. Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишига қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир. Волейбол техникаси иккита катта бўлим: хужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади.

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар таҳлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, замонавий волейбол тавсифи ва ўйин техникаси таснифи борасида олиб борилган илмий иш натижасида волейбол билан шуғулланаётган мактаб ўқувчилари орасида волейбол спорт тури ҳақида берилаётган назарий билимлар борасидаги ишлар қониқарли даражада эмаслиги кўзга ташланди. Шу ўринда юқори синф ўқувчилари билан олиб борилган суҳбатлар натижасида ўйин техникаси таснифи борасидаги оғзаки сўровларга ҳам ижобий жавоб олинмаганини кузатиш мумкин.

Юқоридагилардан хулоса қиладиган бўлсак, нафақат волейбол, балки бошқа спорт турларининг ҳам назарий жиҳатларига керакли эътибор қаратиш кераклигини такидлаб ўтиш мумкин. Албатта, жисмоний, техник ва тактик жиҳатдан етарли тайёргарликка эга бўлиш билан бирга назарий тайёргарлик билан ҳам шуғулланиб борилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Юқоридаги илмий иш орқали келгусида замонавий волейбол деб эътироф этаётганимиз спорт турининг ҳаммабоп жиҳатларига тўхталиб, волейбол техникасининг таснифи борасида керакли билимларни мустаҳкамлаб ёш авлодни тарбиялашда волейбол техникасини қайси деталдан бошлаш ўргатиш кўпроқ мақсадга мувофиқ эканлиги ҳақида илмий ишни давом эттириб, ёшларга волейбол спорт тури ҳақида билимларимни бериш билан бирга, уларни ҳам жисмонан, ҳам руҳан ватанга етук мутахассис кадрлар қилиб тайёрлашда ўз ҳиссамни қўшаман деб умид қиламан.

Албатта, волейбол спорт тури борасида олиб борилаётган илмиш ишлар кўп биз олиб борган малакавий иш ҳам келгусида мустақил диёримизда волейбол спорт турини янада ривожланиб раванқ топишида, хусусан ушбу йўналиш ҳам асқотади, деб умид қиламиз.

## **ЮКСАК МАЪНАВИЯТЛИ СПОРТЧИ-ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ**

### **А.Хасанов, тарих фанлари номзоди, ЎРЖТСВХЖТСМИМТҚТМОМ доценти**

Моддий нарсалар одамга жисмоний озик ва қувват берса, маънавият унга руҳий озик ва қудрат бағишлайди. Маънавият кўпроқ инсон қалбига, ботиний томонига қаратилганлиги билан ажралиб туради. Маънавият – инсон ахлоқи ва одоби, билимлари, истеъдоди, қобилияти, амалий малакалари, виждони, иймони, эътиқоди, дунёқароши, ғоявий ва мафкуравий қарашларининг бир-бири билан узвий боғланган, жамият тараққиётига ижобий таъсир этадиган муштарак тизимдир. Шунингдек, маънавият-жамиятнинг, миллатнинг ва ёки айрим бир кишининг ички ҳаёти, руҳий кечинмалари, ақл-идрокини мужассамлаштирувчи тушунча, инсоннинг маълум даражадаги жисмоний, ахлоқий ва руҳий балоғатини ифодаловчи тамойилдир.

Маънавий етуклик эса шундай бир ҳазинаки, уни эгаллаган одам инсоний кадр-қимматни ҳамма нарсадан устун қўя олади, ўз манфаатини ўзгалар манфаати билан қўша олади, ҳаёт-мамот масалалари ҳал бўлаётган дамларда ақл-идрок доирасидан чиқмайди. Бир сўз билан айтганда, маънавият бепоён, чексиз борлиқнинг инсон руҳида акс этишидир.

Инсон ва жамият, миллат ва давлат ҳаётида маънавият қанчалик муҳим ўрин тутса, маънавиятга бўлган таҳдид, давлат ва жамиятга бўлган тажовуз ва хуружлар орасида шунчалик эътибор талаб масаладир. Маънавий таҳдид деганда, аввало, тили, дини, эътиқодидан қатъи назар, ҳар кимнинг эркин инсон бўлиб яшашига қарши қаратилган, унинг руҳий дунёсини издан чиқариш мақсадини кўзлаган ғоявий ва информацион хуружларни назарда тутамиз.

Бугунги кунда таълим ва тарбия тизимидаспортчи ёшлар онгида маънавий таҳдидларни олдини олишга хизмат қиладиган ва уларда ғоявий иммунитетни шакллантирадиган асосий тамойилларни аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Бизнингча таълим ва тарбия жараёнида ушбу тамойиллар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- яшашдан мақсадни тўғри белгилаш, ҳаётнинг моҳиятини тўғри тушуниш;
- инсон кадр-қимматини ҳар қандай бойлиқдан устун қўя олиш;
- қанча кўп меҳнат қилсанг, шунча тўқ ва бадавлат яшайсан;
- инсон қобилиятининг ички имкониятлари чексизлигига ишонч ҳосил қилиш ва шу имкониятларни юзага чиқариш учун жиддий ҳаракат қилиш;
- ҳар қандай фисқу фасодга, вайронкор ғояларга берилмаслик, ғийбат, кундалик ташвишлардан юқори кўтарила олиш, ирода, сабр-қаноат, меҳр-мурувват кўрсата олиш;
- ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳиссиётни жиловлаб, ақл идрокка амал қилиш, нафсни тия билиш, комилликка

интилиш;

- ўзидан кейинги авлодларга озод ва обод Ватан қолдиришда жонкуяр бўлиш;

- миллий ва умуминсоний кадриятларни эъозлаш ва уларнинг ижодий ривожланишига ҳисса қўшишга ҳаракат қилиш;

- инсон, фуқаролар ҳуқуқларига ҳурмат ҳамда миллий тотувлик учун ҳаракат қилиш;

- мамлакат мустақиллигини сақлашда юксак масъулиятни англаш, унинг иқтисодий, сиёсий, ижтимоий юксалиши йўлида фаоллик кўрсатиш;

- соғлом гоёвийлик, соғлом мафкуравийлик, етук маърифийлик, юксак маданиятлик, мўтадил динийлик, пок ахлоқийлик, сиёсий фаоллик.

Ёшлар маънавиятини бузадиган, уни нотўғри йўлга солиб юборадиган таҳдидлар ҳамон сақланиб турибди. Зеро, дунёда содир бўлаётган турли низо ва можаролар, урушлар ҳамда террорчилик ҳаракатларининг кучайишига бундан манфаатдор бўлган ташқи кучлар таъсиридаги оммавий ахборот воситаларининг информацион хуружлари ҳам сабаб бўлмоқда. Информацион хуружларнинг хавfli томони шундаки, улар тезкорлиги, кўзга кўринмаслиги, чегара билмаслиги, аниқ мақсадга йўналтирилганлиги каби хусусиятлари билан характерланади.

Ҳозир шундай бир даврда яшашимизки, бузғунчи шахс интернет орқали дунёнинг нариги четида туриб, бу четидаги одамга ўз гоёсини сингдиради, уни йўлдан уради ва ҳатто ўзини-ўзи ўлдиришига ҳам олиб келиши мумкин. Айтганда, бугунги кунда дунёда қуйидаги ҳолатлар кўпроқ кузатишмоқда:

- ахборот тармоқларида ёлғонни рост, ростни ёлғон, деб кўрсатишга уринган игволар кўпаймоқда;

- ахборот-коммуникация тизимидан ўзгаразли манфаатлари ва мақсадлари йўлида фойдаланишмоқда, одамлар, миллатлар бир-бирларига қарши қўйилмоқда;

- аҳолини ҳаётдан норози бўлишга даъват қилиш учун турли сохта маълумотлар тарқатилмоқда;

- мустабид тузум ва унинг мафкураларни қумсаш ҳолатлари учраб турибди;

- халқни ўз динидан бошқа динга даъват қилиб, миллий бирликка путур етказишга уриниш бўлмоқда;

- одам савдоси билан боғлиқ жиноятлар содир этилмоқда;

- гиёҳванд моддаларнинг кенг тарқалиши натижасида кишилар жисмонан ва руҳан мажруҳ бўлиб, одамийлик қиёфасини йўқотмоқда.

Юксак маънавийти баркамол авлодни тарбиялашда қуйидаги масалаларга алоҳида аҳамият берилиши зарур:

- миллий кадриятларимизни энг аввало, оила муҳитида фарзандлар онгига сингдириш, бунинг учун эса ота-оналарнинг ўрнак бўлишларига эришиш;

- таълим муассасаларида адабиёт, санъат, фан ва маданият соҳаларида маърифий тадбирлар, танловлар, савол-жавобларни мунтазам ўтказиб бориш;

- оила муҳитида ва спорт мактабларида спортчи ёшларнинг бадий адабиётларни ўқишга бўлган қизиқишларини, китобхонликни кучайтириш;

- бой маънавий меросимизни ўзлаштиришда катта авлод вакиллари таъсирини фаоллаштириш.

## REASONS WE NEED SPORTS IN SCHOOL CURRICULUM

D.SH.Kholkhodjaeva

**The Center of scientifically methodical providing for retraining and professional development of specialists in physical culture and sport under the Ministry of physical culture and Sports of the Republic of Uzbekistan, department "Social Sciences", teacher**

***Annotation.** This article examines of school-based sports for student teaching and learning of games and sport-based activities has historically been the dominant form of the physical education curricula. With an interest in providing to students meaningful and culturally situated sporting experiences, sport education is probably the most implemented and researched pedagogical model worldwide. However, although there is considerable evidence that the model as a curriculum approach can benefit the development of social goals and healthy sport behaviors, not a single study as to date examined students' game-play development beyond participation in single and isolated teaching units.*

***Key words:** sport education, curriculum, leadership, positive mindset, efficient time management.*

***Аннотация.** В этой статье рассматриваются школьные виды спорта для преподавания и обучения учащихся играм, а занятия спортом исторически были доминирующей формой учебных планов по физическому воспитанию. Спортивное образование, которое заинтересовано в предоставлении учащимся значимого и культурно расположенного спортивного опыта, является, вероятно, самой внедренной и исследованной педагогической моделью в мире. Тем не менее, хотя имеется немало свидетельств того, что модель в качестве подхода к учебной программе может способствовать развитию социальных целей и здорового спортивного поведения, на сегодняшний день не было проведено ни одного исследования, посвященного развитию игровой игры учащихся, помимо участия в отдельных и изолированных учебных единицах.*

*Ключевые слова:* спортивное образование, учебная программа, лидерство, позитивный настрой, эффективное управление временем.

There is no doubt about the importance of regular physical activity in a person's life that not only helps them to stay healthy but also improves their emotional fitness. Including such activities right from the childhood is a good idea as it helps them to make it a part of their routine with ease. That is why having sports in school curriculum is considered a good thought.

A student should be physically and emotionally healthy and stay focused to perform well in their academics. Including sports activities in the curriculum can help them to achieve this to a great extent.

Making sports an indispensable element in school days comes with a lot of other benefits than you think. Here we are discussing a few among the most important benefits of making sports a part of the school curriculum.

**1. Can stay healthy:** Regular physical activity in the form of sports can help students to stay healthy and avoid unwanted illness. One of the most important benefits is reduced risk of obesity which is otherwise a common problem among today's kids. Students can benefit from increased cardiovascular fitness and increased bone density reduces the risk of osteoporosis. Also sports activities reduce chronic muscular tension, strengthen lungs, reduce blood sugar levels and regulate blood pressure. Students involved in sports grow up as more energetic individuals.

**2. Maintain good fitness level:** Being involved in sports activities help students to avoid formation of excess fat deposits and thus stay fit and slim. The training activities for the sports help them to develop a good posture which is an important factor of staying fit. Also they can improve their hand-eye and foot-eye co-ordination and attain a better balance. The interest in outdoor sports also avoids or minimizes their sedentary activities such as playing video games and watching television.

**3. Boost in self esteem:** Several research studies have noted that playing sports can enhance a child's self-esteem and self-confidence. Even small gestures such as a handshake from the coach, a pat on the back from their team mate, a high-five from an opponent or praise of words from parents and friends can boost their self esteem as a student. They will learn to welcome constructive criticism and work on their weakness till they see improvement or success.

**4. Enhanced leadership skills:** Sports activities not only demand the role of a team player but, a leader at times. Knowing how to lead a team in the school days will boost up their leadership quality which enables them to be good decision makers. Being a good leader not only demands them to lead from front but also need to boost their team with a winning spirit. This also teaches them to manage team emotions and improve team discipline.

**5. Undergoes positive mentoring:** Sports persons will have to undergo a lot of mentoring from their coaches and support staff before they achieve success. This positive mentoring can be an asset for them in all phases of life in one form or the other. They will learn how to manage emotions well and perform better which helps them to develop a positive mindset early in their childhood. Respecting authorities' decisions and accept failures just like success is important in certain spheres of life.

**6. Improved emotional fitness:** The physical stimulation through sports improves their feeling of well being and creates happiness in them. Release of happiness hormones reduces mental depression and helps them to stay emotionally fit and cheerful. If they can change the love for the game and follow it as a passion, they can even form a career out of it. When they stay focused and work towards achieving their dream, it is always a pleasure.

**7. Be more social:** Being a part of sports team helps them to interact well with people of all ages. Making friends and respecting diversities with a more open mindset becomes easier. Mingling sessions with coaches and senior students gives them broad exposure to the life happenings and the ability to face everything with a smile. It gives them the courage and confidence to come forward in all circumstances and never stay back for an opportunity.

**8. Enhanced discipline:** Being a sports person teaches them important qualities of discipline which can act as a self boost in many aspects of life. Involving in any sports activity teaches them mental, physical as well as tactical discipline. They learn it in the form of following rules, practicing restraint or obeying the coach and respecting decisions. This enables students to accomplish their full potential and realize their goals, which are critical factors in attaining success.

**9. Perform better in academics:** Studies have shown a positive connection between sports activities and improved memory and cognitive functions of the brain. This means that students can perform better in academics if sports are made a part of their routine. Also a disciplined student can plan their lessons smart and score well in tests. Being physically active helps them to stay focused in their studies. Also the skills such as coordination, multitasking and situational awareness enhances their academic skills.

**10. Improved teamwork and cooperation:** Sports competitions and matches needs a very good coordination, teamwork and cooperation. These skills will help students when they grow up as tomorrow's individuals. In addition to participating in individuals sports, team sports improves their role as a team player which helps them a lot when it comes to group projects both in academics and future career. They will learn how to cooperate with others to win as a team which enables them to respect others' views.

**11. Efficient time management:** This is another important skill gained by a student who is part of sports activities. Discipline on the clock is very important when it comes to any sport and this skill is an asset for students for life time. Their

passion for sports will help them to efficiently divide the available time for games, practice as well as academics. Knowing how to manage the available time can be a great factor in their success journey.

**12. Develop a success mindset:** Being a sports person enables students to grow up with a success mindset which is really advantageous. In addition to strong focus and concentration development, they learn when to take risks and not. They will develop internal skills for handling pressure and will be dedicated to finding creative ways to improve. Critical thinking skills and coping skills gained during the phase prepares them to smartly deal with adversities.

**13. Better patience and perseverance:** These are two important elements they gain during their involvement with sports-Patience and perseverance. Athletes will easily learn how to keep practicing until they see the results. The perseverance helps them to go through bad times and become more resilient.

**14. Improved sleep:** Just like the improved health and fitness and every other factors, having a peaceful sleep for at least 8 hours a days is important. Research studies have noted a positive link between a better sleep and involvement in sports activities. Getting proper rest to the body just like relaxing your mind can help students to focus better, avoid illness and stay healthy.

**15. Develop good life long habits:** School days are the time when students tend to develop bad habits and start being in wrong relationships. However, keeping themselves busy with sports and academics gives them lesser free time to reckon and walk the disruptive path. The love and passion for sports would help students to develop good food habits and make exercise a part of their routine to stay fit. The discipline they earn during their sports phase helps them to refrain from any bad deeds which help them to grow up as good social beings.

School authorities can plan healthy competitions among students to evaluate where they stand and give away prizes for their achievements to keep them motivated. Let them taste success and failures right from their childhood which enables them to be good individuals with sportsman spirit.

When you say about including sports in school curriculum, it need not always be a supervised and well guided one always. It is better to form a group of students who have passion in certain sports skills and guide them to become good athletes.

However, not every student may like the pressure of being guided in their leisure activities. Let them play sports with minimal guidance just to ensure that they are safe but give them the freedom to form their own team, rules and just play for fun.

### References

1. "Active Living-Physical Education for the 21st Century: A Position Paper of the Health and Physical Education Council of the Alberta Teachers' Association."
2. British Columbia Ministry of Education, Curriculum Branch. (1995). Physical Education 8 to 10: Integrated Resource Package. Victoria, BC: Ministry of Education.
3. Gallahue, David L. (1987). Developmental Physical Education for Today's Elementary School Children. New York, NY: Macmillan.

## “БУЭНОС-АЙРЕС - 2018” МУСОБАҚА ЯКУНЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

### Ф.Юсупханова, ЎзРесЖТСВХЖТСБМИМТҚТМ

I-ўсмилар Олимпиада ўйинлари 2010 йил Сингапурда бўлиб ўтди, унда ўзбекистонлик спортчилар, спортни атиги 6 туридан иштирок этдилар.

II-ўсмилар Олимпиада ўйинларида 87 мамлакат вакиллари (спортчилари) медаллар совриндорлари бўлди. Нанкин ЎОЎ ёпилиш маросими 2014 йил 28 августда ўтди.

Ўзбекистон Республикаси ўсмилар терма спорт делегацияси ХХРнинг Нанкин шаҳрида 28 спортчи билан спортни 14 туридан қатнашиб, 4 та олтин, 3 та кумуш ва 3 та бронза медални қўлга киритиб, жамоалар орасида 28 ўрин, Осиё давлатлари ўртасида 6-ўрин, МДХ давлатлари ўртасида 9-ўринни эгаллашди.

Учинчи ёзги ўсмилар Олимпиада ўйинлари 2018 йил 6-18 октябрда Аргентина мамлакати пойтахти Буэнос-Айресда бўлиб ўтди.

Бунда ўзбекистонлик ёш спортчилардан 37 киши спортнинг 16 турига лицензия олишди, бу II-ўйинларга нисбатан тўққиз нафарга ва икки спорт турига кўп.

Буэнос-Айрес шаҳрида III ўсмилар Олимпия ўйинлари старт олганда, спортчиларимиз қайси спорт турларида медалларни қўлга киритишлари мумкин, деган саволга Аргентинанинг пойтахтида жавоб бердилар.

III ёзги ўсмилар Олимпиадада жаҳоннинг 206 мамлакатидан 15-18 ёшдаги 3926 нафар спортчи иштирок этди. 38 спорт турида баҳслар бўлиб ўтди. Ўйинларда илк мартаба иштирокчи ўғил-қизлар сони мутаносиблиги вужудга келди (1963 нафардан).

Ўзбекистонлик атлетлар беллашган спорт турларини эслатиб ўтамиз.

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1. Спорт кураши - 4;                    | 9. Спорт акробатикаси - 2; |
| 2. Енгил атлетика -4;                   | 10. Дзюдо - 2;             |
| 3. Сузиш - 4;                           | 11. Грамполин - 1;         |
| 4. Бокс - 3;                            | 12. Бадий гимнастика - 1;  |
| 5. Оғир атлетика-3;                     | 13. От спорти (конкур) -1; |
| 6. Байдарка ва каноэда<br>эшкак эшиш-3; | 14. Таэквондо-1;           |
| 7. Академик эшкак эшиш -2;              | 15. Каратэ - 1;            |
| 8. Спорт гимнастикаси - 2;              | 16. Ўқ отиш - 1.           |

Аргентинанинг Буэнос-Айрес шаҳрида III ёзги ўсмирлар Олимпия ўйинларида ўзбекистонлик ёшлар муваффақиятли иштирок этдилар. Ўсмирлар Олимпиадаси спортчиларимиз учун ҳар қачонгидан муваффақиятли ўтди. Ўйинлар якунига кўра, ўзбекистонлик ёш спортчилар томонидан умумий ҳисобда 16 та медаль қўлга киритилди. Уларнинг 5 таси олтин, 4 таси кумуш ва 7 та бронза медалларидир. Умумжамоа ҳисобида медаллар сифати бўйича 206 мамлакат ичида мамлакатимиз 13-ўринни эгаллади. Бу орқали Ўзбекистон ўсмирлари Нанкин Олимпиададаги ўз натижасини 28-ўридан 13 га яхшилади.

Мазкур ўйинларда қайси спорт мусобақалари биз учун муваффақиятли ўтди? Шу ҳақида бироз мулоҳаза юритиб кўрамиз.

Буэнос-Айрес Олимпиадаси айниқса оғир атлетикачиларимиз учун муваффақиятли кечди. Спортчиларимиз Аргентинадаги ўйинларга учта лицензия қўлга киритишганди. Якуний мусобақада иштирок этган ҳар уччала спортчимиз ҳам ўсмирлар Олимпиадаси медалларига сазовор бўлишди. Кумуш Файзуллаева олтин медални қўлга киритди.

Муҳаммадқодир Тоштемиров ва Долера Давроновалар кумуш ва бронза медаллари билан уйларига қайтишди. Демак, оғир атлетикачиларимизда медаль жамғариш бўйича 100 фоизлик кўрсаткич!

Эътиборга молик томони ўзбекистонлик оғир атлетикачилар олдинги икки ўсмирлар Олимпиада ўйинларида олтин медалга сазовор бўлмагандилар. Умуман оғир атлетикачиларимиз нуфузли мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиб келишмоқда. Индонезияда Осиё ўйинларида ҳам атлетларимиз жуда яхши катнашишганди.

Спорт курашлари баҳсларида ҳам полвонларимиз яхши натижаларга эриша олишди. Аргентинага йўл олган тўрт нафар спортчимизнинг учтаси совриндорлар қаторидан ўрин олди. Полвонларимиз ўзбекистонимиз ҳисобига 3 та медаль (1 та олтин, 1 та кумуш ва 1 та бронза) қўшиб қўйишди. Аёллар кураши баҳсларида қўлга киритилган медаль Ўзбекистон учун ўсмирлар Олимпиадасидаги дастлабкиси бўлди. Бунгача спорт курашлари билан шуғулланадиган ўзбекистонлик қизлар ўсмирлар Олимпия ўйинларида умуман медаль қўлга кирита олмагандилар. Демак, Шоҳида Аҳмедованинг кумуш медали Ўзбекистон учун катта ютиқ. Олтин медални қўлга киритган Умиджон Жалолов, шунингдек Аргентинадаги Олимпиадада делегациямиз байроқдори вазифасини бажариб, яқунда бронза медали соҳиби бўлди.

Муҳаммадрасул Раҳимовдан ва уни уртоқларидан келажакда умидимиз катта. Энди улардан катталар ўртасидаги Олимпия ўйинларида ҳам медаллар кутишга ҳақлимиз.

Эшкак эшиш бўйича баҳсларда олти нафар спортчи юртимиз шарафини ҳимоя қилди. Байдарка ва каноэда эшкак эшишнинг яқкалик баҳсларида иштирок этган спортчиларимиз ўсмирлар Олимпия ўйинларида медалларга сазовор бўлишди. Эшкак эшувчиларимиз 1 та олтин ва 1 та кумуш медали! Гулбаҳор Файзиева (олтин) ва Ислом Абдусаломов (кумуш) ўзларига билдирилган ишонччи оқлай олишди.

Бокс комплекс мусобақаларида Ўзбекистон учун медаль тақдим этадиган асосий спорт тури ҳисобланади. Аргентина Олимпиадасида тўрт нафар чарм қўлқоп устаси юртимиз шарафини ҳимоя қилди. Мусобақа якунларига кўра, уларнинг уч нафари совриндорлар қаторидан ўрин ола билди. Абдумалик Халаков олтин медалга эга чиққан бўлса, Жаҳонгир Раҳмонов ва Тимур Мержанов мамлакатимиз ҳисобига бронза медалини қўшиб қўйишди. Дарвоқе, шуни алоҳида қайд этишимиз лозимки, Абдумалик Халаков олтин медални қўлга киритиши баробарида Бектемир Мелиқўзиевнинг натижасини такрорлади. Энди унда ҳам Бектемир каби ёшлар ўртасидаги жаҳон чемпионати ва ўсмирлар Олимпиадасининг олтин медаллари бор. Дзюдочиларимиз мусобақага икки спортчи билан йўл олгандилар. Беллашувлар якунида уларнинг иккаласи ҳам совриндор бўлдилар. Медаллардан бирини Жайхунбек Назаров дзюдонинг микст йўналишида қўлга киритган бўлса, Нилуфар Ермагамбетова бронза медалига сазовор бўлди.

Таэквондо бўйича баҳсларда юртимиз шарафини фақатгина Улуғбек Рашитов ҳимоя қилди ва у ўзига билдирилган ишонччи тула оқлади. Ҳамюртимиз ушбу мусобақада таэквондочи йигитлар ичида кумуш медаль қўлга киритган биринчи ўзбекистонлик спортчи бўлди.





















Каратэ бўйича беллашувларда катнашган Дилдора Аликулова гуруҳ баҳсларида мағлубиятсиз катнашиб, ярим финалгача етиб бора олди. Финал остонасида эса япониялик рақибга тўқнаш келди. Каратэ ватани саналган кунчиқар юрт вакилига қарши жангда Дилдорага бироз омад етишмади ва у бронза билан кифояланди.

Шунингдек, гимнастиканинг микст баҳсларида иштирок этган Индира Ўлмасова ҳам бронза медалига сазовор бўлди.

**Спорт турлари бўйича III-ўсмирлар Олимпиада ўйинлари Аргентинада  
Ўзбекистон спорт вакилларининг медаллар жадвали**

СПОРТ ФЕДЕРАЦИЯЛАРИ ВА АССОЦИАЦИЯЛАР		ИШТИРОКЧИЛАР СОНИ	ОЛТИН	КУМУШ	БРОНЗА	ЖАМИ
Ўзбекистон оғир атлетика федерацияси		3	1	1	1	3
Ўзбекистон спорт курашлари ассоциацияси		4	1	1	1	3
Ўзбекистон "Rowing and Canoeing" федерацияси		6	1	1		2
Ўзбекистон бокс федерацияси		4	1		2	3
Ўзбекистон дзюдо федерацияси		2	1		1	2
Ўзбекистон таэквондо WTF ассоциацияси		1		1		1
Ўзбекистон каратэ Миллий федерацияси		1			1	1
Ўзбекистон гимнастика федерацияси		6			1	1

**Буэнос-Айрес 2018 III-ўсмирлар Олимпиада ўйинларида  
Медаллар бўйича жадвал № 2**

№	Мамлакат	о	к	б	ж
1	 Россия	29	18	12	59
2	 Китай	18	9	9	36
3	 Япония	15	12	12	39
4	 Венгрия	12	7	5	24
5	 Италия	11	10	13	34
6	 Аргентина	11	6	9	26
7	 Иран	7	3	4	14
8	 США	6	5	7	18
9	 Франция	5	15	7	27
10	 Украина	5	7	6	18
11	 Таиланд	5	5	2	12
12	 Австралия	4	7	4	15
13	 Ўзбекистон	4	4	6	14
14	 Колумбия	4	3	3	10
15	 Қазақстан	4	3	2	9
16	 Куба	4	0	2	6
17	 Индия	3	9	1	13
18	 Буюк британия	3	4	5	12
19	 Германия	3	4	2	9
20	 Мексика	3	3	6	12

№ 2-жадвалда эса Аргентина ўйинларида 20 та кучли мамлакатлар жамоаларни келтирдик.

Жадвалдан кўришиб турибдики, Ўзбекистон ёшлар термаси III-ўйинларда МХДлар ўртасида - 3, Марказий Осиё мамлакатлари ўртасида - 1, Осиё мамлакатлари ўртасида - 5 ўринда. Шуниси қувонарлики, мамлакатимиз ўсмирлари термаси Қозоғистон, Куба, Германия, Буюк британия, Ҳиндистон жамоаларидан ўзиб кетди. Нанкинда 28-ўрин бўлган бўлса, Буэнос –Айресда – 13 ўрин. Бу биз учун катта ғалаба.

Ёш спортчиларимиз олдида 2022 йил МАРдаги Олимпиада ўйинлари.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

**К.Арзибаев, зам.начальника управления Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан**

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Количество установленных в отделении учебных групп (спортивно-оздоровительной, начальной подготовки и учебно-тренировочных) является минимальным.

На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных групп.

Предлагаемая вариативная программа состоит из двух частей:

*Первая часть* – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической, специально-физической, технико-тактической подготовке, учебные планы, программу теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях.

*Вторая часть* – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП, УТГ, организации медицинского и педагогического контроля.

Для успешности выполнения поставленной цели вариативно делим на ниже указанные этапы подготовки:

*спортивно-оздоровительный этап подготовки* - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям. На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта. Спортивно-оздоровительный этап необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в единоборстве каратэ, происходит отбор детей для дальнейшего занятия спортом и закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством;

*этап начальной подготовки* - формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий единоборством, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по каратэ. Общей физической подготовки и изучение базовой техники каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

*В учебно-тренировочных группах задачи подготовки* - отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в единоборстве каратэ, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала единоборства и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Всем известно что одним из самых важных факторов в воспитании физических качеств юных спортсменов это физиологические основы тренировки.

Развивается у детей сложнее, чем у взрослых, вследствие незрелости кардио-респираторной системы; высокого обмена веществ (в два раза больше, чем у взрослых), O<sub>2</sub> (кислорода) надо больше в два раза, во все возрастные периоды у детей преобладает влияние симпатического отдела вегетативной нервной системы; у детей большая теплоотдача, вследствие большой поверхности тела, поэтому при выполнении одинаковой со взрослыми работы потребление кислорода в 1.4 раза выше.

Показатели выносливости у детей младшего школьного возраста незначительны, однако к 10 годам растут.

Этот показатель вырастает к 16 годам. Воспитанию выносливости необходимо уделять достаточное внимание во всех формах работы, учитывая возрастные особенности и приспособительные реакции организма ребенка.

При одинаковых условиях тренировки выносливости у детей не наступает гипертрофии сердечной мышцы. Минутный объем крови при работе растет и в меньшей степени за счет систолического объема, такой тип реакции

сердечно - сосудистой системы рассматривается как нерациональный, сердце работает неэкономично, быстро наступает утомление.

Затруднена вследствие узости бронхиального дерева. У детей в 6-7 лет бронхиальное сопротивление движения воздуха на 1 литр составляет 87 мм рт. ст.; в 15 лет - 3,3 мм. рт. ст.; у взрослых - 2,4 мм. рт. ст..

С увеличением легочной вентиляции нагрузка на дыхательные мышцы увеличивается, и дети быстро устают при аэробном режиме работы.

Тренировку выносливости, следовательно, повышают к 11-12 годам - до 60%, может развиваться до 25-27 лет.

#### *Быстрота.*

Развитие скоростных качеств у детей базируется на зрелости центрально нервной системе и нервно-мышечного аппарата. Раньше других элементарных проявлений быстроты следует тренировать частоту движений.

#### *Частота движений.*

Сенситивным периодом считается возраст 8-10 лет, физиологической основой - высокая возбудимость и лабильность нервных процессов и развитие межмышечной координации. Если использовать сенситивный период развития быстроты, к 13 годам можно достигнуть максимальной величины частоты движений, если не использовать - к 16 годам она может снизиться.

#### *Латентный период (время реакции).*

Оптимальный срок тренировки - 9 - 13 лет, физиологической предпосылкой чего является созревание синапсов, ферментов быстрых нейронов. Следует отметить, что явление быстроты дистальных звеньев происходит быстрее, чем проксимальных (бедро, голень) (с 6-7 лет).

Качество быстроты на 80 % зависит от наследственности и труднее, чем другие качества поддается тренировке, поэтому если упустить сенситивные периоды развития быстроты, то улучшить эти качества у взрослых трудно.

#### *Ловкость.*

Тренировать следует раньше, чем быстроту, сенситивный период с 5-6 лет до 7-10 лет.

Физиологической предпосылкой ловкости является гибкость и зрелость центрально нервной системе (ее уровень). Гибкость в 6 лет высокая, вследствие эластичности связок, так как в них мало грубых коллагеновых волокон, а также слабо развита сила. Быстрая возбудимость ЦНС в 6 лет обеспечивает хорошее усвоение двигательных навыков. Вторым сенситивным периодом развития ловкости является период с 11 до 13 лет, физиологическая основа чего – созревания центрально нервной системе, развитие внутреннего торможения, развития концентрации нервных процессов, что позволит дифференцировать движение. Воспитание ловкости ухудшается в период полового созревания и длится несколько месяцев. Отшлифовка сложных элементов и освоение новых движений продолжается и в юношеском возрасте, и у взрослых и протекает на основе экстраполяции.

#### *Сила.*

Сенситивные периоды:

ранний - 7-11 лет

поздний (половое созревание) девочки 11-12 лет - 13-14 лет, мальчики 13-16-17 лет.

Физиологическая основа развития силы у подростков – активное функционирование половых желез, гормоны которых оказывают анаболический эффект, как женские, так и мужские, усиливают синтез белков мышц. Большое влияние на развитие силы имеет ЦНС, от степени ее зрелости рост роли мышечной и внутримышечной координации. Развитие силы у детей тесно связано со зрелостью костей. Детям нежелательны асимметричные нагрузки, статистические нагрузки. Отягощения детям - 30-60 % от веса.

Таким образом, тренировку по развитию физических качеств следует проводить с учетом сенситивных периодов и возрастных, а также индивидуальных особенностей детей, акселерацию и ретардацию.

#### *Методическая часть программы. Учебный план.*

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.



1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

*Теоретическая подготовка* - теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и материал в доступной форме.

*Психологическая подготовка* - предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества. Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Таким образом для достижения поставленной цели надо создать индивидуальный план для каждой группы занимающихся.

#### 4-ШҰҒБА: МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ

#### 4-СЕКЦИЯ: ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ

#### SECTION 4. APPLICATION OF INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PREPARATION OF NATIONAL TEAMS FOR COMPETITIONS

#### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА

И.П.Сивохин<sup>1</sup>, В.Ф. Скотников<sup>2</sup>, Р.М.Маткаримов<sup>3</sup>, А.П. Калашников<sup>4</sup>, А.Н.Белегов<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Костанайский государственный педагогический институт, Костанай, Казахстан, <sup>2</sup>Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, <sup>3</sup>Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, <sup>4</sup>Костанайский филиал Челябинского государственного университета, Костанай, Казахстан. <sup>5</sup>Костанайский государственный университет им. А.Байтурсынова, г. Костанай, Казахстан.

*Аннотация:* Структура подготовки элитных спортсменов состоит из различных компонентов. Одним из наиболее важным является техническая подготовка. Совершенство техники определяет реализационную эффективность двигательных действий спортсменов в условиях соревновательной деятельности. Совершенствование технического мастерства определяет содержательную сущность тренировочного процесса. Качество такого процесса будет напрямую зависит от четкого понимания многомерной структуры техники соревновательных упражнения, которые включают точные количественные знания кинематических, динамических, электромиографических, ритмо-временных и пространственных характеристик движения. Такие знания возможно получить только благодаря биомеханическим исследованиям. Результаты таких исследований позволяют получить модельные характеристики эффективной техники движения и разработать систему биомеханического контроля для оценки уровня технического мастерства спортсменов, а также активно управлять процессом совершенствования техники соревновательных упражнений. Биомеханические методы исследования были использованы при подготовке тяжелоатлетов олимпийской сборной Казахстана. Для регистрации траектории движения штанги и расчета кинематических и динамических показателей был использован специализированный аппаратно-программный комплекс и соответствующее программное обеспечение. В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации (n=13). Анализ полученных биомеханических показателей техники толчка штанги от груди позволил выявить факторы, влияющие на эффективность двигательного действия. На основе полученных данных была разработана инновационная программа совершенствования двигательного действия и проверена в ходе педагогического эксперимента (n=5) с использованием биомеханического контроля.

*Ключевые слова:* олимпийская подготовка, тяжелая атлетика, биомеханический контроль, техника толчка штанги от груди, статистический анализ, факторный анализ, совершенствование технического мастерства.

*Abstract:* For registration of a trajectory of the movement of a bar and calculation of kinematic and dynamic indicators the specialized hardware and software and the corresponding software has been used. Athletes of high qualification (n=13) have participated in a research. The analysis of the received biomechanical indicators of the technique of a jerk of a bar from a breast has allowed to reveal the factors influencing efficiency of physical action. On the basis of the obtained data the innovative program of improvement of technical skill has been developed and checked during the pedagogical experiment (n=5) with use of biomechanical control.

*Key words:* weightlifting, biomechanical control, techniquejerk bar from the chest, statistic analysis, improving technical skill.

**Актуальность исследования.** Структура подготовки элитных спортсменов состоит из различных компонентов. Одним из наиболее важным является техническая подготовка. Совершенство техники определяет реализационную эффективность двигательных действий спортсменов в условиях соревновательной деятельности. Совершенствование технического мастерства определяет содержательную сущность тренировочного процесса. Качество такого процесса будет напрямую зависит от четкого понимания многомерной структуры техники соревновательных упражнения, которые включают точные количественные знания кинематических, динамических, электромиографических, ритмо-временных и пространственных характеристик движения. Такие знания возможно

получить только благодаря биомеханическим исследованиям. Результаты таких исследований позволяют получить модельные характеристики эффективной техники движения и разработать систему биомеханического контроля для оценки уровня технического мастерства спортсменов, а также активно управлять процессом совершенствования техники соревновательных упражнений. Биомеханические методы исследования были использованы при подготовке тяжелоатлетов олимпийской сборной Казахстана. Совершенствование технического мастерства тяжелоатлетов связано с применением различных современных инструментальных методик объективного контроля, которые необходимы для получения точных количественных показателей биомеханической структуры двигательных действий спортсменов, при выполнении соревновательных упражнений [1,2]. Комплексный контроль с использованием биомеханических методов исследования позволяет научно обосновать модельные характеристики техники соревновательных упражнений и выявить факторы, определяющие эффективность двигательного действия [3,5,6]. Особая практическая актуальность работы связана с тем, что спортсмены чаще всего допускают ошибки именно при выполнении второго движения, толчка штанги от груди, при выполнении соревновательного упражнения, классического толчка штанги [3].

**Цель исследования** - изучить биомеханические характеристики техники выполнения классического толчка штанги от груди и дать экспериментальное обоснование методики совершенствования спортивно-технического мастерства тяжелоатлетов с использованием биомеханических критериев.

**Методика и организация исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации ( $n=13$ ), члены национальной сборной команды Республики Казахстан по тяжелой атлетике (8 мужчин и 5 женщин). Съёмка проводилась во время проведения Всемирной Универсиады 2013 года в г. Казань (Российская Федерация). Для изучения биомеханических показателей движения были выбраны успешные попытки в классическом толчке штанги с максимальными весами. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены высокой квалификации ( $n=5$ ), члены сборной команды Казахстана по тяжелой атлетике (1 мужчин и 4 женщин). Повторная регистрация биомеханических показателей толчка штанги осуществлялась в 2015 году в условиях учебно-тренировочного сбора в период подготовки к чемпионату мира в Хьюстоне (США). По результатам проведенных исследований была разработана инновационная программа совершенствования технического мастерства спортсменов, которая применялась при подготовке к Олимпийским играм 2016 года в Рио-де-Жанейро.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы по изучаемой проблеме; инструментальная методика для выполнения биомеханического анализа двигательных действий, которая представляет из себя специализированный аппаратно-программный комплекс, включающий фото-видеокамеру, излучатель, устанавливаемый на торце грифа штанги и соответствующее программное обеспечение [5]; методы математико-статистической обработки экспериментальных данных; педагогический эксперимент. Для расчета статистических показателей использовалась программа SPSS. Рассчитывались M-средняя групповая, SD-стандартное отклонение и  $r$ -коэффициент корреляции по Пирсону. При анализе экспериментальных данных использовался факторный анализ. Для оценки достоверности различия различных показателей спортсменов до и после педэксперимента использовался  $t$ -критерий Стьюдента для зависимых выборок.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице 1 приведены среднегрупповые величины и стандартные отклонения спортивных результатов, весо-ростовых характеристик, кинематических и динамических показателей движения штанги при выполнении толчка штанги от груди. В таблице также представлена матрица компонентов и значения коэффициентов корреляции биомеханических показателей с главными компонентами с указанием процента дисперсии по каждой компоненте.

Наибольший интерес представляет величина максимальной абсолютной и относительной мощности, которую спортсмены развивают при выполнении собственно толчка. Важность и информативность данных показателей подтверждается корреляционным анализом. Максимальная абсолютная мощность имеет высокую взаимосвязь с результатом в толчке в кг и составляет  $r=0,81$  ( $P<0,01$ ). Максимальная относительная мощность коррелирует с результатом в толчке, который выражается в относительных единицах (очках), и рассчитываются по таблице Синклера, отражая абсолютный результат без учета собственного веса  $r=0,63$  ( $P<0,05$ ). Максимальная абсолютная мощность определяет скорость и высоту вылета снаряда, от чего зависит вероятность успешной фиксации движения в нижней точке. При этом, скорость вылета снаряда не зависит от весо-ростовых показателей спортсмена и определяется в большей степени максимальной и взрывной силой, а также зависит от величины вклада в суммарную величину пикового значения усилия энергии упругой деформации мышц и сухожилий спортсмена [1,3,6], а так же упругих свойств грифа штанги. Это требует целенаправленной работы, обеспечивающей развитие максимальной и взрывной силы ног, с учетом сложной структуры их взаимосвязи [4]. Требуется также направленное совершенствование техники толчка штанги от груди, которая позволяет максимально реализовать упругие свойства мышц спортсмена [3,6], а так же грифа штанги.

Для анализа характера и степени взаимосвязи полученных эмпирических данных был проведен факторный анализ. Результаты анализа представлены в таблице 1 в виде матрицы компонентов. Было выделено 6 главных факторов. На долю 1-го фактора приходится 26,1% дисперсии и его нагружают такие переменные как весо-ростовые показатели и связанные с ними глубина предварительного подседа и максимальная скорость движения штанги вверх

при выталкивании. С этим же фактором коррелируют абсолютный результат в толчке в кг и максимальная абсолютная мощность движения штанги. Данный фактор можно интерпретировать как «Анатомо-морфологический и физический фактор эффективности соревновательного упражнения».

**Таблица 1 - Биомеханические характеристики движения штанги при выполнении толчка от груди в условиях соревнований и результаты факторного анализа (n=13)**

Показатели	Статистические оценки		Матрица компонентов					
	М	SD	1-компонента, 26,1% дисперсии	2-компонента, 19,8% дисперсии	3-компонента, 17,2% дисперсии	4-компонента, 13,9% дисперсии	5-компонента, 9,6% дисперсии	6-компонента 7,0% дисперсии
Длина тела (см)	167,2	10,9	0,79	0,46	0,01	0,1	0,24	-0,28
Масса тела (кг)	77,8	20,5	0,94	0,11	0,04	0,09	0,28	-0,08
Результат в толчке (кг)	158,1	41,9	0,68	0,68	-0,18	0,00	0,14	0,13
Результат в толчке (очки)	202,4	37,6	0,27	0,85	-0,31	-0,09	-0,01	0,30
Время предварительного подседа - t (с)	0,32	0,03	-0,24	0,08	0,70	0,01	0,48	0,20
Глубина предварительного подседа - H(м)	0,22	0,02	0,50	0,05	0,49	0,20	-0,07	-0,57
Максимальная скорость движения штанги в предварительном подседе - V <sub>max</sub> (м/с)	-1,14	0,13	-0,41	0,21	0,52	-0,03	0,53	0,48
Время выталкивания штанги вверх - t (с)	0,49	0,03	0,51	-0,18	0,02	0,66	0,23	-0,01
Максимальная скорость движения штанги вверх - V <sub>max</sub> (м/с)	1,75	0,12	0,67	-0,57	-0,16	-0,38	-0,12	0,03
Максимальная абсолютная мощность в финальном разгоне – P <sub>abs</sub> (Вт)	4722,0	1305,1	0,90	0,27	-0,03	-0,21	0,08	0,17
Максимальная относительная мощность в финальном разгоне – P <sub>otn</sub> (Вт/кг)	59,6	10,7	0,22	0,35	-0,22	-0,63	-0,35	0,44

Поскольку рост спортсмена нельзя изменить, основными причинами, влияющими на результат в толчке, становится увеличение мышечной массы и увеличение максимальной мощности движения.

На долю 2-го фактора приходится 19,8% дисперсии и его нагружают такие переменные как абсолютный в кг и относительный результат в толчке в относительных единицах, исключая влияние массы тела. Этот фактор так же нагружен максимальной скоростью вылета штанги при выталкивании. При увеличении веса штанги снижается скорость ее вылета. Эти переменные и характеризуют уровень спортивно-технического мастерства. Они не связаны с весоростовыми показателями и определяются сократительными способностями мышц спортсменов, а также уровнем технического мастерства. Данный фактор можно назвать «Реализационная эффективность спортивно-технического мастерства».

3-й фактор (17,2% дисперсии) нагружен в основном тремя переменными, это время и глубина предварительного подседа, а так же скорость движения штанги вниз. Данный элемент техники выделяется отдельно и не связан с другими переменными. Этот фактор можно определить как «Эффективность техники предварительного подседа». Скорость движения штанги вниз должна быть оптимальной и способствовать максимальному проявлению упругих свойств мышц, и увеличению их вклада в суммарную величину импульса силы, направленного на вылет снаряда вверх. Чрезмерно резкое движение вниз может привести к неоправданному повышению опорных реакций, превышающие возможности опорно-двигательного аппарата спортсменов.

4-й фактор (13,9% дисперсии) нагружен двумя переменными, которые характеризуются временем выталкивания штанги вверх и максимальная относительная мощность в финальном разгоне. С увеличением относительной мощности движения увеличивается ускорение штанги и при этом сокращается время выталкивания штанги. Это косвенно свидетельствует о важности способности спортсмена добиваться повышения динамических характеристик движения за счет концентрации усилия во времени [1,3,6]. Данный фактор можно характеризовать как «Фактор эффективной реализации взрывной силы».

5-й фактор (9,6% дисперсии) нагружен единственной переменной. Это максимальная скорость движения штанги вниз в момент выполнения предварительного подседа. Скорость подседа должна быть рациональной. При низкой скорости подседа снижаются динамические характеристики движения, и снижается вклад упругих свойств мышц. При высокой скорости подседа может проявиться тормозящее влияние на мотонейроны двигательных единиц со стороны рецепторов сухожилий и мышц [6]. Данный фактор можно назвать как «Рациональность техники выполнения предварительного подседа».

6-й фактор (7,0% дисперсии) нагружен тремя переменными. Глубина предварительного подседа, скорость движения штанги вниз и максимальная относительная мощность движения штанги в финальном разгоне. При увеличении глубины подседа уменьшается угол в коленных суставах. При этом ухудшаются условия для проявления взрывной силы, что ведет к уменьшению относительной мощности и реализационной эффективности толчка [1,3]. Данный фактор можно назвать как «Фактор взаимосвязи глубины подседа и реализации относительной мощности движения в фазе финального разгона».

Анализ полученных эмпирических данных позволил выявить внутригрупповые закономерности кинематических и динамических показателей движения штанги при выполнении толчка от груди и выявить факторы, влияющие на эффективность двигательного действия. Применение аппаратно-программного комплекса позволило получать в автоматизированном режиме объективную информацию о различных характеристиках движения в условиях соревнований. Отклонения биомеханических показателей от модельных характеристик позволяет получить точные количественные данные о различных элементах соревновательного упражнения и в дальнейшем определить адресную поддержку процесса совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов. При разработке программы и методики совершенствования толчка штанги от груди у тяжелоатлетов высокой квалификации необходимо учитывать факторы эффективности двигательного действия, которые были выявлены в ходе проведенного исследования. Это позволит повысить качество педагогического процесса по совершенствованию спортивно-технического мастерства тяжелоатлетов.

**Таблица 2 - Биомеханические характеристики движения штанги при выполнении классического толчка штанги до и после эксперимента (n=5)**

Показатели	Модельные характеристики (n = 13)		Биомеханические показатели (n = 5)						
	M	S	До эксперимента		После эксперимента		Разница		P
			M	S	M	S	M	S	
Результат в толчке соревновательный (кг)	158,1	41,9	123,8	15,8	139,0	14,8	15,2	2,4	<0,001
Результат в толчке тестируемый (кг)	158,1	41,9	123,8	15,8	132,0	10,4	8,2	2,99	<0,01
Результат в толчке тестируемый (очки)	202,4	37,6	173,4	20,4	179,2	25,2	5,8	7,98	>0,05
Максимальная скорость штанги в предварительном подседе - V <sub>max</sub> (м/с)	1,14	0,13	1,13	0,17	1,15	0,18	0,02	0,008	>0,05

Максимальная скорость штанги в финальном разгоне (выталкивание) - $V_{max}$ (м/с)	1,75	0,12	1,75	0,17	1,94	0,02	0,19	0,07	<0,01
Максимальная абсолютная мощность в финальном разгоне – $P_{abs}$ (Вт)	4722,0	1305,1	3797	1282	4515	825	818,0	482,0	<0,05
Максимальная относительная мощность в финальном разгоне – $P_{otn}$ (Вт/кг)	59,6	10,7	54,9	5,4	66,8	16,0	11,9	6,67	<0,05

Комплексный контроль с использованием биомеханических методов позволяет научно обосновать модельные характеристики техники соревновательных упражнений, выявить факторы, определяющие эффективность двигательного действия, что позволяет разработать принципиально новую методику совершенствования технического мастерства [1,2,4,5,6,7]. Особая актуальность работы связана с тем, что спортсмены чаще всего допускают ошибки именно при выполнении второго движения, толчка штанги от груди, при выполнении соревновательного упражнения, классического толчка [3].

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 2. Модельные характеристики техники толчка штанги взяты по результатам биомеханического анализа техники спортсменов сборной Казахстана, которые были получены во время их выступления на Всемирной универсиаде в 2013 году (Казань, Россия) [7].

Факторный и корреляционный анализ показал, что максимальная абсолютная мощность определяет скорость вылета снаряда, от чего зависит вероятность успешной фиксации снаряда в нижней точке. При этом, скорость вылета снаряда не зависит от весо-ростовых показателей спортсмена и определяется в большей степени максимальной и взрывной силой, а также зависит от величины вклада в суммарную величину пикового значения усилия энергии упругой деформации мышц и сухожилий спортсмена [1,2,4], а так же грифа штанги.

Это требует целенаправленной работы на развитие максимальной и взрывной силы ног, с учетом сложной структуры их взаимосвязи [3,4]. Требуется также направленное совершенствование техники толчка штанги от груди, которая позволяет максимально реализовать упругие свойства мышц спортсмена [2,6]. Для этого необходимо правильное распределение динамических акцентов в работе мышц нижних конечностей относительно работы кинематических звеньев двигательного аппарата спортсменов. Важно добиваться максимального напряжения мышц ног до момента переключения в их работе от сгибания на разгибание.

По результатам математического анализа первого исследования (2013г) [7] были выявлены факторы, определяющие эффективность техники толчка штанги, а также биомеханические характеристики, которые нагружали данные факторы. Были выделены следующие переменные:

- максимальная абсолютная и относительная мощность в финальном разгоне;
- максимальная скорость движения штанги в финальном разгоне.

При разработке программы совершенствования техники толчка штанги акцентировалось внимание в основном на педагогическое воздействие на данные характеристики движения. Использовались традиционные педагогические методы: объяснение, показ записанного движения, подводящие упражнения, двигательные установки, устная оценка двигательного действия. С целью увеличения силы при высоких скоростях движения тренировочная нагрузка была направлена на развитие взрывной силы, а также на избирательную гипертрофию быстрых мышечных волокон мышечных групп, которые определяют рабочий эффект двигательного действия [3,8]. Двигательные установки спортсменам давались с направленностью на концентрацию динамических акцентов в сокращении мышц на момент переключения от сгибания на разгибание в работе ног.

Среднегрупповые показатели техники толчка до и после эксперимента свидетельствуют о том, что по некоторым ключевым показателям произошли достоверные изменения, которые свидетельствуют об улучшении техники толчка штанги. Динамические показатели, которые характеризуются максимальной и относительной мощностью движения возросли на 818 Вт ( $p < 0,05$ ) и 11,9 Вт/кг ( $p < 0,05$ ).

Изменения биомеханических показателей привели к тому, что увеличилась скорость вылета снаряда на 0,19 м/с ( $p < 0,01$ ) при выполнении финального разгона, что в совокупности обеспечило дальнейший рост результатов в этом упражнении. За экспериментальный период с 2013 года по 2015 год результат в классическом толчке у испытуемых вырос на 15,2 кг ( $P < 0,001$ ). Это свидетельствует о повышении рациональности и эффективности техники, позволяющей в большей степени использовать двигательный потенциал спортсменов.

Позитивные изменения в технике толчка позволили добиться испытуемым высоких результатов на самых важных международных соревнованиях. Азиатские игры 2014 г. – 1- золотая медаль, чемпионат мира 2014 г. и 2015 г. 1 – серебряная медаль, Олимпийские игры 2016 г. – 1 – серебряная медаль, 1 – бронзовая медаль, 1 – четвертое место и 1 – пятое место.

**Выводы.** Результаты анализа позволили выявить конкретные факторы, которые определяют результативность и эффективность двигательных действий спортсменов высокой квалификации. Такие знания позволяют более успешно разрабатывать инновационные программы совершенствования спортивно-

технического мастерства спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, а также повысить эффективность управления тренировочным процессом. Результаты эксперимента показали, что можно успешно воздействовать на отдельные элементы техники двигательного действия спортсменов, которые имеют многолетний, устойчивый навык движения. Применение экспериментальной программы в условиях тренировочного процесса с использованием средств объективного биомеханического контроля позволило участникам эксперимента повысить спортивно-технические показатели в классическом толчке штанги и способствовало достижению высоких результатов на чемпионатах мира, Азиатских и Олимпийских играх. Применение биомеханического компонента в учебно-тренировочном процессе при организации системы многолетней олимпийской подготовки позволило поднять качество и эффективность работы с тяжелоатлетами сборной Казахстана, которые смогли на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро завоевать медали различного достоинства.

#### Литература:

1. Лукашев А.А., Новиков П.С., Сивохин И.П. Взаимосвязь физических качеств с техникой тяжелоатлетических упражнений // Совершенствование специальной подготовки спортсменов высокой квалификации: сб. науч. статей. Каз ИФК.-Алма-Ата, 1990.-С.65-69.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
3. Новиков П.С. Техника толчка штанги от груди и ее совершенствование на основе развития специальных скоростно-силовых качеств у тяжелоатлетов высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 22 с.
4. Сивохин И.П., Федоров А.И. Биомеханический контроль при оценке реализационной эффективности двигательных действий в тяжелой атлетике // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: Материалы Всероссийской (с международным участием) очно-заочной научно-практической конференции. (21-22 нояб. 2014, Москва). – Москва, 2014.
5. Шалманов А.А., Скотников В.Ф., Панин А.В. Кинематика и динамика движения штанги у тяжелоатлетов высокой квалификации в условиях соревнований // «Олимп», 2012, № 2-3. С. 27-31.
6. Эррера К.А. Методика совершенствования техники толчка штанги от груди в процессе становления спортивного мастерства: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 20 с.
7. Сивохин И.П. Факторный анализ толчка штанги от груди элитных тяжелоатлетов в условиях соревнований / И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, М.С. Хлыстов, А.И. Федоров // Человек. Спорт. Медицина.- Челябинск.- 2016 г.- т.1.- № 1.- С.72-78.
8. Сивохин, И.П. Эффективность тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов / И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, О.Ю. Комаров, М. Тапсир, А.И. Федоров, А.П. Калашников // Теория и практика физ. культуры. - 2017.- №3.- С.26-29.

### ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ ИГРОКОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ 14-15 ЛЕТ

С.А.Кравцов, тренер высшей категории МБУ СШОР № 8 по баскетболу г. Челябинск  
Е.А.Богданова, Тренер МБУ СШОР № 8 по баскетболу г. Челябинск,  
М.В.Соловьёва, Студентка ЮУрГГПУ г. Челябинск

*Аннотация:* В статье рассматривается методика применения современных инновационных направлений для развития физических качеств баскетболистов на примере 14-15 летних воспитанников СШОР. Замечена значительная эффективность применения таких инноваций как координационная лестница, тренажер для серийного броска и фитнес браслетов, в сравнении с классическими средствами.

*Ключевые слова:* баскетбол, инновации, физические качества.

*Abstract:* The article discusses the method of application of modern innovative areas for the development of the physical qualities of basketball players, for example, 14-15 year old pupils of the School. A significant effectiveness of using such innovations as a coordination ladder, a trainer for a serial throw and fitness bracelets, in comparison with classical means, has been noticed.

*Keywords:* basketball, innovation, physical qualities.

**Введение:** Современный баскетболист должен обладать огромным потенциалом к различным базовым движениям: ходьба, бег, прыжки. В то же время необходимо обладать специфическими качествами такими, как передвижение приставными шагами, способность выполнять различные финты, повороты, владеть комбинациями взаимодействия с мячом – ловля, бросок, передача, ведение. Таким образом, от развития данных способностей будет зависеть эффективность спортивной деятельности игрока [4].

В то же время, программы тренировок в современных спортивных школах опираются в основном на классические методики и средства, практически полностью игнорируя современный прогресс инновационных направлений и опыт их применения в других видах спорта [1].



Данные факторы подтолкнули нас к исследованию уровня развития физических качеств баскетболистов 14-15 лет обучающихся под воздействием классической методики дополненной современными инновациями спорта.

**Цель исследования.** Экспериментально проверить методику развития физических качеств с применением современных инновационных направлений на примере баскетболистов 14-15 лет.

**Результаты и их обсуждения.** Исследование проводилось в МБУ СШОР №8 по баскетболу г. Челябинска. В исследовании приняли участие 20 воспитанников 2004 года рождения. Они были поделены на 2 равные группы по 10 человек, одна из которых занималась по классической методике тренировок (контрольная группа), а вторая по той же методике с применением инновационных средств (экспериментальная группа).

Предполагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы инновационных девайсов и средств, позволит повысить качество и скорость развития физических качеств.

В основу экспериментальной методики развития физических качеств юношей 14-15 лет с применением инновационных направлений легли концепции современных исследований в данном направлении.

Опытно экспериментальная программа учебно-тренировочных занятий основывается на классических программах тренировок в спортивных школах, дополненная современными инновационными средствами: тренажером для развития серийного броска; координационной лестницей; фитнес-девайсами.

Суть программы учебно-тренировочных занятий заключалась в применении современных инновационных направлений, в практике тренировок, при любой возможности. Как показывают результаты эксперимента приведённые в таблице 1, до эксперимента группы были вполне однородные, однако после эксперимента разница в приросте результатов была существенна.

**Таблица 1.** Сравнительные показатели уровня развития физических качеств баскетболистов 14-15 лет до и после эксперимента

Тест	Норматив	До начала эксперимента		После эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Передвижение в защитной стойке, с	8,5	8,64±0,13	8,61±0,12	8,62±0,14	8,34±0,11
Бег 600 м, с	92	95,6±2,3	97,8±2,1	94,9±2,3	93,1±1,9
Челночный бег, с	8,5	8,5±0,16	8,55±0,15	8,48±0,15	8,38±0,13

**Выводы:** Анализируя результаты оценивания физических качеств у баскетболистов 14-15 лет занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этого качества у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Однако стоит обратить внимание на количественные изменения значений, ведь прирост результатов в экспериментальной группе был заметно больше, нежели в контрольной. Все это говорит о том, что применение экспериментальной методики и современных инновационных направлений при проведении тренировок по баскетболу с юношами 14-15 лет положительно влияет на развитие двигательных способностей испытуемых.

#### Литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / сост. Ю. М. Портнов, В. Г. Башкиров, В. Г. Луничкин, М. И. Духовный, А. Б. Мацак, С. В. Чернов, А. Б. Саблин. – М. : Советский спорт, 2004. – 100 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. М.: Советский спорт, 2010. -336 с.
3. Кретов, Ю.А. Технология подготовки баскетболистов в условиях ДЮСШ : дис. канд. пед. наук / Ю.А.Кретов; ДГАФК. – Хабаровск, 2010. – 214 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб.для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Платонов, В. А. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов 11-16 лет: дис. ... канд. пед. наук / В. А. Платонов; ВНИИФК. – М., 1998. – 120 с.

## ПЕРСПЕКТИВЫ ИННОВАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ

И.Ю.Пугачев

Военный институт физической культуры, старший научный сотрудник,  
кандидат педагогических наук, доцент, Россия, Санкт-Петербург

**Abstract.** The possibility of constructing the integrative integrated assessment of the physical readiness of the athletes of national composite commands on the basis of contemporary biometric ideas about the mathematical simulation taking into account the weight coefficients of the structural indices of the state of trained state is examined.

**Key words:** complex control; innovation; technology; physical readiness; athletes; the estimation.

**Аннотация.** Рассматривается возможность построения интегративной комплексной оценки физической готовности спортсменов национальных сборных команд на основе современных биометрических представлений о математическом моделировании с учетом весовых коэффициентов структурных показателей состояния тренированности.

**Ключевые слова:** комплексный контроль; инновация; технология; физическая готовность; спортсмены; оценка.

**Введение.** Спортивная деятельность в подготовке национальных сборных команд к соревнованиям прежде всего направлена на формирование максимально возможного уровня развития у них двигательных физических и психофизических качеств, умений и навыков, резистентности физиологических функций организма для эффективной реализации тренировочных задач на фоне полноценного здоровья. Структура гармоничного сочетания выносливости, силовых способностей, быстроты, навыков единоборств и т. п. в научной литературе трактуется как физическая готовность человека к труду [1, с. 44–46].

Интегративная сущность классического понятия «физическая готовность человека к деятельности» в научной теории Военного института физической культуры России (ВИФК) заключается в том, что это – конкретное физическое состояние, которое соответствует требованиям современного труда и позволяет людям успешно выполнять задачи применительно к специальности или специализации производственного процесса. Структура физической готовности представлена тремя компонентами: телесной, функциональной и двигательной готовностью. Под телесной готовностью понимается требуемый уровень развития морфологических признаков человека, под функциональной – функциональное состояние его организма, под двигательной – необходимый уровень развития моторных качеств специалиста и нужная степень сформированности у него прикладных двигательных навыков.

В рамках педагогического контроля за физическими кондициями спортсменов национальных сборных команд в настоящее время функционирует система комплексного педагогического и медицинского контроля. Однако в настоящее время единого мнения о технологии применения комплексного контроля физической готовности спортсменов к предстоящему соревнованию до сих пор нет. Помимо оценки человека по различным упражнениям, отражающим уровень развития отдельных физических качеств и навыков, имеют место множество тестов контроля функционального состояния и физического развития ( $PWC_{170}$ , Гарвардский степ-тест, проба Руфье, жизненный индекс, индекс Пинье, индекс Хирата; тест Люшера и т.д.), однако они являются лишь вспомогательной составляющей качества тренированности и не входят в технологию выведения общей оценки, выраженной в 4-х балльной шкале.

В этой связи целью исследования являлось определение положений о перспективе разработки инновационной методики комплексного контроля физической готовности спортсмена к соревнованиям и ее внедрения в традиционную 4-х балльную шкалу оценки результата.

**Организация исследования.** Работа проводилась в рамках научно-исследовательской работы ВИФК «Обоснование различных вариантов проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации», шифр «Норма».

**Методика исследования** включала следующие методы: изучение литературных данных; педагогический анализ и обобщение; контент-анализ; методы математического моделирования и биометрии.

**Результаты исследования.** На начальном этапе исследования нами изучались возможности комплексной интегративной оценки структуры физической готовности спортсменов. Так, можно констатировать, что биологические системы управления организма отличаются высокой надежностью, устойчивостью и адаптивностью, поэтому их трудно вывести на неадекватный уровень функционирования. Различают два типа функционирования биологических систем управления – нормальный и патологический, разница между ними нечеткая и характеризует различные степени адаптации и компенсации.

В отношении двигательной активности человека и его способности выполнять физическую работу интегративной системой является сердечно-сосудистая [3, с. 185–195]. Значительное количество работ в этом плане указывает на перспективность направления. При этом ведущее место занимают критерии, разрабатываемые на основе изучения сердечного ритма [5, с. 18–20]. По-видимому, особую роль здесь играет тот факт, что сама частота пульса несет большую и объективную информацию о состоянии организма. Важно отметить, что изучение частоты сердечных сокращений стало самым обширным «полигоном» применения математико-биометрических методов, дающих возможность получать прогностическую информацию о физиологических процессах [2, с. 53–59].

Остановимся на некоторых вариантах приемов построения оценок комплексной физической готовности спортсменов. Общепринятым подходом является замена оценки состояния организма оценкой отклонений от среднестатистической нормы некоторого множества доступных измерению и наблюдению показателей функционирования наиболее значимых систем организма [4, с. 18–54]. При таком подходе интегративное суждение о комплексном психофизическом состоянии целостного организма возлагается на специалиста-педагога, анализирующего эти показания, а сама оценка не является формализованной. Вместе с тем, развитие объективных методов контроля требует построения формализованных, интегративных оценок, учитывающих, с одной стороны,

ход мышления специалиста, определяющего состояние, а с другой – взаимосвязь и взаимосоподчинение доминирующих систем, по показателям которых это суждение выносится.

Рассмотрим возможность построения интегративной комплексной оценки физической готовности. Пусть тестируется несколько структурных систем внутренней сферы  $\Phi C_1, \Phi C_2$ . Понятно, что в структуре организма эти системы могут представлять различные иерархические уровни (клеточный, органнй, системный). Известно также, что каждая  $\Phi C_i$  ( $i=1, 2 \dots$ ) обладает своей адекватной выходной функцией  $F_i$  ( $i=1, 2 \dots$ ). Естественно, что выходная функция может определяться одним или несколькими показателями функционирования этой системы  $k_j$  ( $j=1, 2 \dots$ ). Наилучшим вариантом для сворачивания измеряемых показателей системы  $\Phi C_i$  в адекватную функцию  $F_i$  является наличие апробированных формул, объединяющих измеряемые показатели. Такие формулы, естественно, учитывают причинно-следственные связи, объединяющие измеряемые показатели:

$$F_i = f(k_j). \quad (1)$$

Отсутствие знаний о закономерностях функционирования конкретной  $\Phi C_i$  часто не позволяет при оценке ее адекватной функции применить формулы, основанные на причинно-следственной связи между  $k_j$ . В этих случаях можно использовать более формальный подход объединения показателей в интегральную оценку адекватной функции. Такая оценка может быть построена, например, на основе линейного взвешенного суммирования измеряемых показателей:

$$F_i = \sum_{j=1}^{m_i} \alpha_j k_j, \text{ где} \\ i=1, 2, \dots, n. \quad (2)$$

Основное значение в построении оценок типа (2) имеет определение весовых коэффициентов  $\alpha_j$ , которые оценивают вклад каждого показателя в адекватную выходную функцию. Естественно, суммирование в формуле (2) показателей  $k_j$ , имеющих разную размерность, может быть проведено лишь после приведения их к безразмерному виду, например, путем деления значения каждого показателя на его функциональное (не патологическое) значение. В этом случае каждый показатель будет иметь пределы изменения от нуля до единицы. Что касается весовых коэффициентов  $\alpha_j$ , то они часто могут быть поставлены в соответствие вариабельности (частоте изменений, встречаемости, значимости) показателей. При этом:

$$\sum_{j=1}^{m_i} \alpha_j = 1.$$

Изложенное выше касалось построения оценки адекватной функции каждой системы физической готовности. Комплексная оценка физической готовности должна строиться на информации о состоянии каждой из систем, т.е. на информации, содержащейся в  $F_i$ . И в этом случае, если существует теория взаимосвязанного функционирования рассматриваемых совокупных систем, комплексная оценка готовности может быть построена на основе этой взаимосвязи в замкнутой форме, т.е. в виде соответствующей формулы. Однако при построении диагностики готовности необходимые данные отсутствуют, поэтому в биометрии принято проводить построение оценок типа (2). Если структурные системы  $\Phi C_i$  относятся к одному уровню иерархии, то весовые коэффициенты для каждой  $F_i$  определяют на основании значимости каждой системы на этом уровне.

Оценка может иметь вид:

$$d = \sum_{i=1}^n \beta_i F_i, \quad (3)$$

где  $\beta_i$  – весовые коэффициенты структурных систем.

Расчет оценки  $d$  может быть окончательным для определения физической готовности спортсменов национальных сборных команд. Однако структурные системы  $\Phi C_i$ , по показателям которых диагностируется состояние, могут принадлежать различным иерархическим уровням. В этом случае рассчитанные для каждого иерархического уровня  $d_\mu$  ( $\mu=1, 2, \dots, N$ , где  $N$  – число уровней иерархии) сводятся в комплексную оценку:

$$D = \sum_{\mu=1}^N \gamma_\mu d_\mu, \quad (4)$$

где  $\gamma_\mu$  – весовые коэффициенты уровней иерархии.

Выбор весовых коэффициентов  $\gamma_\mu$  связан, в свою очередь, с оценкой роли каждого уровня иерархии в комплексной оценке физической готовности по отношению к предполагаемой адекватной функции организма в целом.

*Выводы.* Таким образом, мы рассмотрели способ построения комплексной оценки физической готовности спортсменов национальных сборных команд к соревнованиям, включающей в себя оценку

структурной системы, оценку совместно функционирующих на одном уровне иерархии структурных систем, т.е. оценку иерархического уровня, и оценку структурных систем, взаимосвязанно работающих на разных уровнях иерархии организма, т.е. оценку уровней иерархии. Цепочка соподчинения оценок такова: структурная система –  $F$ , уровень иерархии – взаимодействие систем –  $d$ , уровень организма – взаимодействие уровней иерархии –  $D$ .

При построении оценок состояния  $F$ ,  $d$ ,  $D$  целесообразно на каждом уровне подбирать весовые коэффициенты таким образом, чтобы их сумма равнялась единице. Это можно осуществить, если провести анализ сдвигов в функционировании систем и изменений показателей при выполнении организмом того вида спорта, по отношению к которому оценивается его состояние, например, взрывной или длительной физической работы, определенного вида тренировок и т.п. При этом границы варибельности показателей могут быть положены в основу выбора веса показателя, например, следующим образом: чем больше изменяется показатель, тем он чувствительнее, тем больший ему может быть приписан вес. Для оценки весов физической готовности рассматривается в тех же условиях, например, варибельность показателей, определяющих их адекватную функцию, или варибельность оценок  $F_i$ . Для оценки весов иерархических уровней можно использовать варибельность оценок  $d_{\mu}$ .

Контроль готовности существенно упростится, если для каждой ФС<sub>*i*</sub> будет известна ее адекватная выходная функция. При этом отпадает необходимость в измерении частных показателей  $k_j$  ( $j=1, \dots, m_i$ ) и каждой ФС<sub>*i*</sub> будет известна ее адекватная выходная функция. При этом также отпадает необходимость в измерении частных показателей  $k_j$  ( $j=1, \dots, m_i$ ) и каждая ФС<sub>*i*</sub> в комплексных оценках состояния  $d$  и  $D$  будет представлена одним показателем в относительных единицах.

#### Литература:

1. Коган О. С., Гаиуллина С. Д., Лифанова М. В. Гарантии и компенсации труда профессиональных спортсменов: постановка проблемы // Теор. и практ. физ. культ. – 2019. – № 2. – С. 44 – 46.
2. Корягина Ю. В., Нопин С. В., Тер–Акопов Г. Н. Циркадианные ритмы частоты сердечных сокращений у спортсменов различных видов спорта при интенсивных тренировочных нагрузках в условиях среднегорья // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – Т. 22. № 1(22). – С. 53 – 59.
3. Пугачев И. Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2012. – № 152. – С. 185 – 195.
4. Хутиев Т. В. и др. Управление физическим состоянием организма: Тренирующая терапия. – М.: Медицина, 1991. – С. 18 – 54.
5. Шлык Н. И., Лебедев Е. С., Вершинина О. С. Оценка качества тренировочного процесса у спортсменов на основе экспресс-анализа варибельности сердечного ритма с учетом индивидуального типа регуляции // Теор. и практ. физ. культ, 2019. – № 2. – С. 18-20.

## КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.Н.Коваленко, старший преподаватель,  
Харьковская государственная академия физической культуры

**Аннотация.** В статье речь идет о профессиональной подготовке будущих менеджеров спортивной деятельности. Автор рассматривает компетентностный подход при подготовке специалистов сферы физической культуры и спорта. Раскрывается суть, цели и задачи компетентностного подхода в профессиональной подготовке менеджеров спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** компетенция, компетентностный подход, профессиональная деятельность.

**Abstract.** The article deals with the professional training of future managers of sports activities. Author considers the competence approach in the training of specialists in the sphere of physical culture and sports. It reveals main idea, objectives and tasks of the competence approach in the professional training of managers of sports activities.

**Key words:** competence, competence approach, professional activity.

Современные требования, предъявляемые к профессиональной подготовке специалистов, предусматривают всестороннее развитие личности, формирование его ментальности, самосознания и совершенствования. Вследствие этого в значительной мере повысились требования к подготовке будущих выпускников вузов, это значит, что целью научно-образовательного процесса высших учебных заведений стало создание таких педагогических условий подготовки студентов, при которых из их стен выходят компетентные, гибкие, конкурентоспособные специалисты.

Образовательный стандарт профессиональной подготовки менеджеров спортивной сферы призван решать задачи формирования профессиональной и коммуникативной компетентности, а также критического

мышления. Инновационный принцип его построения отражен, прежде всего, в целях обучения, предусматривающих овладение компетентностями, базирующимися на основных знаниях и умениях, приобретаемых в процессе подготовки будущих специалистов.

Компетентность специалиста проявляется в ходе выполнения деятельности и характеризует способность решать проблемы, его способности самооценки, самоанализа, самосознания. По мнению Г.Е.Миллера формирование компетентности проходит последовательно несколько уровней: от уровня «знать» к уровню «сделать». Компетентность считается сформированной, когда достигает уровня - «показать как».

Развитие современного профессионального образования сопровождается появлением большого числа различных подходов к подготовке специалистов. Среди них известные и устоявшиеся (знание-центристский, системный, деятельностный, комплексный, личностно-ориентированный, личностно-деятельностный) и относительно новые, вошедшие в теорию и практику сравнительно недавно (ситуационный, контекстный, полипарадигмальный, информационный и др.). К последним относится и компетентностный подход. [1].

Целью компетентностного подхода является обеспечение качества образования. Компетентностный подход – это приоритетная ориентация на цели – векторы образования: обучаемость, самоопределение (самодетерминация), самоактуализация, социализация и развитие индивидуальности [2].

По мере освоения понятия происходило расширение его объема и содержания, и уже с конца прошлого века стали говорить о компетентностном подходе в образовании. А. М. Митяева, рассматривая компетентностный подход в проектировании многоуровневого высшего образования, дает обоснование необходимости перехода отечественной образовательной системы в новое качественное состояние на основе реализации компетентностного подхода как методологического принципа проектирования многоуровневого образования [3].

Анализ различных публикаций, посвященных появлению и развитию идеи компетентностного подхода, показал, что первоначально речь шла о профессиональных компетенциях личности как цели образования. При этом компетентность понималась как углубленное знание предмета или приобретенное умение. По мере освоения понятия происходило расширение его содержания.

Сущностные характеристики компетентности положены в основу нового подхода к профессиональному образованию. В.Д. Шадриков утверждает, что цель профессионального образования состоит не только в том, чтобы научить человека что-то делать, приобрести профессиональную квалификацию, но и в том, чтобы дать ему возможность справляться с различными деловыми и жизненными ситуациями и работать в группе [4].

Таким образом, компетентностный подход в образовании связан не только с приобретением знаний, обучением выполнению конкретных функций, но и с формированием необходимых для успешной профессиональной деятельности способностей.

Реализация компетентностного подхода в профессиональном образовании связана с понятиями «компетентность» и «компетенция специалиста». Важным условием развития ключевых компетенций специалиста являются ключевые квалификации (общепрофессиональные знания, умения, навыки, а также способности и качества личности, необходимые для выполнения работы в разрезе своей профессии) [2].

Полноценный процесс профессионального развития личности возможен лишь при развитой системе ее представлений о себе как о специалисте с высоким уровнем профессиональной компетентности. В обучении будущего специалиста важно уделять внимание развитию блока профессионально важных качеств, развивать установку на личностно-профессиональное самосовершенствование, которое достигается при создании определенных условий познания студентами своих мотивов, возможностей реализации личностных свойств и качеств [1].

Профессионально-личностное развитие будущего управленца спортивной деятельности определяется уровнем развития профессионально важных свойств и качеств личности, а также его коммуникативных способностей, что предполагает системность воздействий на личность на каждом из этапов ее развития и обучения. Развитие профессионально важных качеств личности студента – одна из важнейших задач учебного процесса, которое возможно в системе длительного и непрерывного пути становления гармоничной личности, способной выдержать конкуренцию на рынке труда) [4].

Спортивный менеджер это специалист, который занимает, как правило, руководящую должность в физкультурно-оздоровительной организации, владеет искусством управления. Искусство менеджмента характеризуется умением того или иного спортивного менеджера использовать общепризнанные принципы, методы и технологию управления в своей конкретной управленческой деятельности. Таким образом, через компетентностный подход в профессиональном образовании будет решаться задача профессионально-личностного развития будущего менеджера, а именно – профессиональной компетентности личности, что в свою очередь определит высокую способность к конкуренции на рынке труда в непростых современных условиях. Становление системы образования менеджеров спортивной деятельности в современных условиях должно широко опираться на использование инновационных технологий обучения, позволяющих достичь высокого уровня их профессиональной компетентности.

#### Литература:

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пос. для вузов. 2-е изд. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – С.5-7
2. Зеер Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: учеб. пос. для вузов по специальности «профессиональное обучение (по отраслям)». – М.: МПСИ, 2005. –С. 216-218.
3. Митяева А.М. Компетентностная модель многоуровневого высшего образования (на материале формирования учебно-исследовательской компетентности бакалавров и магистров): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2007. – 43 с.
4. Шадриков В.Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход // Высш. образование сегодня. 2004. № 8. С. 26-31.

## **ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

**С.Қ.Адилов, ўқитувчи**  
**ЎзДЖТСУ Якка кураш спорт турлари факультети**  
**Халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси**

***Аннотация.** Мақолада эркин курашчиларнинг координатциён қобилиятларини ва техник-тактик таёргарлигини махсус машқлар ёрдамида ривожлантириш йўллари келтирилган ва тегишли хулосалар билдирилган.*

**Долзарблиги.** Ўзбекистонда эркин кураш спорт тури кенг оммалашган бўлиб, спортчиларимиз халқаро майдонларда катта натижаларга эришган. Тўрт йилликнинг энг нуфузли мусобақасига эркин курашчиларимиздан юртимиз шарафини 4 нафар курашчимиз химоя қилдилар: Аббос Рахманов (57 кг), Ихтиёр Наврўзов (66 кг), Бекзод Абдурахманов (74 кг) ҳамда Магамед Ибрагимов (97 кг). шулардан Ихтиёр Наврўзов ва Магамед Ибрагимов бронза медалига егалик қилишди (3-расм).

2017 йил апрел ойида Хиндистонда ўтказилган Осиё чемпионатида Магамед Ибрагимов (-96 кг), Бекзод Абдурахмонов (-74 кг) олтин медални қўлга киритишди. Ихтиёр Наврўзов (-70 кг) кумуш медални ва Умид Усманов (-86 кг) бронза медални қўлга киритишди.

2017 йил май ойида Озарбайжон Республикасининг Баку шаҳрида Ислон бирдамлик ўйинларида Нодир Сафаров (-57 кг) ва Бекзод Абдурахманов (-74 кг) бронза медалига егалик қилишди.

2017 йил сентябр ойида Туркменистонинг Ашхобод шаҳрида ўтказилган ёпиқ иншоотларда эркин курашчиларимиз Махмуд Шавкатов (-57 кг), Бекзод Абдурахмонов (-74 кг), Давид Модзманашвили (-125 кг) олтин медални қўлга киритишган бўлса, Умид Исманов (-86 кг) кумуш медални, Ихтиёр Наврўзов (-70 кг) бронза медални қўлга киритишди.

2018 йил март ойида Қирғизистонинг пойтахти Бишкек мезбонлик қилган спорт курашлари бўйича Осиё чемпионати якунида эркин курашчиларимиз Осиёнинг қолган мамлакатларидан устунлик қилди. Бу ерда Ихтиёр Наврўзов (-63 кг), Магамед Ибрагимов (-97 кг), Давид Модзманашвили (-125 кг) олтин медал билан тақдирланганлар. Махмуд Шавкатов (-57 кг) ва Рашид Курбонов (-79 кг) кумуш медалга ега чиққанлар. Яна уч спортчи: Аббос Рахмонов (-61 кг), Тимур Усмоноҳунов (-65 кг), Азиз Солийев (-92 кг) бронза медал билан тақдирланганлар.

2018 йил июл ойида Тибилисида ўтказилган Гранд-при мусобақасида Аббос Рахмонов (-61 кг), Бекзод Абдурахмонов (-74 кг) кумуш медалга ега чиққанлар.

2018 йил август ойида Инданезия мезбонлик қилган спорт курашлари бўйича Осиё чемпионати якунида Бекзод Абдурахмонов (-74 кг) олтин медални қўлга киритди, Сирожжидин Хасанов (-65 кг) Магамед Ибрагимов (-97 кг), Давид Модзманашвили (-125 кг) бронза медалларига ега чиқишди.

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш спорт ривожланишининг ҳозирги замон босқичи тенденцияларини инобатга олишни тақозо этади. Жаҳон спорт майдонларида юксак натижаларга эришиш учун спорт тайёргарлигини мунтазам назоратга олиш, таҳлил этиш, тайёргарлик технологияларини ўқув-машғулотлар жараёнига тадбиқ этиш талаб қилинади. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018-йил 9-мартдаги ПҚ-28-21-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида ( Япония ) бўлиб ўтадиган XXXII Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги қароридан спортчиларни нуфузли мусобақаларга тайёрлашда барча зарур чора-тадбирларни амалга ошириш белгилаб берилган [1]. Эркин курашчиларнинг мусобақа фаолиятини янада такомиллаштириш учун ўқув-машғулотлари жараёнининг самарадорлигини ошириш янги, ноёб, методикасини тадбиқ этиш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Курашчиларнинг жисмоний техник-тактик ва психологик тайёргарлигини мукамаллаштириш, ватанимиз ва хорижий мутахассислар томонидан ҳар томонлама ўрганиб тадқиқ қилиб келинади. Машғулот ва мусобақа фаолияти жароёнидаги турли-туман ҳаракат фаолияти курашчидан юқори координацион қобилиятларни доимо намоён этишни талаб қилади. Спортчилар кураш беллашувларида кўпгина техник ҳаракатларни уларнинг йўналишини куч беришни ўзгартириш билан қисқа вақт ичида бажаришларига тўғри келади. Ғалабага эришишда муваффақият кўп жиҳатдан турли-туман техник ҳаракатлар кўникмалари ва

малакаларининг эгаллаганлик ҳажми ҳамда барқарорлиги билан аниқланади. Ҳаракатларни мувофиқлаштириш қобилиятини юқори даражада ривожланиши аниқ лаҳзаларда ҳужум ёки қарши ҳужум усулини амалга ошириш учун самарали реакция топишга ёрдам беради. Юқоридаги фикрларимиз мазкур масаланинг долзарблигини белгилаб беради.

**Тадқиқотнинг мақсади** – малакали эркин курашчиларни тайёрлашда координацион қобилиятларни ва техник-тактик тайёргарликни мукамаллаштиришни ўрганиш.

**Тадқиқот вазифаси** – эркин кураш бўйича талабалар ва амалиётчи-мураббийлар ўртасида махсус машқларни ўзлаштиришда курашчиларни координацион қобилиятларини ва техник-тактик тайёргарликни мукамаллаштириш мёърларини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг ташкил қилиниши.** Тадқиқотда Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия ва Спорт университети халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти кафедраси 18-27 гуруҳ талабалари танлаб олинди. Тадқиқотимизда жами 30 нафар вазни ва спорт даражаси бир бирига яқин талабалар иштирок этишди.

**Тадқиқот учун қуйидаги машқлар мажмуаси танлаб олинди.**

**1 –машқ.** Дастлабки ҳолат партер ҳолатида рақибнинг белини ушлаб ва иккала оёғини ташқарига қўйиб кўтариб туриш. Буйруқ бўлиши билан ҳужумчи рақибни кўтаришга ҳаракат қилади. Ҳужумни қабул қилувчи рақибни кўтаришга йўл қўймасдан ҳаракатланади.

**2-машқ.** Дастлабки ҳолат иккала курашчи ҳам бир хил, яъни рақибнинг узоқдаги оёғининг тўпик қисмидан бир қўл билан ушлаган ҳолда партер ҳолатида туради. Буйруқ берилиши билан курашчилар рақибдан олдин юқорига чиқишга ҳаракат қилади.

**3-машқ.** Дастлабки ҳолат ҳужумни Ҳужумни қабул қилувчининг оёғини орасидан бошини кирғазиб иккала оёғидан ушлаб тиззага туради. Буйруқ берилиши билан ҳужумчи техник балларни олишга ҳаракат қилади. Ҳужумни қабул қилувчи шунга қаршилиқ кўрсатади.

**9-машқ.** Дастлабки ҳолат ҳужумчи ҳужумни қабул қилувчининг оёғининг ичкаридан илиб ва қўли билан рақибнинг яқин қўлини юқоридан ва қўли билан рақибнинг узоқдаги билагини ушлаган ҳолатда туради. Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишига ҳаракат қилади.

**10-машқ.** Дастлабки ҳолат ҳужум қилувчи рақибнинг ён тарафидан туриб битта оёғини тескари ушлаб туради. Ҳужумни қабул қилувчи тепа партер ҳолатида туриб буйруқни кутади. Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишига ҳаракат қилади.

**11-машқ.** Дастлабки ҳолат ҳужумчи ҳужумни қабул қилувчи юқори партер ҳолатида тиззаларини теккизмасдан туради. Ҳужумчи ҳужумчи ҳужумни қабул қилувчининг кўкрак қисмидан ушлайди ва оёқлари билан пастки ичкаридан илиб туради. Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишига ҳаракат қилади.

**12-машқ.** Дастлабки ҳолат курашчилар бир оёқда ўнг қўли қўлтиғи тагидан чап қўли ташқаридан бирлаштириб туради. Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишига ҳаракат қилади.

**13-машқ.** Дастлабки ҳолат курашчилар бир оёқда туриб, иккинчи оёғи билан бир-бирининг оёқларини ичкаридан чирмаштириб ва бир қўли билан бир қўлини ушлаб, иккинчи қўлини белига қўйиб буйруқни кутади. . Буйруқ бўлиши билан ютуқ балларни олишига ҳаракат қилади.

Юқорида келтирилган тест махсус машқларидан кейин Тадқиқот гуруҳи спортчиларига қуйидаги машқларни машғулот давомида бериб бордик. Бу машқлар машғулотнинг таёрлов қисмида ва асосий қисмда хафсизлик қоидаларига амал қилган ҳолда амалга оширилди.

1. Д.х ҳужумчи ҳужумни қабул қилувчининг бир оёғини сонидан икки қўл билан ушлаган ҳолатда ҳужумни қабул қилувчи эса тик турган ҳолатда. Буйруқ бўлиши билан ҳужумни амалга оширувчининг вазифаси рақибни партерга йтказиш ( хар хил йўллар билан) ҳужумни қабул қилувчининг вазифаси рақибга ютуқ баллари ва унинг учун қулай бўлган вазиятларга тушурмаслик.

2. Д.х рақиблар ўзаро бир хилдаги ушлашни амалга оширади. Яни – хар бир курашчи рақибнинг бир оёғини 2 қўли ва б.н буйруқни кутади, буйруқ бўлиши б.н хар бири қулай вазиятларга чиқиш ёки ютуқ балларига эришишга ҳаракат қилади.

3. Курашчилар бир хилдаги ушлашни амалга оширади. Яъни, бир қўл бн рақибнинг тўпиғи бўйлаб ушлайди худди шундай ушлашни унинг рақибни ҳам амалга оширади. Курашчиларнинг вазифаси бир оёқда мувозанатни сақлаган ҳолда ўтириш-туриш.

4. Д.х оёқлари жуфт ҳолатда юқорида курашчи қўларига ва пешанасига таяниб мувозанатни сақлаб туради.

5. Д.х ҳужумчи ҳужумни қабул қилувчининг бир оёғини тўпиғини икки қўл билан ушлаган ҳолатда ҳужумни қабул қилувчи эса тик турган ҳолатда. Қўллари орқада туради. Буйруқ бўлиши билан ҳужумни амалга оширувчининг вазифаси рақибни мувозанатдан чиқариш ( хар хил йўллар билан олдинга орқага ён томонларга итариш ёки тортиш) ҳужумни қабул қилувчининг вазифаси гиламда турган оёғида иложи борича кўпроқ мувозанатни сақлаб туриш.

6. Д.х бир курашчи кўприк ҳолатида туради, иккинчи курашчи биринчи курашчининг бош томонидан келиб, белини ушлаб юқорига кўтаради ва кўприк ҳолатида тушишга ҳаракат қилади. Биринчи курашчи оёғида тик туриб қолиш керак иккинчиси кўприк ҳолатида тушишни амалга оширади. Мазкур ҳаракат бир-бири б.н алмашган ҳолатда амалга оширилади.

7. Д.х оёқлар юқорида курашчи қўлларига тайаниб гилам бўйлаб юради. (қанча масофа оёқлар ерга тегмай юргани ҳисобланади.

8. Д.х хужумни қабул қилувчи спортчи рақибга тескари қараб оёқлар йелка кенглигида туради. Рақибни югуриб келиб курашчининг йелкасига миниб қолади. хужумни қабул қилувчи спортчи жойидан қимиламай туради.

9. Д.х спортчи олдинга егилиб 2-март умбалоқ ошади ва оёқлари жуфт ҳолатда юқорида курашчи қўларига ва пешанасига таяниб мувозанатни сақлаб туради.

Тадқиқот натижаларидан кўриниб турубдики, қўлланилган махсус машқлар комплекси кутилган яхши натижани берди. Шу билан бирга, координацион қобилиятларни ривожлантиришда ва уни аниқлашда махсус тортилган дорсимон (треллер) ускунаси яхши самара беради.

**Хулоса.** Курашчиларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириш долзарб масалалардан бири бўлиб, мазкур сифат яхлит ҳаракат фаолиятини мақсадга мувофиқ тарзда ижро этиш, ўзлаштирилган ҳаракат шакллари қайта намоиш этиш ёки ўзгарувчан муҳит талабларига кўра, биз ҳаракат фаолиятдан иккинчисига ўтиш қобилиятининг ривожланишини таъминлайди. Эркин кураш бўйича спортчилар ўртасида ўтказилган тадқиқотдан маълум бўлдики, спортчилар машгулот жараёнида координацион қобилиятларни ривожлантиришга етарлича аҳамият қаратадилар. Координацион қобилиятларни ўқув-машгулот жараёнида махсус машқлар комплексини қўллаш керак, деб ҳисоблаймиз. Шунингдек, координацион қобилиятларни ривожлантиришда ва уни аниқлашда махсус тортилган дорсимон (треллер) ускунаси яхши самара беради.

Юқоридагилардан шундай хулоса қилиш мумкинки, эркин кураш спортчиларнинг координацион қобилиятларини такомиллаштириш учун илмий тадқиқотлар олиб бориш, инновацион методларни ўқув-машгулот жараёнига тадбиқ этиш, мураббийларни илмий-методик адабиётлар билан таъминлаш ишларини янада чуқурлаштириш ва такомиллаштириш бугунги кунда етук спортчиларни тайёрлашда асос бўлиб хизмат қилади.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва ХВИ Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ 28-21 сонли қарори.

2. 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги ПҚ-30-31 қарори

3. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимишни қатият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. – Т., 2017.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М., 2006.

5. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Ўқув қўлланма. – Т., 2004.

6. Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. – Т., 2011.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ ИЛМИЙ МУАММОЛАРИ

Ж.М.Акрамов, ЎзР МГҲТИ

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спортда замонавий педагогик технологияларни қўллашнинг имкониятлари таҳлил қилиниб, жисмоний тарбия ва спортнинг педагогик талаб ва хусусиятлари баён қилинган.

**Калим сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, педагогика анъанавий, ноанъанавий, технология, маҳорат, машгулот.

**Аннотация.** В статье анализируются возможности использования современных педагогических технологий в физической культуре и спорте, а также излагаются педагогические требования и особенности физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, педагогика, традиционные, нетрадиционные, технологии, мастерство, занятия.

**Annotation.** The article analyzes the possibilities of using modern pedagogical technologies in physical culture and sports, as well as sets out the pedagogical requirements and features of physical culture and sports.

**Keywords:** physical education, sport, pedagogy, traditional, non-traditional, technology, skill, classes.

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт машгулотларининг сифатини яхшилаш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, иктидорли спортчиларни саралаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Шу боис, замонавий спорт мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва спорт натижаларининг тўхтовсиз ўсиб бориши ўқув-машгулот жараёнига янги илмий назар билан ёндашишни тақозо этади. Юқсак маҳорат, кенг ва психофункционал имкониятларга эга ёш, иктидорли ҳамда рақобатбардош спортчиларни



тайёрлаш муаммоси муқобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруриятини кучайтирмоқда.

Педагогика соҳасида энг ривожланиб бораётган йўналишлардан бири замонавий инновацион педагогик технологияларни тизимда қўллашдан иборат. Ҳозирда билимларни эгаллашнинг янги концепцияси – замонавий инновацион таълим технологияларининг турли хил кўринишларини қўллаш жуда яхши самара бермоқда. Бунда таълимнинг янги методларидан фойдаланишда таҳсил олувчиларнинг интеллектуал, эркин фикрлашни ривожлантириш, ўз фикрини асослаб беришга интилиши, ўзгалар фикрини тинглай олиши, муаммолар ечимини топишга ҳаракат қилиши, ижодий ва ахлоқий тараққиёти жараёнларига самарали таъсир этади. Педагогик таълим-тарбия жараёнида таълим методларидан фойдаланилганда, аввало, бу методдан фойдаланишнинг ўрни, унинг самарадорлигини билиши муҳимдир. Бунинг учун ҳар бир педагог ҳаётий тажрибага эга бўлган, етарли билимлар билан қуролланган, таълим олувчиларга нисбатан муаммоларнинг ечимини олдиндан ҳал эта оладиган ва уларни таълим олувчиларга етказиб бериш малакасига эга бўлиши лозим.

Таълимдаги инновация - бу мавжуд таълим-тарбия тизимига янгилик киритиш орқали унинг мазмунини тубдан ислоҳ қилиш ёки модернизациялашдир. Инновацион педагогик жараённинг муҳим белгилари шахснинг ўз-ўзини бошқариши ва ўз-ўзини сафарбар қила олиши ҳисобланади. Унинг энг муҳим йўналишларидан бири таълим олувчиларнинг билиш фаолиятини ривожлантиришдир. Таълим технологияси - бу таълим шакллари жадаллаштириш вазифасини кўзлаган ўқитиш ва билимларни ўзлаштиришнинг барча жараёнларини техника ва инсон омилларида ва уларнинг биргаликдаги ҳаракатлари воситасида яратиш, тадбиқ этиш ва белгилашнинг изчил методидир. Ҳозирда барча таълим-тарбия жараёнларида инновацион таълим технологияларни ишлаб чиқишда интерфаол таълим методларидан фойдаланилиб, таҳсил олувчиларда ўзлаштирилиши лозим бўлган ўқув материал юзасидан билим, кўникма, малака ва шахсий фазилятларни шакллантириш мақсадида уларни ўқув машғулотига қизиқтириш ҳисобланади.

Амалиётда ҳар қандай машғулот 2 хил таълим технологияси асосида лойиҳалаштирилади, яъни анъанавий таълим технологияси ва ноанъанавий таълим технологияси мавжуд. Анъанавий таълим технологияси – таълим жараёни кўпроқ ўқитувчи шахсига қаратилган бўлиб, ўқитишнинг анъанавий шакли, метод ва таълим воситаларининг мажмуидан фойдаланиб, таълим-тарбия мақсадига эришишдир. Ноанъанавий таълим технологияси – таълим жараёни кўпроқ таълим олувчи шахсига қаратилган бўлиб, ўқитишнинг ноанъанавий шакли, интерфаол методлар ва замонавий таълим воситаларининг мажмуини таълим-тарбия ишидан кўзланган мақсадга эришишга йўналтиришдир. Таълим технологиялари учун таълим методларини танлашда ҳар бир дарснинг дидактик вазифасидан келиб чиқиб танлаш мақсадга мувофиқдир.

Инновацион таълим тизимининг ўзига хос хусусиятлари шундан иборатки, унда ўқув мақсадларига эришишини кафолатлайдиган ўқув жараёни лойиҳалаштирилади ва амалга оширилади.

Мазкур талаб ва хусусиятларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг педагогик жараёнига тадбиқ этиш ҳамда мазкур жараёнда уларнинг қўлланилаётганлигини назорат қилиш лозим. Бу эса, авлодлар ўртасидаги илмларни ўзлаштириш жараёнини мукамаллаштирилади ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларига берилаётган билимларнинг самарадорлигини янада оширади.

## **ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА ЧАРЧАШНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ВОСИТАЛАРИ**

**Р.Д.Алимбоева, доцент в.б., А.С.Довулов, талаба**

**Низомий номидаги ТДПУ Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси**

**А.Т.Тангриев, катта ўқитувчи**

**Тошкент Давлат Иқтисодий Университети Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси**

***Аннотация.** Мақолада мактаб ўқувчиларини дарс жараёнида чарчаб қолиш орқали дарсга қизиқишини пасайишини олдини олиш учун дарс жараёнида қувноқ дақиқаларни ҳамда ҳар ҳил ҳаракатли ўйинларни ўтказиш билан ўқувчиларнинг дарсда фаоллигини оширишга қаратилган.*

***Калит сўзлар:** олим, илмий, ўқувчилар, фаоллиги, давомийлиги, 16-18 дақиқани, 35 дақиқали, узлуксиз, машғулот, иш, қобилияти, кескин, пасаяди, шиддатлиги, 37 %,воз кечши, тайёр, кўриши, эшитиши, орган, тана, мушаклар, умуртқа погонаси, қўл кафти, мушаклар, кўпроқ чарчайди, жисмоний, машқ, чарчаш,нисбатан камайтиради, ўқувчилар диққати.*

Мактаб ўқувчиларининг асосий диққати ва эътибори кўп ҳолларда ўйинга қаратилган бўлади. Лекин баъзида узоқ вақт ҳаракатсиз бўлиши, мактабда кўп вақт ўтирган ҳолатда бўлиши, оёқ учларида, қоринда тос суякларига қоннинг тўхтаб қолишига олиб келади. Бош миyaning қон билан таъминланиши ёмонлашади, бу эса асаб ҳужайраларига таъсир этиб иш фаолиятига салбий таъсир этади, натижада бола диққатлиги бузилади. Бола чарчайди, иш қобилияти пасаяди. У машғулотларга қизиқмай қолади, фикри тарқоқ бўлиб, ўқув фанларини ўзлаштира олмайди. Ақлий ва жисмоний машғулотларни моҳирона қўллаш ва ўта чарчашни олдини олиш ўқитувчи иш усулларининг айниқса бошланғич синфларда муҳими деб ҳисобланади.

Олимлар илмий асосда шу нарсани тасдиқлашдики, ўқувчилар масалан, 1-синф ўқувчилари фаоллигининг давомийлиги 16-18 дақиқани ташкил этади. 35 дақиқали узлуксиз машғулотдан сўнг иш қобилияти кескин пасаяди. Иш шиддатлилиги 37 % га унинг сифати эса 50 % га камаяди. Бунда ярим синф ўқувчилари ишдан воз кечишга тайёр бўладилар.

Шу билан бир қаторда таъкидлангандек, дарс вақтида кўриш ва эшитиш органлари, тана мушаклари, айниқса аниқ бир ҳолатда бўлган умуртқа поғонаси қўл кафти мушаклари кўпроқ чарчайди.

Шу даврда ўтказиладиган қувноқ дақиқасига оид тўғри танланган 2-3 та жисмоний машқ чарчашни нисбатан камайтиради, ўқувчилар диққатини яхшилаиди, иш қобилиятини оширади. Дарс жараёнида қувноқ дақиқасини ўтказиш соғломлаштиришга йўналтирилган бўлиб, даволаш гимнастикаси сифатида умуртқа суякларини қийшайишини олдини олади.

Қувноқ дақиқалар қўл, тана, оёқ, бош учун 3-4 та машқдан иборат бўлиб, бу машқлар мураккаб бўлмаслиги лозим. Ўқувчиларнинг иш фаолиятига мос равишда 1-2 минут давомида машқларни ўтирган ёки турган ҳолда бажарадилар.

Умумтаълим мактаб дарс жараёнида ўтказиладиган қувноқ дақиқасини ўтказиш борасида анча тажрибаларга эгамиз. Уни ўтказиш усуллари турличадир. Сўнгги йилларда дарс жараёни самарадорлигини ошириш учун қувноқ дақиқасини ритмик гимнастика тарихида ўтказиш орқали эришилмоқда. «Жиб – жиб жўжаларим», «дважды два четыри» каби қўшиқлар 2-3 дақиқа давомида болаларга катта қувонч бағишлайди ва ҳаракатга бўлган талабларини қондиради.

Лекин дарс жараёнида қувноқ дақиқасини ўйин тарихида ўтказилиши ўқувчига янада кўпроқ қувонч бағишлайди. Қисқа ўйин вақтида бир қанча турли ҳаракатларни бажариш мумкин; бурилиш, чўзилиш, узатиш ва ҳ.к. Ўйин юксак ҳиссиёт билан ўтказилади. Масалан, «Ман этилган машқ» диққатни жалб этишга мўлжалланган.

«Ман этилган машқ», демак шу машқни бажариш мумкин эмас. Масалан, олдинда қўлларни олдинда чапак чалиш ман этилган. Ўқитувчи болаларни турли машқларни тез-тез бажаришга чақиради: қўллар тепага, қўллар бош орқасида, қўллар елкада, қўллар белда, қўллар олдинда деб тезда чапак чалинг деб буйруқ беради. Чапак чалганлар ютқазади. Машқ 2-3 марта такрорланади.

Ҳаракатларнинг тез, ҳиссиёт ва шижоат билан бажарган болалар ўз ўйинларидан мамнун бўлиб, юзларида хурсандчилик сезилади. Дарс давом этади.

Иккинчи ўйин «Светофор». Ўқитувчида «Светофор» чирокларини ифодаловчи уч хил рангдаги шакллар. Ўқитувчи бу шаклларни пастга беркитади. Ихтиёрий шакл кўрсатилганда болалар шу рангга мос кўча ҳаракати қоидаларига риоя қилган ҳолда ҳаракат қиладилар. Олдиндан келишилгандек, яшил рангга югуришни, сариқ рангга ҳаракатнинг секинлашишини – жойида туриб юришни бажарадилар, қизил рангга эса ўз жойларига ўтирадилар. Ўқитувчи бу шаклларни тўсатдан аввал секинроқ, сўнгра ўзлаштириш даражасига тезроқ кўрсатилади.

Қувноқ дақиқалар комплекси машқларни образли қилиб ўтиш ҳам болаларга кизиқарли ва катта ҳиссиёт бахш этади. «Гимнастик девор бўйлаб тирмашиб чиқиш» машқида болалар қўлларини навбатма – навбат юқорига кўтариб, арқонга тирмашиб чиқишни ифодалайди.

«Шамол» машқи – болалар партада ўтирган ҳолда ёки партадан чиқиб турган ҳолда қўлларини юқорига кўтариб, шамолда қимирлаётган дарахтлар каби ўнг ва чап томонга эгиладилар.

«Бокс» машқи – болалар партада ўтирган ҳолда ўнг ва чап қўллари билан олдинга ҳаракатлантирадилар (урадилар).

«Пахлавон» машқи – қўллар муштлашган ҳолда тирсақлар букилган. Икки пудли тошни кўтаргандек тасвирлаб, қўллар навбатма – навбат юқорига ҳаракатлантирилади.

Умуман, бу намуна қилиб тавсия этилган машқларни бошқа машқлар билан мослашган ҳолда ҳаракат тезлигини ўзгартириб бажариш мумкин. Улар болалар томонидан зўр кизиқиш ва ҳиссиёт билан бажарилади. Бу ўйинларнинг ҳаммаси қисқа муддат ичида бўлса ҳам, ёқимли шодлик бахш этади.

Қувноқ дақиқаларни уй шароитида ўтказиш саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун яна қўшимча имкониятлар яратади. Болалар уйда ёзиб, ўқиб чарчаганларида 3-4 та жисмоний машқларни 2-3 дақиқа давомида бажаришлари мақсадга мувофиқдир.

#### **Адабиётлар:**

1. Хўжаев Ф., Рахимкулов К., Нигманов Б. Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. – Т., 2016.
2. Маҳкамджонов К., Хўжаев Ф. Жисмоний тарбия. Дарслик 4-синф учун. – Т., 2015.

## **РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

**К.Г.Атабекова, Республиканский научно-практический центр спортивной медицины**

Целью исследования является выявить насколько уровень интеллекта влияет на высокие достижения в спорте. Так как каратэ — это вид спорта, который требует не только наличие комплекса физических качеств, но

и психологических. Каратист должен иметь независимое мнение, гибкость ума, критическое мышление, а также логику. Успех зависит напрямую от этих качеств.

Теоретическое и практическое значение. Все исследователи (С.Л.Рубинштейн, А.В.Брушлинский, К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Л.С.Выготский, Е.А.Климов, В.Д.Шадриков, Д.В.Ушаков) связывают интеллект с успешностью деятельности, существующей в индивидуальных вариантах. Б.М.Теплов [266] выделяет одним из признаков интеллекта несводимость способностей к знаниям, умениям и навыкам. Р.Стернберг, Р.Гарднер, М.А.Холодная рассматривают интеллект во взаимодействии с регуляцией психических функций, мотивацией, «метакогнициями» как познавательными стилями деятельности. А.Г.Ковалев и В.Н.Мясищев включают в структуру способностей интеллектуальные, волевые и эмоциональные особенности личности, систему ее межличностных отношений. Б.М.Теплов [266] подчеркивает, что «успех деятельности определяется не одними способностями, но и волевыми проявлениями, мотивами, знаниями, умениями».

Основное содержание исследования. В нашем исследовании приняло участие 23 каратистов высококвалифицированного происхождения. Мы использовали следующие методики:

1. Краткий ориентировочный тест (В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик) предназначен для измерения интеллектуальных способностей.

2. Тесты Айзенка для измерения коэффициента интеллекта (IQ). Это тесты, предназначенные для определения общего уровня способностей. В них используется словесный, цифровой и графический материал в сочетании с различными способами формулировки и предъявления заданий.

Результаты по первой методике «Краткий ориентировочный тест» (В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик) показывает, что 80 % набрали более 24 баллов. Если полученная оценка составляет 24 балла и более, то уровень интеллектуальных способностей позволяет приступить к освоению широкого круга профессий. Кроме того, уровень интеллектуального развития достаточен для того, чтобы рассчитывать на довольно высокую успешность выполнения деятельности в любой профессии творческого класса.

Следующая методика, которую мы провели, - это Тесты Айзенка для измерения коэффициента интеллекта (IQ). Исследование показывает, что 90% высококвалифицированных каратистов имеют достоверные и надежные результаты, свидетельствующих способностях, получаются в диапазоне от 100 до 130 баллов.

Выводом результатов исследования является то, что высококвалифицированные каратисты имеют достаточно высокие интеллектуальные способности, что обуславливает к успешным достижениям в спорте в ближайшее время.

## ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

**О.Ж.Дадабаев, кандидат педагогических наук, УзГУФКС, Чирчик**

***Аннотация.** Мақолада бошланғич ихтисослик босқичида шугулланувчи 11-12 ёшли дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнида қўлланилган дастурнинг самарадорлиги баён этилган.*

***Калим сўзлар:** ёш дзюдочилар, кўп йиллик тайёргарлик, жисмоний тайёргарлик, тезкорлик-куч сифатлари, морфофункционал кўрсаткичлар.*

***Аннотация.** В статье отражены эффективность программы, внедренной в учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов 11-12 лет на этапах начальной специализации.*

*In the present article there is given the effectiveness of the program that performed in the training process of 11-12-year-old young judoists at the stages of starting their specialization.*

**Актуальность.** В последнее время возрос интерес к системе подготовки юных спортсменов в видах единоборства. Ученые и специалисты в области физической культуры и спорта уделяют внимание к исследованиям, касающихся изучения проблем построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной многолетней спортивной тренировки [1,2].

Практический опыт работы тренеров-преподавателей по подготовке юных спортсменов-единоборцев, а также исследования ведущих специалистов свидетельствуют, о том, что организация современного учебно-тренировочного процесса характеризуется высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, с широким применением индивидуальных программ физической и технико-тактической, психологической подготовки спортсменов. Такой подход дает возможность дальнейшего повышения спортивного мастерства юных дзюдоистов. [3].

В процессе спортивной тренировки юные дзюдоисты, выполняя различные действия, целеустремленно проявляют внешнюю и внутреннюю активность, которая во многом определяется специфическими мотивами и интересами. Внутренним содержанием активности являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлениям активности является двигательные действия спортсмена. В свою очередь, высокие физические и психоэмоциональные нагрузки предъявляют высокие требования к организму юных борцов и могут привести к серьезным морфофизиологическим изменениям в организме.

Сохранение длительной работоспособности зависит, прежде всего, от ее развития в процессе онтогенеза и главным физиологическим механизмом, определяющим во многом развитие организма, от

которых зависит срочность координационных связей и быстрота перехода от одних реакций к другим. Факторная структура двигательных способностей человека существенно изменяется с возрастом. У юношей и взрослых она более дифференцирована чем у дзюдоистов-подростков, и она изменяется под влиянием специальной тренировки.

Систематическая физическая активность определенной направленности, периодические экстремальные воздействия на организм значительно расширяют диапазон приспособительных механизмов, формируют комплекс особых адаптационных признаков, имеющих специфическое морфофункциональное содержание. Используя современные достижения технических средств у детей и подростков разного возраста в вероятностных и неожиданных ситуациях, выявлено, что явления, опережающие настройку мушкетера, оказались наиболее ярко выраженными у дзюдоистов 11-12 лет и достаточно квалифицированных юных борцов 16 лет, адаптированных к деятельности в экстремальных ситуациях. Эффективность двигательных действий в непривычных условиях, повышается у детей до периода полового созревания до 13-14 лет. В дальнейшем при отсутствии специальной тренировки эта способность не только прекращает развиваться с возрастом, но ухудшается.

Способность рационально действовать в вероятностных, неожиданных ситуациях развивается с возрастом до 16-17 лет, но в этом случае основные изменения происходят до 12-13 лет. Кроме того, определены возрастные особенности в способах решения психомоторных задач, в частности к двигательным действиям. Быстрый рост тела в длину отрицательно сказывается на проявлениях сложных движений, в которых задействовано все тело ребенка, но не влияет существенно на точность ручных действий. По мере развития организма и приобретения двигательного опыта, умений и навыков, корреляционные связи между показателями различных проявлений двигательных действий с изменяющейся ситуацией существенно уменьшаются, что дает возможность говорить об определенном возрастном повышении специфичности отдельных проявлений двигательных способностей.

Адаптация двигательных функций в возрастном плане у юных дзюдоистов протекает равномерно. Большинство показателей с возрастом улучшается адаптация к мышечной деятельности юных дзюдоистов в 14-15 лет уменьшается. Увеличивается время на выполнение сложной реакции, связанной с выбором действий у борцов к 14-15 годам.

На основании изучения анализа литературных источников, отражающих проводимые исследования по подготовке дзюдоистов, выявлено, что каждому спортсмену необходимо выполнение специальных комплексов упражнений, обуславливающих, в первую очередь, развитие физических качеств, занимающихся и высокий функциональный уровень подготовленности организма дзюдоистов. [4,5].

**Цель исследования.** Изучить влияние уровня физической подготовленности на морфофункциональные показатели организма юных дзюдоистов.

**Организация и методы исследования.** Эксперимент проводился на базе ДЮСШ № 2 Юнусабадского района города Ташкента и в спорт клубе дзюдо Ришода Собирова.

В эксперименте принимали участие юные дзюдоисты 11-12 лет в количестве 40 человек. из них были созданы две группы. Экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). Экспериментальная группа включала в себя 20 человек, тренирующиеся по индивидуальной программе учебно-тренировочного процесса юных борцов. Контрольная группа – 20 человек, тренирующиеся по общепринятой программе. До начала эксперимента дзюдоисты обеих групп особо не отличались по уровню физической подготовленности.

Применились следующие методы исследования: анкетирование, педагогические наблюдения, тестирование специальной физической подготовки, педагогический эксперимент, тест PWC<sub>170</sub>, метод непрямого определения МПК, антропометрия, математико-статистические методы.

На первом этапе была изучена и проанализирована научно-методическая литература по изучаемой проблеме. На втором этапе исследования проводилась экспериментальная проверка эффективности предложенной индивидуальной методики, внедренной в учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. На третьем этапе даны анализы морфофункциональным показателям юных дзюдоистов в зависимости от развития специальных физических качеств.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению многих специалистов, в дзюдо, высокие требования предъявляются к двигательному аппарату спортсменов. Это определяет необходимость развития физических качеств и их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. В связи с этим по мнению ученых, ведущим фактором является специальная подготовка и уровень развития скоростно-силовых качеств, определяющие структуру физической подготовленности дзюдоистов. [2,4].

Кроме этого, они отмечают, что в дзюдо часто приходится встречаться с комплексным проявлением скоростных качеств.

Основываясь на литературных данных, нами используемые индивидуальные программы, внедренной в учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов экспериментальной группы (ЭГ) содержали комплексы упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Программы подбирались на основании комплексного обследования, включающего оценку здоровья, морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности.

С целью определения эффективности применения программ нами изучалась динамика физической подготовленности юных дзюдоистов экспериментальной групп. По окончании эксперимента улучшилось все физические качества у испытуемых экспериментальной групп. В 2017 году до эксперимента показатели

максимального количество поднимания туловища за 1 минут составили 48, 2 раза, подтягивания на перекладине – 13, 80.

В 2018 году в тесте поднимания туловища за 1 минут показатели составили 52 раза, подтягивание на перекладине – 15 раз. Для развития скоростных способности применялись бег на 60 метров.

Изменение результатов исследования показывает, что спортсмены экспериментальной группы за первый год занятий значительно повысили свои скоростные способности. До эксперимента по данному тесту показатели составляли 12,6 с, а после окончания исследования этот показатель составлял 11,5 с. В контрольной группе также произошли положительные изменения показателей физической подготовленности, но они статистически недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Анализ морфофункциональных показателей показал, что в процессе совершенствования физических качеств у юных дзюдоистов экспериментальной групп улучшилась общая работоспособность ( $PWC_{170}$  на 5,5 %) и аэробные возможности (МПК на 6,7 %) ( $p < 0,05$ ). У дзюдоистов контрольной группы изучаемые показатели также улучшились, но не на много и составили 3,6 % и на 4,5 % соответственно.

Результаты антропометрических данных показали о наибольших изменениях показателях у спортсменов экспериментальной групп составляет (на 6, 5 при ( $p < 0,05$ )). У спортсменов контрольной группы данные изменения составили 3, 2 %.

Представляют интерес данные, характеризующие жировой компонент веса тела юных спортсменов. У дзюдоистов экспериментальной группы выявлено снижение показателей относительного жирового компонента на 1,9%. У дзюдоистов контрольной группе данный показатель не изменился.

**Выводы.** Отсюда можно сделать вывод, что за счет увеличения мышечной массы интенсивнее увеличивается вес, ширина плеч и окружность грудной клетки. За счет увеличения жизненной емкости легких увеличивается экскурсия грудной клетки. Исследование показало, что у юношей, регулярно занимающихся дзюдо, несколько быстрее происходит развитие различных функций организма. Например, скорость, выносливость, скоростно-силовые качества. Данный эксперимент показал, что под влиянием занятий дзюдо морфофункциональные изменения в организме будет развиваться быстрее и качественнее.

Таким образом, в процессе применения индивидуальных программ подготовки спортсменов происходит совершенствование физической подготовленности юных дзюдоистов, а вместе с тем повышаются их морфофункциональные показатели.

#### Литература:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарори.
2. Акопян А.О. Дзюдо: программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
3. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: учеб. пособие. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.
4. Рубин В.С. Олимпийский годичный цикл тренировок: учеб. пособие. – М.: СпортУниверПресс, 2003. – С.176-177.
5. Шарипов А.Ф. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных характеристик: автореф. дисс канд. пед. наук. – М., 1998. – С.64-66.

## ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА АСОСИЙ ВОСИТАЛАРНИНГ АЙРИМ ТОМОНЛАРИ ХУСУСИДА

Д.К.Дўстов, ўқитувчи, Навоий Давлат педагогика институти

Спорт техникасини ўргатиш, спорт тактикасини ўрганиш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, маънавий ва иродавий фазилатларни тарбиялаш ва назарий билимлар беришдан иборат беш хил ўзаро узвий боғлиқ процесс спортчини тренировка қилиш ягона процессининг беш томонини ташкил этади.

Енгил атлетикачининг ёшига ва тайёргарлик даражасига, енгил атлетика турининг хусусиятларига, машғулотнинг қайси даври босқичи эканига қараб, машғулотнинг айрим томонларига кўпроқ, айрим томонларига эса озроқ аҳамият берилади. Масалан, энди бошлаётган спортчи енгил атлетик ва бошқа машқлар техникаси ўзлаштиришга кўпроқ эътибор бериши, умумий жисмоний тайёрлигини яхшилаб олиши керак бўлса, спорт мастери кўпроқ юқори тактик маҳоратга ва махсус жисмоний тайёрликка аҳамият бериши керак. Тайёрлов даврида умумий ва махсус асос ҳосил қилишга кўпроқ вақт ажратилса, мусобақалашинг даврида махсус тренировкага кўпроқ вақт берилади.

Бир хил машқни бажара туриб, тайёргарликнинг турли томонларини билиб олиш мумкин, лекин қайсидир бир томонини кўпроқ билиб олинади. Масалан, спорт техникаси ўргатилаётган жисмоний ва иродавий фазилатлар ривожланиши ва тарбияланади. Бу мисолдаги машқдан асосий мақсад ўргатиш бўлгани учун спортчининг ҳаракатни бошқариш, билиш имкониятларига кўпроқ талаб қўйилади. Демак, бу машқ кўпроқ ўргатишга қаратилган экан. Шундай қилиб, қайси бири кўплигига қараб машғулотнинг бешта томони ҳам айтиб ўтилди.

Машгулотни режалаштириш ва ўтказиш пайтида машқларнинг фақат асосий таъсирини эмас, балки кўшимча таъсирларини ҳам назарда тутиш керак.

Техника, тактика, жисмоний ва иродавий фазилатларни такомиллаштиришга тренировканинг бош воситалари бўлиб хизмат қиладиган жисмоний машқларни систематик бажариб туриш йўли билан эришилади. Жисмоний машқлар учта асосий гурпуага бўлинади:

1. Спортчи энгил атлетиканинг қайси туридан ихтисос олаётган бўлса, шу турга ва шу турнинг барча элементлари ва вариантларига хос машқлари (масалан, қисқа масофага югуришдан, яъни спринтдан ихтисос олаётганда, энгил атлетиканинг бу турига ҳамма қисқа масофаларга югуриш, эстафетали югуриш, тезланишли югуриш, суръатни ўзгартириб югуриш, юриб келиб югуришга ўтиш ва ҳоказо).

2. Умумий ривожлантирувчи жисмоний машқлар. Булар иккита кичик гурпуаларга бўлинади:

а) бошқа спорт турларидан олиниб, (гимнастикадан, энгил атлетика турларидан, оғир атлетикадан, спорт ўйинларидан ва бошқалардан) умумий жисмоний ривожланиш учун қўлланадиган машқлар. Бунда ўз спорт турининг хусусиятлари ҳам ҳисобга олинади. Масалан, улоқтирувчи кўпроқ оғир атлетикадан, қисқа масофага югуришдан, сакрашдан, баскетболдан ва волейболдан фойда топса, узоқ масофага югурувчи оғирликлар кўтариб машқ қилишга озроқ аҳамият беради.

Лекин айрим машқлар ҳамма энгил атлетикачилар учун шарт. Умумий чидамлик ва соғлиқни яхшилаш учун - ёзда кросс чопилади ва қишда чанғида юрилади; мушакларни ривожлантириш ва мустаҳкамлаш учун - оғирликлар билан машқ қилинади; тезкорлик ҳосил қилиш учун - қисқа масофага югурилади; чаққонлик ва ҳаракатни бошқара билишни ўстириш учун - баскетбол ўйналади ва гимнастика снарядларига машқ қилинади;

б) турли буюмлар (таёк, арғамчи, чўқморлар, гантеллар ва бошқалар) билан ёки буюмсиз умумий жисмоний ривожланиш учун қўлланадиган тайёрлов машқлари. Бунга энгашиш, бурилиш, тебришиш, айланиш, оёқ-қўлни бўқиш, сакраш каби жуда кўп ҳаракатлар қиради.

Умумий ривожлантирувчи тайёрлов машқлари биринчи навбатда янги бошлаётган ва оз тайёрланган энгил атлетикачиларни умумий жисмоний ривожлантиришга мўлжалланган. Шунингдек, улар бўғимлардаги ҳаракатчанликни оширади ва спортчи ўз ҳаракатларини бошқара олишини яхшилади. Бу машқлардан қомат расоликдаги ва жисмоний ривожланишдаги камчиликларни тузатишда ҳам фойдаланилади.

3. Танлаб олинган спорт турига мослаб жисмоний ва иродавий фазилатларни ривожлантиришга, шунингдек, техника ва тактикани ўргатишга мўлжалланган махсус машқлар. Тақлид машқлар ҳам махсус машқлар қиради. Танлаб олинган спорт турини такрор ижро этиш билан кучни, тезкорликни, чидамликни, бўғимлар ҳаракатчанлигини, чаққонликни махсус машқлардагидек даражада ривожлантириб бўлмайди.

Маълумки, жисмоний машқлар спортчининг организмга кўп томонлама таъсир кўрсатиши мумкин, бу кўпинча спорт тренировкасида бирданига бир неча вазифаларни ҳал этишга имкон беради. Масалан, кросс ички органлар ва тизимларни мустаҳкамлайди, тиришқоқлик, қийинчиликни энгишда ирода тарбиялайди, мушаклар қайишқоқлигини оширади, югуриш техникасини такомиллаштиради. Лекин бу вазифалар ҳар қайси машқда бир хилда ҳал этилмайди. Масалан, штанга билан бажарилган машқлар кўпроқ кучни, узоқ масофага югуриш чидамликни, акробатик сакрашлар чаққонликни кўпроқ ривожлантириб, бошқа фазилатларни эса камроқ ривожлантириш.

Шундай қилиб, ҳар қайси жисмоний машқ муайян фазилатларни бошқа фазилатларга қараганда кўпроқ ривожлантиради. Керакли фазилатларни мана шундай танлаб ривожлантириш учун махсус машқлар ишлатилади. Улар танлаб олинган энгил атлетика турига мослаб айрим мушак гурпуалари кучини, у ёки бу бўғин ҳаракатчанлигини, ҳаракат тезкорлигини, ҳаракатлантирувчи реакция тезлигини, сакровчанликни тараққий эттириш имконини беради.

Жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган махсус жисмоний машқлар ёрдамида йўлакай спорт техникасининг айрим элементларини такомиллаштириш ҳам мумкин. Спорт техникасини билиб олишга мўлжалланган махсус машқларни кўп марта такрорлаш натижасида эса йўлакай жисмоний фазилатлар ҳам ривожланади.

Махсус машқлар одатда мазкур энгил атлетика туридан олинган бир неча ҳаракатларнинг бир элементи, қисми ёки «боғловчиси» бўлади. Улар снарядлар (енгил атлетика, тўлдирма тўплар, қум тўлдирилган ҳалталар, гантеллар, штанга, қардоқ тошлар, блокдаги юклар ва бошқалар) билан, яъни снарядларни қўлга тутиб, снарядларда, гимнастик ғовларда, арқонда ва бошқаларда, яъни снарядлар устига чиқиб ва снарядсиз ижро этилади (енгил атлетиканинг айрим турларидаги тренировкаларга бағишланган бўлимлардаги махсус машқларга қаранг).

Танлаб олинган энгил атлетика тури ва махсус машқлар мураккаб шароитда (юмшоқ йўлақда, шамол қаршидан эсаётганда, ёмғир ёғаётганда) ва жанг майдони шароитида бажарилади. Бу энгил атлетикачиларни психологик томондан тайёрлаш, уларда иродавий фазилатларни тарбиялаш, жисмоний фазилатлар даражасини ошириш учун қўлланади. Машқларнинг қандай қилиб ва қандай шароитда бажарилишига қараб, уларнинг мақсадга мувофиқлиги ва спортчига бўлган таъсири ҳар хил бўлиши мумкин. Масалан, қанча давом этишига, тезлигига, ҳаракат шаклига (тиззани баланд кўтариб югуриш, сакраб-сакраб югуриш ва ҳоказо) қараб, шунингдек, ернинг қандайлигига (қаттиқ ёки қипиқли йўлка, паст-баланд очик жой ва ҳоказо) қараб, югуриш кўпроқ тезкорликни ёки айрим мушак гурпуалари кучини ривожлантириши ёки айрим мушак гурпуалари қайишқоқлигини ошириши мумкин.

Гигиена режим (овқатланиш, уйқу, кун тартиби, массаж ва ҳоказо) ва табиий факторлар (куёш, ҳаво, сув) марказий нерв ситемасини яхшилаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ва чиниқиш учун энг яхши воситалардир. Улар энгил атлетикачининг фаоллигини оширади, унга кўпроқ ва фойдали тренировка қилиш, юқорироқ спорт муваффақиятларига эришиш, машгулотлардан кейин кучини тезроқ тиклай оладиган бўлиш имконини беради.

Машгулот тизимида жисмоний машқлар ижро қилишнинг, иродавий фазилатларни тарбиялашнинг, спорт техника ва тактикасини ўргатишнинг турли методларини ишлатиш жуда муҳимдир.

Енгил атлетиканинг энг хусусиятли тамони шундаки, ундаги турлар билан шуғулланиш фақат бир соҳани (югуриш ёки сакраш ва ҳ.к.) эгаллашни тақозо этади. Шундай бўлсада, енгил атлетика кўп кураши (югуришлар, сакрашлар, улоқтириш, иргитиш ва ҳ.к.) бўйича мусобақалар ташкил этилиб, уларда кўпкурашчиларни катнаштириш амалга оширилади.

## OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT GIMNASTIKASINI YANADA TAKOMILLASHTIRISH VA UNING TALABA YOSHLAR ORGANIZMIGA TA'SIRI

**P.Joldasbayev, assistent o'qituvchi**

**Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya kafedresi**

**A.Beknazarov, assistent o'qituvchi**

**Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti Fakultetlararo Jismoniy tarbiya kafedresi**

**Resyume:** *Ushbu maqolada oily talim muassasalarida sport gimnastikasini to'g'ri tashkil qilish talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishiga erishishi organism faolyatidagi kamchiliklarni tuzatish, har tomonlama tartib intizomni rivojlantirish va asab sistemasining mustahkamlanishi o'z aksini topgan.*

**Tayanch so'zlar:** *sport gimnastikasi, mashqlar bajarish, salomatlik, jismoniy tayyorgarlik, talim-tarbiya, faol harakat.*

**Резюме:** *В этой статье отражение развитие спортивной гимнастики развитие навыков учащихся устранение недостатков организма развитие междисциплинарной дисциплины и укрепление нервной системы.*

**Ключевые слова:** *спортивная гимнастика, выполнение упражнения, здоровье, физический подготовка, читать воспитание, активное усилие.*

**Summary:** *In this article are given some infarmations about organize gymnastics in suitable way, the physical fitness of the students to improve the physical activite of the organism and development of discipline and strengthening of the nervous system.*

**Key words:** *sport, gymnastics, physical, exercise, health, physical preparation, education breed, active effort.*

Sport gimnastikasi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida eng muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Mashqlarning mukammallik darajasiga ko'ra tartiblashtirilgan oddiydan o'ta murakkabgacha bittasi ikkinchisiga ketma-ket kelib chiquvchi turli tuman mashqlar majmuasi nazarda tutilgan. Sport gimnastikasi eng ommalashgan sport turlari sirasiga kiradi. O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tayyorgarligida sport gimnastikasining tutgan o'rni katta va sog'liqni saqlash uni takomillashtirish fani sifatida ham e'tirof etsa bo'ladi.

Respublikada jismoniy tarbiya va sport gimnastikasining rivojlanishida mutaxassislar va sport inshootlarinig ahamiyati katta.

Sport gimnastika mashg'ulotlari ayniqsa ixtisoslikda taxsil oladigan talabalar uchun katta ahamiyat kasb etadi.

Shu o'rinda ular tanlagan sport sohasini mukammal murabbiylik darajasiga yetishishi uchun ham o'z ustida ko'p harakatda bo'lishlari lozim.

Oliy ta'lim muassasalari talabalarini har tomonlama jismoniy takomillashtirish, ularning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun barcha sharoitlar yaratilgan bo'lishi kerak. Chunki ular tahsil olayotgan ushbu oliy o'quv yurtini hech qanday bir kamchiliklarsiz tugatishi o'zi tanlagan kasbini yetuk darajada bilishi kelgusida o'sib kelyotgan yosh avlodlarga mukammal darajada bilim berishimiz, ularning har tomonlama savodxonligini oshirishimiz bizning eng oliy vazifalarimizdan biri bo'lib hisoblanadi.

Sport gimnastikasi bu vazifalarni ahamiyatli darajada hal etishga imkoniyat yaratadi hamda talabalarga xilma-xil, tez-tez o'zgaruvchan sharoitlarda o'z tanalarini boshqarishni o'rganishga yordam beradi. Bunda talabalar o'z mushak kuchi evaziga bo'ladigan mashqlar faol bo'ladi, agarda tashqi qarshilikni yengishi og'irlik kuchi va harakatlar kuchiga beruvchi sust bo'ladi.

Sport gimnastika mashqlari juda qiziqarli sport sohasi, lekin uni tashqaridan kuzatganda talabalarga o'sha harakatlarni bajarish yengil ko'rinishi mumkin, ammo uni talaba yoshlarning o'zi amaliyotda tatbiq etsa, bir qancha qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Talabalarga gimnastika mashg'ulotlarini o'rgatishda eng avvalo dastlabki tayyorgarlik qismiga oid talabalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishi organizmning o'z a'zolari va tizimini ketma-ketlik bilan bajarilib, navbatdagi asosiy qismiga tayyorlash maqsadida bajariladi. Bo'g'imlarni tayyorlash bunda barcha bo'g'imlarda ko'chiriladigan va asta-sekinlik bilan yuksalib boradigan ampelitudaga ega bo'lgan gimnastik mashqlar ushbu bo'limning mazmunini tashkil qiladi.

Ushbu mashqlarni talaba yoshlarning har biri dinamik mashq sifatida 10-12 marta takrorlaydi hamda mashqlarni bajarish paytida talabalar tana a'zolarini biroz bo'shashtirib gavdani erkin tutishi ham kerak bo'ladi. So'ngra esa statik mashq sifatida 2-3 marta 15-20 soniyadan takrorlaydilar. Bunda esa tananing qizishiga va bundan keyingi

mashqlarning oson kechishiga hamda ko'zlangan harakatni bajarishiga osonlik tug'diradi va ko'zlangan mashqqa tez erishish natijasi yuqori bo'ladi.

Talaba yoshlarga sport gimnastikasini shakllantirishda ularning jismoniy harakatlaridagi 5 ta jismoniy sifatlaridan kamida 3tasi mukammal bo'lishi kerak. Bularga egiluvchanlik, chidamlilik hamda kuch sifatleri yaxshi rivojlangan bo'lishi lozim.

Yaxshi ko'rsatkichga erishish uchun dastlabki mashqlarni bir necha marotaba takrorlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Biz hamisha qomatimiz go'zal bo'lishiga hamda organizmimiz sog'lom bo'lishiga intilamiz. Bunga erishishning omillaridan biri shubhasiz, sport gimnastikasi bilan shug'ullanish hamda gigiyena qoidalariga rioya qilish har bir talaba yoshlarning kundalik hayot tarzi uchun eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvarda 28 maddadan iborat bo'lgan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun hamda vazirlar mahkamasining 2000-yil 26-maydagi "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan.

Ushbu qarorlarga muvofiq holda barcha oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talaba yoshlarning sport hamda o'qishga bo'lgan ehtiyojlari juda yuqori bo'ldi. Shu bilan bir qatorda, muhtaram birinchi prezidentimiz Islom Abdug'aniyevich Karimovning ushbu so'zlaridan ham anglashimiz mumkinki, "Hech bir narsa mamlakatni sportchalik tez dunyoga tanita olmaydi" jumlasida o'z aksini topgan. Xalqimizning milliy jismoniy tarbiya madaniyati gimnastika qadimgi ajdodlarimiz tarixi bilan ham bog'liqdir. Bularga shunu aytib o'tishimiz joizki, Alpomish, Barchinoy, Qirg'iz, Go'ro'g'li, Rustamxon dostonlaridagi dovyurak ajdodlarimiz harakatlarida ham ko'rinadi.

Buyuk kelajak avlodlarni barkamollikka erishishida jismoniy madaniyat va sport gimnastikasi mashqlari orqali qon aylanishi tezlashadi, nafas olishi bir maromda bo'ladi, miyaga kislorod yetishi tezlashadi, ovqat hazm bo'lishi yaxshilanadi, xolsizlik yo'qoladi, ish qobiliyati yaxshilanadi. Inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillardan saqlanishi (jumladan, talaba yoshlarga ta'sir etuvchi yomon illatlardan, ya'ni chekish ta'maki mahsulotlaridan o'zini tiyish, alkogol) hamda boshqa inson organizmiga zararli bo'lgan omillardan yiroq bo'lishi uchun juda muhimdir.

D.J.Lokk yoshlarni tarbiyalashga katta e'tibor qaratdi. U barcha tarbiyani birlashtirib, o'zining fikriga yetadigan sog'lom odamni tarbiyalash deb ko'rsatadi hamda bolaning ovqatlanishiga, kiyim tozaligiga katta e'tibor qaratadi. Bolalarga chiroyli gimnastik harakatlarni bajarishga va u oddiy odamlardan tashqi ko'rinishi bilan ajralib turadigan qilib tarbiyalashni maslahat qildi. Ularning fikricha, barcha jismoniy tarbiya gimnastika mashg'ulotlari o'yin musobaqa uslubidan o'tishini tavsiya qildi.

Xususan, akademik I.P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizmning tashqi muhit bilan chambarchas bog'liqligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi.

Faol harakatning organizmga ko'rsatadigan harakatini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak qon tomir funksiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlashadi, mushaklar kuchli bo'ladi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- asab tizimi mustahkamlanadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- taloqda limfotsitlar hosil bo'lishi ko'payib, immunitet kuchayadi.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimov e'tirof berib ta'kidlaganidek, inson sog'ligini mustahkamlash muhim fazilatlaridan biri, ta'lim-tarbiya olayotgan insonlarning sog'ligini saqlash uni qayg'urish ham davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Bularning yosh avlodlarning sog'ligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishi, talaba yoshlarning sog'ligini shakllantirishning psixologik, pedagogik, tibbiy gigiyenik asoslarini yaratishini taqazo etadi. Shu bilan bir qatorda inson o'z salomatligini sog'ligini saqlash hamda mustahkamlash va faol harakatda bo'lish jismoniy tarbiya sport gigiyenasining gigiyenik qoidalariga bo'ysunish. Shug'ullanuvchilarning umumrivojlantiruvchi mashqlarda shaxsiy gigiyenasining bir qismi bo'lib, tanani og'iz bo'shlig'ini parvarishlash bilan bog'liq bo'lgan masalalarni yaratish va talaba yoshlar o'rtasidagi gigiyena qoidalari malakalarini tarbiyalashni o'rganadi va ishlab chiqadi. O'z navbatida, talaba yoshlarning sog'lig'ini saqlashda katta ahamiyatiga ega bo'lib yuqumli va boshqa kasalliklarning tarqalishiga yo'l qo'ymaydi. Bunda shifokorlar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari hamda talabalar muhim ro'l o'ynaydi. Talaba yoshlarning sport gimnastikasini shakllantirishda kerak bo'ladigan barcha imkoniyatlardan to'g'ri va samarali ko'rinishi uchun yuqorida ko'rsatilganidek, barcha umumrivojlantiruvchi harakatlarni to'g'ri olib borishi natijasida yuqori pog'onalariga erishiladi.

#### Adabiyotlar:

1. Eshtayev A.G., Umarov M.N., To'ychiyev Z.O'. Gimnastika nazaryasi va uslubiyati. – T., 2017. 3-78-betlar.
2. Sharipova D.D., Adilova N.M, Kavilova Z.Sh. Valialogiya. – T., 2016.
3. Almatov K.T. Sport tibbiyoti. – T., 2004.



## ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ АЙРИМ МУАММОЛАРИ

М.Б.Ибрагимов, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси таянч докторанти

*Аннотация:* В данной статье широко рассматривается эффективно организовать учебные занятия и подготовки к состязаниям по футболу среди женщин футболисток.

*Ключевые слова:* педагогическая наблюдения, тренировочная подготовка, учебно-тренировочная, типы спорта, цикл.

*Annotation:* This article is widely considered to effectively organize training sessions and preparations for football competitions among women football players.

*Key words:* pedagogical observation training types of sport siki

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ 5368 сонли фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610 қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан, юртимиз футбол мутасаддилари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айниқса, футбол турида истиқболли ўзгаришлар амалга оширилмоқда.

Мамлакатимизда спорт турларини ривожлантириш, дунё миқёсидаги ўрнини мустаҳкамлаш вазибалари давлат сиёсати даражасида белгиланган эканки, ҳар бир спорт турида тайёргарликни ва уларнинг самарасини янги босқичларга кўтариш масалаларини ҳозирги кунда кескин ҳал этиш талаб этилмоқда. Хусусан, футбол спорт турига алоҳида эътиборни қаратилиши, мутахассислар олдида масъулиятли вазибаларни кўяди. Аёллар футболни ҳам бундан мустасно эмас.

Бугунги кунга келиб, мамлакатимизда аёллар футболга ҳам етарли тарзда эътибор берилиши бошланди. Лекин шу вақтни ўзида таъкидлаш керакки, ҳали тайёргарликни замон талаблари даражасига олиб чиқиш учун мақсадли ва йўналтирилган ишларни олиб бориш, энг асосийси ўқув-машғулотларни тўғри ва рационал тарзда ташкил этиш масалаларига катта эътибор берилиши керак деб ҳисоблаймиз.

Педагогик кузатувимизнинг мақсади, футболчи аёлларни тайёргарлигини самарали тарзда амалга оширишдаги омилларни тадқиқ этиш бўлиб, футболчи аёлларни тайёргарлигига таъсир этиш омилларини аниқлаш, ўқув-машғулотларни режалаштириш таҳлил этиш, машғулот ва мусобақа жараёни тизимини акс эттирувчи кўрсаткичларни аниқлаш ва уларни ўзаро мутаносиблиги бўйича таҳлилий ишларни амалга ошириш вазибалари ҳал этилган.

Педагогик кузатув ишларининг натижалари. Спорт назариясида хулоса қилинган фикрларга асосан айтиш керакки, спортчи қизлар билан хусусан, футболчи аёллар билан тайёргарлик машғулотларини олиб боришда бир қатор омилларни инобатга олиб тайёргарликни таъминлаш муҳим ҳисобланади. Асосий жиҳатлардан, машғулот мезоциклларини тузишда хотин-қизларнинг овариал-менструал циклларини инобатга олиш ҳисобланади. Иккинчи ҳолат бу - спортчиларнинг ёши, индивидуал тайёргарлик даражалари каби жиҳатларни назарда тутган ҳолда машғулотларни ташкил этиш ҳисобланади.

Кузатувимиз давомида мамлакатимизнинг Суперлига футбол клубларидан бири – Бухоронинг “Бухоро W” клуби жамоасининг машғулот ва мусобақа фаолияти жараёнлари бўлди. Педагогик таҳлил этилган пайтда, ўқув-машғулот ва мусобақа фаолияти жараёнидаги кўрсаткичларда яъни, спортчилар томонидан амалга оширилаётган асосий техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш (машғулотда) ҳамда уларни бажаришдаги (мусобақада) ҳажм кўрсаткичлари орасидаги номуносивбликни таҳлиллар кўрсатди. Машғулотлар жараёнида техник-тактик тайёргарликни ташкил этувчиларини ривожлантиришга ажратилаётган вақт нисбатлари тўлиқ тарзда мусобақа фаолияти тизими кўрсаткичларига мос келмаган. Бу ҳолат эса, техник-тактик тайёргарликда ҳар бир унинг ташкил этувчисига режалаштирилган вақт нисбатларини қайта кўриб чиқишни ҳамда машғулотларни ташкил этишга қаратилган режалаштириш ишларида коррекциялаш ишларини олиб бориш кераклигини англатади. Шу ҳолатни ҳам алоҳида таъкидлаш керакки, жамоада тўп сураётган қизларларнинг тайёргарлик даражалари ва ёшлари орасида ҳам сезиларли тафовутлар кузатилади. Масалан, жамоадаги энг ёши катта футболчи Лангаева Екатерина 1984 йилда туғилган бўлса, энг ёши кичик футболчи Сейитмирова Сохибабону 2003 йилда туғилган. Бу ҳолатлар эса, ўз навбатида, машғулотларда қизларни тайёрлашда индивидуал тарзда ёндашувни талаб этиши керак. Лекин таҳлиллар шуни кўрсатмоқдаки, машғулотларда спортчи-қизларга нисбатан индивидуал тарздаги ёндашув, одатда улар фақат бетоб бўлганларида ёки шикастлардан сўнг қайта тикланиш жараёнидаги спортчиларга нисбатан амалга оширилди. Футболчи қизларнинг тайёргарлик даражаларига қараб эса, яъни техник-тактик, жисмоний ёки тактик тайёргарлик даражаларини инобатини олиб машғулотларни индивидуаллаштиришга эътибор берилмайди. Ўйлаймизки, бу ҳолатда айнан ёш хусусиятлари ва тайёргарлик даражаларини инобатга олиб машғулотларни ташкил этиш, тайёргарликни самарали кечишига ёрдам берувчи омиллардан бири бўлади.

Ўрганиш давомидаги таҳлил жамоада тайёргарликни режалаштиришга қаратилган ўқув-машғулотлар борасидаги камчиликлар борлигини ҳам кўрсатди. Бу борада ўқув-машғулотлар жараёнини режалаштиришдаги аниқликларни киритиш, айнан футболчи қизларни тайёрлашга қаратилган ўқув дастурлари, иш режаларини ишлаб чиқиш, бунда қизлар организми хусусиятларини инобатга олиш, тайёргарлик даражаларини ўрганишга қаратилган назорат меъёрларини ишлаб чиқиш ёки амалиётдаги мавжуд, илмий асосланган меъёрларни тайёргарлик жараёнида албатта қўллаш муҳим омиллардан ҳисобланади.

Хулоса тариқасида айтиш керакки, мамлакатимизда аёллар футболни ривожланиб келаётганлиги, уларни тайёргарлик жараёнини ҳам такомиллаштириш кераклигини билдиради. Бунда жараёни самарали ташкил этилишига таъсир этадиган ҳар бир омил албатта инобатга олиниш кераклиги, мос тарздаги меъёрий ҳужжатларни асосланган ҳолда ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилиши, тайёргарлик турларини режалаштиришдаги соатлар таксимотларини кўп йиллик тайёргарликнинг босқичларига мос тарзда режалаштириш каби масалалари ҳозирги кунда мамлакатимизда аёллар футболни ривожлантириш, уни такомиллаштиришдаги долзарб ечимини кутаётган масалалардан бири бўлиб қолмоқда.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 05.03.2018 й. П.Ф-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 16.03.2018 й. ПҚ-3610-сон “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.

### **УЧ БОСҚИЧЛИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИДА ЎҚУВЧИ-ТАЛАБАЛАРНИ УЗЛУКСИЗ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИАТЛАРИНИ КЕНГАЙТИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

**С.У.Ибрахимов, ўқитувчи, ЎЗМУ Таэквондо ва спорт фаолияти кафедраси**

“Уч босқичли спорт мусобақалари” жараёнида ўқувчи ҳамда талабаларни маънавий-ахлоқий ривожлантириш ва тарбиялаш Концепцияси Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ҳамда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун талабларига асосланган ҳолда ишлаб чиқилган. Унинг асосини Ўзбекистондаги ўқувчи ва талаба-ёшларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш ғояси ташкил этади. Истиқболга йўналтирилган мазкур тадбирлар спорт ва жисмоний тарбия воситасида ўқувчи ва талабаларни ҳар томонлама ривожлантириш соҳасида тўпланган тажрибалар ва аждодларимизнинг маънавий меросидаги илғор фикрларни ўзида мужассамлаштирган.

Ўқувчиларни маънавий-ахлоқий ривожлантиришга йўналтирилган болалар спорти ҳар бир ўқувчи ёки талаба тимсолида Ўзбекистон фуқароси ва жамиятнинг фидойи аъзосини тарбиялашга хизмат қилиши назарда тутилган. Спорт ёрдамида ўқувчи ҳамда талаба-ёшларнинг лаёқатлари ва иқтидорларини очиш, уларда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш ва ижтимоий ҳаётга тайёрлаш мақсади назарда тутилган. Болалар спортини ривожлантиришга йўналтирилган дастур талаблари барча узлуксиз таълим муассасалари ва оилаларда татбиқ этилиши лозим. Бу тадбирга барча жамоатчилик, таълим муассасаларининг ижтимоий ҳамкорлари фаол иштирок этишлари назарда тутилган.

Таълим муассасасининг болалар спортини ривожлантиришга йўналтирилган фаолияти натижалари аниқ кўриниб туриши лозим. Жумладан:

- таълим муассасаси ва ундан ташқарида ўтказиладиган спорт мусобақаларида иштирок этиш;
- муайян спорт тўғрагига қатнашиш ва мунтазам фаолият кўрсатиш, жисмоний тарбия ва спортга оид назарий билимларга эга бўлиш;
- турли мусобақаларда фаол иштирок этиш тажрибасини ўзлаштириш;
- мусобақалар жараёнида қўйилган шартларга амал қилиш маданиятини эгаллаш, шу жумладан, рақибларни ҳурмат қилиш, рақибнинг фикрларини тинглай олиш, ўз фикрини айта олиш кабилар;
- жисмоний тарбия ва спорт мусобақалари жараёнида иштирокчилар қизиқувчанлик билан ўзлари шуғулланаётган спорт турига оид қоидалар ва талабларни билишга интилишлари;
- мусобақалар жараёнида ўз фаолиятларини ташкил этиш сирларини ўзлаштиришлари;
- ўз жамоалари ва Ватанлари шарафини қатъият билан ҳимоя қилиш кўникмасига эга бўлишлари, уларда ватанни севиш, унинг шаъни учун курашиш ҳиссининг қарор топиши;
- ўз рақибларини хайрихоҳлик ва ҳурмат билан тинглаш кўникмасини эгаллашлари;
- ўзлари ва атрофдагилар учун хавфсиз бўлган соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилишлари кабилар.

Таълим олувчилардаги бундай сифатлар жисмоний тарбия дарслари ва спорт мусобақалари жараёнида ўқитувчи ҳамда мураббийлар томонидан муайян изчилликда шакллантирилиб борилади.

Жисмоний тарбия ва спорт тўғрақлари, айниқса, уч босқичли спорт мусобақалари жараёнида ўқувчи-талабаларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан узлуксиз ривожлантириш тизими ўзининг муайян мақсад ва вазибаларига эга.

Жисмоний ривожлантириш жараёнида ёшларни маънавий-ахлоқий тарбиялаш – улар томонидан ўзбек халқига хос бўлган асосий кадриятларни ўзлаштириш ва ўз фаолиятларига қўллаш кўникмаларини шакллантиришга йўналтирилган изчил, узлуксиз педагогик жараён ҳисобланади. Бу жараёнда таълим олувчилар умуминсоний кадриятлар тизимини ўзлаштириш, кўпмиллатли жаҳон халқларига хос бўлган маданий, маънавий, ахлоқий кадриятлар билан танишиш имкониятига эга бўладилар.

Таълим олувчиларнинг маънавий-ахлоқий ривожланишлари – спорт билан шуғулланувчи ўқувчи-талабаларнинг фикрий-кадриятли соҳаларини кенгайтириш орқали босқичма-босқич амалга оширилади. Турли мусобақалар жараёнида спортчи ўқувчи ҳамда талаба-ёшларда анънавий маънавий меъёрлар ёрдамида ўз фаолиятларини муносиб баҳолаш ва ташкил этиш, ўзлари, моддий борлиқ, яшаб турган ўлкалари, давлат ва жамиятга бўлган муносабатлари, мақсадлари шаклланади.

Жисмоний тарбия ва спорт орқали ўқувчи ҳамда талаба-ёшларни маънавий-ахлоқий, тиббий-гигиеник жиҳатдан тарбиялашнинг асосий мақсади – Ўзбекистон жамияти учун юқори даражадаги рақобатбардош кадрларни тайёрлашни ижтимоий педагогик жиҳатдан қўллаб-қувватлашни назарда тутати. Жисмоний тарбия ва спорт ёрдамида ҳар томонлама масъулиятли, ижодкор, ташаббускор, лаёқатли шахслар тайёрланади.

Жисмоний тарбия ва спорт ёрдамида ўқувчи ҳамда талаба-ёшларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш вазифалари республика ҳукумати томонидан қабул қилинган болалар спортини ривожлантириш давлат дастури талаблари асосида аниқланган. У қуйидагиларни назарда тутати:

Талаба-ёшларда спорт ёрдамида фуқаролик, фидоийлик, эркинлик, озодлик, Ўзбекистон давлатида амал қиладиган ҳуқуқий меъёрлар ва инсон мажбуриятларига ҳурмат билан қараш туйғусини шакллантириш, чунончи:

- спортчилар ўз Ватанлари шаънини ҳимоя қилар эканлар, унинг ижтимоий сиёсий қурилиши ҳақида энг зарур тасаввурларга эга бўлишлари, мамлакатдаги турли ижтимоий институтлар, уларнинг давлат ва жамият ҳаётидаги туганган ўрни, республикадаги муҳим қонунларни билишлари;

- фуқаролик жамияти институтлари ҳақидаги дастлабки тасаввурлар, фуқароларнинг жамиятни бошқариш имкониятлари;

- Ўзбекистон фуқароларининг ҳуқуқлари ва масъулиятлари ҳақида дастлабки билимларни ўзлаштиришлари;

- жамият ҳодисаларига қизиқишлари, ҳар бир инсоннинг жамиятда фаол мавқега эга эканлиги ҳақидаги тушунчаларнинг шаклланиши;

- ўзбек тилига ҳурмат билан муносабатда бўлишлари, шу билан бир қаторда, муайян хорижий тилни ҳам билишлари, китъа ва дунё микёсидаги мусобақалар давомида бошқа давлатларнинг вакиллари билан ўша тилда мулоқот қила олишлари;

- ўзларининг миллий маданиятларига кадриятли муносабат тажрибасини ўзлаштирганликлари;

- Ўзбекистонда яшовчи халқлар, миллатлар, уларнинг тили, маданияти, эътиқодлари ҳақида зарур тасаввурга эга бўлишлари;

- ўзбек халқи тарихида муҳим ўрин тутган шахсларни билишлари, уларнинг фаолияти ҳақида маълумотга эга бўлишлари, аждодларимиз меросидан хабардор бўлишлари;

- Таълим муассасаси доирасида ўтказиладиган мусобақалар ва оммавий тадбирларда фаол иштирок эта олишлари лозим.

Таянч кадриятларни ўзининг кундалик ҳаётини фаолиятига сингдириш орқали ўқувчи ҳамда талабалар муайян кадриятларнинг моҳиятини тўғридан-тўғри англаб етишга муваффақ бўладилар. Натижада уларда мазкур кадриятларга нисбатан шахсий муносабат тажрибаси ҳосил бўлади. Улар мазкур кадриятларни ўз амалий фаолиятларига татбиқ эта бошлайдилар ва улар ёрдамида янгидан-янги марраларни эгаллашга эришадилар.

“Уч босқичли спорт мусобақалари”га тайёрланиш жараёнида ўқувчи ҳамда талабаларни маънавий-ахлоқий тарбиялашнинг муайян параметрларига амал қилиш керак. Ўқувчи ҳамда талабаларни узлуксиз спорт мусобақаларига тайёрлаш жараёнида маънавий-ахлоқий жиҳатдан шакллантириш ва ривожлантириш тизимининг мазмуни таянч миллий кадриятлар негизида танланиши лозим. Шу нуқтаи назардан ёндашган ҳолда билим, кўникма ва малакалар мазкур жараёнларга татбиқ этилади.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ОЛИМПЕЙСКОЙ СБОРНОЙ**

**Ш.Т.Исеев, к.п.н., профессор**

**Директор департамента «Научно-методического обеспечения»**

**Ассоциации футбола Узбекистана**

*Аннотация. В статье Ш.Т. Исеева на тему: «Использование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов Олимпийской сборной» говорится о применении современных методов контроля двигательной активности футболистов в процессе матча, в том числе: дистанции и скорости перемещения футболистов, количества спринтов, времени выполнения технико-тактических*

приемов в разных зонах интенсивности. Предложенный метод контроля позволяет оценить уровень физической подготовленности, степень утомления и время восстановления организма футболистов. Результаты работы могут использоваться специалистами по футболу в процессе подготовки команд к различным турнирам.

**Annotation.** In the article Sh. T. Iseev on the topic: "The use of innovative methods to control the physical fitness of the Olympic team players" refers to the use of modern methods of control. The actual data on the motor activity of the players during the match are given, including: distances and speeds of movement of the players, number of sprints, and execution time of technical and tactical techniques in different zones of intensity. The proposed innovative method of control allows you to assess the level of physical fitness, the degree of fatigue and the recovery time of the body of football players. The results of the work can be used by football experts in the process of preparing teams for various tournaments.

**Ключевые слова:** инновационные технологии, контроль, физическая подготовленность, футболисты высокой квалификации.

В современном спорте вследствие возрастания физической подготовленности спортсменов и повышения скорости выполнения технических приемов все большее значение приобретают вопросы оценки технической и физической подготовленности, поскольку при больших темпах игры спортсменам становится все труднее контролировать технику движения и ударов по спортивному снаряду [1,2].

В настоящее время инновационные технологии проникают во все сферы футбольной жизни: начиная от покупки билетов на стадион и наблюдением за игроками в социальных сетях, статистическим анализом их соревновательной и тренировочной деятельности, постройкой стадионов и заканчивая системами фиксации гола [3].

Вместе с тем, вопросы, касающиеся использования информационных технологий специалистами по футболу при подготовке спортсменов высокой квалификации не только недостаточно освещены в специальной литературе, но и не нашли своего должного применения в практике их работы. Это и обуславливает актуальность предпринятого исследования.

**Цель работы:** оценка уровня физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной с использованием инновационных методов контроля.

В качестве современного метода контроля уровня физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной команды использовалась технология, разработанная финской фирмой «POLARTeamPro». В исследованиях приняли участие 20 футболистов.

Работа системы построена на основе специальных датчиков, спутниковой передачи данных и облачных технологий. Она объединяет технологию «GPS» и отслеживание движения с мониторингом частоты пульса. Отслеживание тренировки команды на «iPad» производится без каких-либо базовых станций и антенн. Мониторинг состояния игроков в режиме реального времени позволяет получать в ходе тренировок точные данные для тренерского анализа.

Базовая смарт-футболка «Polar Team Pro» оснащена интегрированными датчиками для отслеживания сердечного ритма и карманом для датчика мониторинга состояния игроков, который размещен на спине в области шеи для оптимального приема сигнала «GPS». Майка повторяет контуры тела и обеспечивает свободное перемещение по полю, а специальная система увлажнения тела охлаждает игроков в процессе игры. Материал смарт-одежды также блокирует вредный эффект ультрафиолетовых лучей.

Датчик, снабженный «GPS-трекерами», собирает всю необходимую информацию об игроке, как в процессе тренировки, так и во время официального матча. Устройство подключено к спутниковой системе «GPS» и позволяют постоянно и сверхточно фиксировать координаты местонахождения спортсмена на поле.

В процессе игры или тренировки фиксируется 25 различных параметров, таких как: скорость и дистанцию, преодолеваемую футболистом; количество спринтов; рывково-тормозных ускорений; зоны интенсивности по показателю частоты сердечных сокращений; время на восстановление сил; расход калорий. Главная особенность этого гаджета – сверхточный анализ перемещений спортсмена на поле и фиксация интенсивности выполнения двигательных действий.

В таблице 1 представлены данные о зонах интенсивности (измеряемых по частоте сердечных сокращений), зафиксированные у футболистов «Олимпийской» сборной в контрольной игре (для сравнения были использованы данные только 4-х футболистов).

**Таблица 1.**

**Показатели ЧСС футболистов «Олимпийской» сборной в различных зонах интенсивности в контрольной игре**

№	Инициалы игрока	Время в зоне ЧСС 1 (100-119 уд/мин)	Время в зоне ЧСС 2 (120-139 уд/мин)	Время в зоне ЧСС 3 (140-159 уд/мин)	Время в зоне ЧСС 4 (160-179 уд/мин)	Время в зоне ЧСС 5 (свыше 180 уд/мин)
1	А-новХ.	0:12:04	0:06:26	0:08:36	0:46:38	0:16:06

2	А-лов Х.	0:11:44	0:12:49	0:24:39	0:43:28	0:00:06
3	А-ов А.	0:13:04	0:07:03	0:10:03	0:40:13	0:17:30
4	А-ев Х.	0:16:40	0:08:41	0:42:03	0:20:29	0:03:00
<b>5</b>	<b>Г-ов Х.</b>	<b>0:15:51</b>	<b>0:12:15</b>	<b>0:48:11</b>	<b>0:09:36</b>	<b>0:04:00</b>
6	И-ов А.	0:25:52	0:24:08	0:12:44	0:19:01	0:10:00
7	К-ев И.	0:13:45	0:07:43	0:20:33	0:41:51	0:06:01
<b>8</b>	<b>К-ов И.</b>	<b>0:26:07</b>	<b>0:14:30</b>	<b>0:40:13</b>	<b>0:09:01</b>	<b>0:00:00</b>
9	К-ов С.	0:20:19	0:23:48	0:15:18	0:24:36	0:06:00
10	М-ов М.	0:14:52	0:13:11	0:38:04	0:18:00	0:06:13
<b>11</b>	<b>М-лов Ш.</b>	<b>0:14:37</b>	<b>0:05:58</b>	<b>0:16:20</b>	<b>0:28:02</b>	<b>0:26:56</b>
<b>12</b>	<b>М-нов Ш.</b>	<b>0:13:22</b>	<b>0:09:35</b>	<b>0:11:26</b>	<b>0:31:13</b>	<b>0:25:40</b>
13	Н-ев Ш.	0:14:47	0:12:36	0:34:00	0:28:09	0:01:09
14	Н-ев С.	0:10:46	0:31:34	0:09:04	0:26:28	0:13:40
15	Р-ов И.	0:13:55	0:17:08	0:09:49	0:27:42	0:22:19
16	Р-ов О.	0:30:32	0:04:21	0:21:24	0:16:03	0:16:42
17	С-ов Д.	0:13:44	0:10:07	0:12:50	0:50:23	0:03:49
18	Т-ов Н.	0:32:06	0:25:29	0:06:38	0:10:26	0:16:35
19	У-ов Д.	0:14:54	0:08:52	0:10:15	0:36:50	0:21:02
20	У-ов О.	0:10:30	0:22:57	0:15:39	0:21:45	0:20:02

Видно, что в зависимости от игрового амплуа футболистов физиологическая нагрузка игры была неодинакова. Так, игроки линии полузащиты Ш.М-лов и Ш.М-нов провели в зоне ЧСС «свыше 180 уд/мин» - 26,56 и 25,40 мин, что составило 29,5% и 28,2% игрового времени, а в зоне интенсивности «160-179 уд/мин» их показатели составили 28,02 и 26,28 мин, что составило 31% и 29%. Полученные данные говорят о том, что футболисты Ш.М-лов и Ш.М-нов выполняли технико-тактические приемы в зоне высокой интенсивности 60,5%, и 57,2% соответственно, что свидетельствует о том, что они были активны в матче и получили большую игровую нагрузку.

Анализ данных футболистов линии защиты Х.Г-ова и И.К-ова говорит о том, что в зоне ЧСС «160-179уд/мин» и в зоне ЧСС «свыше180 уд/мин» они отработали за матч всего 9,40 мин и 9,01 мин соответственно, что составило 10% игрового времени. В основном эти футболисты выполняли технико-тактические приемы в зоне ЧСС 140-159 уд/мин. Это говорит о том, что физиологическая нагрузка игровых приемов у них была несколько меньше, чем у игроков средней линии.

Анализ общей дистанции показал, что игроки средней линии Ш.М-лов и Ш.М-нов за матч пробежали 8439м и 9692м, в то время как игроки обороны Х.Г-ов и И.К-ов 8184м и 8203м (табл.2).

**Таблица 2.**

**Показатели двигательной активности футболистов «Олимпийской» сборной в контрольном матче**

№	Имя игрока	Общая дистанция [м]	Максимальная скорость [км/ч]	Средняя скорость [км/ч]	Спринты
1	А-новХ.	8487	29,1	6,7	20
2	А-лов Х.	8512	30,3	6,7	12
3	А-ов А.	8497	30,0	6,7	25
4	А-ев Х.	8445	28,8	6,7	16
<b>5</b>	<b>Г-ов Х.</b>	<b>8184</b>	<b>29,0</b>	<b>6,5</b>	<b>16</b>
6	И-ов А.	5005	27,7	7,4	6
7	К-ев И.	8380	32,2	6,7	28
<b>8</b>	<b>К-ов И.</b>	<b>8203</b>	<b>29,9</b>	<b>6,4</b>	<b>12</b>
9	К-ов С.	5389	29,8	6,4	10
10	М-ов М.	8043	30,1	6,5	21
<b>11</b>	<b>М-лов Ш.</b>	<b>8439</b>	<b>31,4</b>	<b>6,7</b>	<b>27</b>
<b>12</b>	<b>М-нов Ш.</b>	<b>9692</b>	<b>30,8</b>	<b>7,6</b>	<b>22</b>
13	Н-ев Ш.	8583	30,4	6,8	20
14	Н-ев С.	8306	30,6	6,6	18
15	Р-ов И.	8805	29,2	7,0	15
16	Р-ов О.	5177	24,7	7,7	6
17	С-ов Д.	8749	31,3	6,9	23
18	Т-ов Н.	4931	29,2	4,2	9
19	У-ов Д.	9566	29,7	7,6	21

20	У-ов О.	9566	29,7	7,6	21
----	---------	------	------	-----	----

Разница в общей дистанции незначительна, однако скорость перемещения у футболистов разная, а значит и интенсивность выполнения игровых приемов более высокая.

В таблице 3 представлены данные о скорости перемещений футболистов в матче.

Таблица 3.

**Показатели скорости перемещений футболистов «Олимпийской»  
сборной в контрольном матче**

№	Инициалы	Дистанция в зоне скорости 1 [м] (3.00 - 6.99 км/ч)	Дистанция в зоне скорости 2 [м] (7.00 - 10.99 км/ч)	Дистанция в зоне скорости 3 [м] (11.00 - 14.99 км/ч)	Дистанция в зоне скорости 4 [м] (15.00 - 18.99 км/ч)	Дистанция в зоне скорости 5 [м] (19.00- км/ч)	Время восстановления [ч]	Калории [кКал]
1	А-новХ.	2339	1753	1781	1233	1019	37	1
2	А-лов Х.	2202	2013	2023	1135	712	22	2
3	А-ов А.	2394	1760	1507	1051	1403	34	3
4	А-ев Х.	2373	2182	1716	1152	684	16	4
<b>5</b>	<b>Г-ов Х.</b>	<b>2402</b>	<b>2459</b>	<b>1985</b>	<b>868</b>	<b>428</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
6	И-ов А.	1052	1296	1457	766	302	14	6
7	К-ев И.	2409	1614	1753	1016	1233	31	7
<b>8</b>	<b>К-ов И.</b>	<b>2942</b>	<b>1995</b>	<b>1839</b>	<b>885</b>	<b>542</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
9	К-ов С.	1901	1106	971	719	530	19	9
10	М-ов М.	2784	1525	1573	911	971	29	10
<b>11</b>	<b>М-лов Ш.</b>	<b>2113</b>	<b>1109</b>	<b>1520</b>	<b>1953</b>	<b>1744</b>	<b>36</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>М-нов Ш.</b>	<b>2654</b>	<b>1703</b>	<b>2369</b>	<b>1778</b>	<b>1188</b>	<b>36</b>	<b>12</b>
13	Н-ев Ш.	2228	1985	1884	1145	988	19	13
14	Н-ев С.	2230	1879	1843	1035	912	35	14
15	Р-ов И.	2516	2001	2287	1100	658	38	15
16	Р-ов О.	1116	1112	1554	788	478	18	16
17	С-ов Д.	2258	2107	1960	1009	1083	33	17
18	Т-ов Н.	1243	930	1120	734	612	18	18
19	У-ов Д.	2309	1924	2548	1645	873	36	19
20	У-ов О.	2385	1945	2195	1339	1111	28	20

Видно, что футболисты линии обороны Х.Г-ов и И.К-ов в зоне скорости свыше 19 км/час пробежали 428м и 542м, а игроки средней линии Ш.М-лов и Ш.М-нов с этой же скоростью преодолели дистанцию в 1744м и 1188м. Разница значительная.

Анализ энергетических затрат, определяемых по расходу калорий также выявил существенную разницу у игроков разного амплуа. Если футболисты линии защиты Х.Г-ов и И.К-лов израсходовали за матч 904к/кал и 946 к/кал, то игроки средней линии Ш.М-лов и Ш.М-нов затратили гораздо больше энергии – 1055к/кал и 1134 к/кал.

Соответственно утомление и восстановление сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной, мышечной и других систем организма футболистов будет разная. Если игрокам линии обороны потребуется лишь 18 и 24 часа на восстановление после проведенного матча, то футболистам средней линии 36 часов.

Таким образом, все рассмотренные выше показатели характеризуют одну из важных сторон мастерства футболистов, а именно - уровень их физической подготовленности.

Использование методики «PolarTeamPro» позволяет оценить степень воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов, установить скорость восстановления различных систем, в зависимости от затраченной энергии, что помогает индивидуализировать процесс их подготовки.

С учетом современных тенденций футбола, когда большинство игровых действий должны выполняться в зоне высокой интенсивности тренер, используя инновационную технологию «PolarTeamPro» может получать объективные данные и оперативно вносить коррективы в их тренировочный процесс.

**Литература:**

1. Годик В.А., Годик М.А., Рябочкин А.В., Сабитов Ш.Я. Юдин Б.Д. Современные технологии в медико-биологическом сопровождении подготовки футболистов// Медико-биологические проблемы спорта. ФНЦ ВНИИФК, 2014. с. 25-33.

2. Губа В., Скрипко А., Стула А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. Спорт. – М., 2016. – 168 с.

3. Информационные технологии, которые могут изменить современный футбол // Молодежный научный форум: Технические и математические науки: электр. сб. ст. по материалам XIX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. - № 12(19). – М.: «МЦНО», 2014. – С.15-17.

## СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА МУАММОЛИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ

У.Каримов

ЖТ ва СБМИМТҚТваМОМ ўқув машғулоти жараёнида илмий-ахборот билан таъминлаш ҳамда илмий-методика бўлими бошлиғи

Болалар–ўсмирлар спорт мактабларида ёш спортчиларнинг ижтимоий шаклланиши, унинг жисмоний баркамолликка эришиши, улар учун муҳим индивидуал, шахсий ва профессионал сифатларни фаол такомиллаштириш ҳозирги кунинг долзарб вазифалардан бири. Жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш, махсус билимлар, ҳаракатланиш малакалари ва кўникмалари тизимини эгаллаб олишда, спортда муаммоли вазиятларнинг чиқиш кўникмасини шакллантириш муҳим аҳамиятига эга. Чунки муаммоли вазиятлардан чиқиш кўникмасига эга бўлмаган спортчи бир неча марта мусобақаларда юткиза олади. Муаммоли вазиятда тез чиқа оладиган спортчи тез мослашиб тез муаммоли вазиятни еча олиш кўникмасига эга бўлади. ади. Шунинг учун ҳам биз болалар–ўсмирлар спорт мактабларидан бошлаб муаммоли вазиятдан чиқиш кўникмаларини шакллантиришимиз зарур.

Юқорида айтилган сифатларга эга шахсни шакллантиришга нафақат машғулотлар мазмуни, балки қўлланилаётган таълим *технологиялари* ҳам муҳим рол ўйнайди. Муаммоли вазиятлардан чиқиш кўникмаларига ўргатиш мақсадида спорт машғулотларда муаммоли ўқитиш технологиясини татбиқ этиш. Чунки муаммоли ўқитиш жараёнида тренер-мураббий ҳам ҳам, ёш спорчи ҳам ўзларининг интеллектуал, жисмоний, маънавий имкониятларини ўқув ва амалий муаммоларни ечиш учун доим синовдан ўтказадилар. Бу жараёнда ҳосил бўлган кўникма ва малакалар зарур сифатларни шакллантиришга олиб келади.

Шахснинг ижодий, мустақил, фикрловчи бўлиши жамият учун зарур бўлиб, фикрлаш жараёни муаммоли вазиятдан бошланади. Муаммоли вазият психик қийинчилик, зиддиятли вазияти бўлиб, ўқувчиларни муаммоли вазият ҳолатига тушириш орқали уларда фикрлаш қобилияти ривожлантирилади.

Муаммоли ўқитиш жараёнида ёш спортчиларнинг мустақиллик роли репродуктив ўқув усулларига солиштириб қараганда анча самарали бўлади. Спорт машғулотларда муаммоли ўқитишнинг мақсади - ёш спортчилар мусобақа жарайнига тайёрлаш мусобақаларда учрайдиган муаммоли вазиятлар ҳал этиш кўникмаларни шакллантириш дан иборат.

Н.Азизўжаева муаммоли вазиятнинг маъносини қуйидагича таърифлаган, яъни муаммоли вазият ўқувчига маълумотлар, билимлар билан янги далиллар, ҳодисалар, вазиятлар орасидаги диалектик қаршиликлар бўлиб, уларни тушуниб олиш учун илгари олган билимларининг етишмаслигидир. Бу қарама-қаршиликлар (тушунмовчиликлар) ижодий билимларни ўзлаштириш учун ҳаракатлантирувчи куч бўлиб хизмат қилади.

Таълим жараёнида муаммоли вазият хусусияти қуйидагилардан иборат:

- ёш спортчилар лар учун номаълум янгилик мавжудлиги;

- муаммоларни ўзлари ҳал этишлари;

- шахсий қизиқиш ва эҳтиёжлари юзага келган тушунмовчиликларни ўзлари ўрганишга ҳаракат қилишлари;

- нима номаълум эканлигини билиб, маъносини тушуниб, уни ҳал этишга интилиш кабилар.

Муаммоли таълимни ташкил этиш ва олиб боришда ўқитувчи ўзининг таълим-тарбия беришдаги фаолиятини аниқ тушуниб, етиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Мураббий ёш спорчиларга тайёр фикр бермай, балки уларнинг изланишига тўғри йўналиш бериши лозим. Ёш спортчилар спорт машғулотларда, мусобақаларда ва кундалик ҳаётда учрайдиган воқеа, хабар, ҳодиса ва турли далилларни ўзлари таҳлил қилиб, мустақил фикрга эга бўлишни мақсад қилиб қўйишлари керак. Шунингдек, болалар–ўсмирлар спорт мактабдаги муаммоли таълим шуғуланувчиларнинг изланиш фаолияти, билим ва малакаларни чуқур эгаллаб олишини, теварак-атрофдаги ўзгаришларга бўладиган қарашига катта ижобий таъсир кўрсатиш имкониятини ҳам яратиб беради.

Мураббий муаммоли таълим тизимида ёш спортчилар ўқув-изланиш фаолиятини шундай ташкил этадики, уларнинг диққати юзага келган қийинчилик ва камчиликларни ҳал этишга, турли ахборотни мустақил таҳлил қилишга, ечимини топиш, умумлаштириш ва хулосалар чиқаришга, олган билим ва малакаларини кейинги дуч келадиган вазиятларда қўллай олишга қаратилган бўлиши лозим. Демак, бунинг натижасида ёш спортчиларда мустақил фикр юритиш, кўникма шакллантириш , янгидан-янги мақсадларни қўйиш, янги фикрлаш йўлларига ўрганиш ҳамда тафаккурининг ривожланиш қобилиятининг шаклланишига имкон беради. Ёш спортчилар муаммоли таълим жараёнида ўқув материалларини муаммоли вазият шароитида ўрганишлари, тегишли маълумотларни мустақил таҳлил қилишлари, берилган ўқув масалаларини фаразларини олдинга суриб,

уларни исбот қилиш йўллари билан ечишлари, таълим жараёнини ўзлаштиришга ақл билан ҳаракат қилишлари уларнинг интеллектуал фаолиятларини оширади.

Муаммоли дарсларда мураббийнинг фаолияти, аввало мавзу мазмунидан келиб чиққан ҳолда ўқув муаммоларини аниқлаш, муаммоли вазиятлар тизимини яратиш, ёш спортчилар олдига ўқув муаммоларини юкори методик савияда қўйиш, спорт машғулотларда ўқув муаммоларидан самарали фойдаланишга эришиш, ёш спорчилар фаолиятини муаммоларни ҳал этишга йўналтиришдан иборат бўлади.

Муаммоли таълим технологияларда «Ақлий ҳужуми», «Тармоқлар», «Бумеранг, «Скарабей», «Резюме», «Қора қути», «6 х 6 х 6», «Синектика, «Функционал-фойдали таҳлил», «АРИЗ-ТРИЗ», «Нима учун?», «Қайдай?» ва «Кейс-стади» усуллардан фойдаланиш мумкин. Масалан “Нима учун?” усулида биз “Нима учун ёш спортчи махсус кўникмани ўзлаштира олмади?” савол- муаммога жавоблари ёзилган.

Умуман олганда, спорт машғулотларда муаммоли таълим технология дейилганда, мураббий раҳбарлигида муаммоли вазият юзага келтирилиб, мазкур муаммо ёш спортчиларнинг фаол мустақил фаолияти натижасида билим, кўникма ва малакаларни ижодий ўзлаштириш ва ақлий фаолиятни ривожлантиришга имкон берадиган таълим жараёнини ташкил этиш назарда тутилади. Шунингдек, спорт машғулотларда муаммоли ўқитишнинг моҳиятини мураббий томонидан ёш спортчиларнинг спорт машғулотида муаммоли вазиятни вужудга келтириш ва махсус топшириқдарни, муаммоларини ҳал қилиш орқали янги билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш бўйича уларнинг билиш фаолиятини бошқариш ташкил этади

Шундай қилиб, муаммоли таълим ёш спорчилар билим, кўникма ва малакалар тизимлари ва жисмоний фаолиятларида самарали ўзлаштиришга ёрдам беради, ўзлаштирган янги кўникмаларидан келажакдаги вазиятларда унумли фойдалана олишни, спорт мусобакалардаги муаммоларини еча билиш, мустақил изланишга ўргатиш, ижодий тажрибага эга бўлиш ва уни ривожлантиришга муаммоли таълим имкониятларини очиб беради.

## НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ ПОСЛЕДЕЙСТВИЯ УГЛОВЫХ УСКОРЕНИЙ

**Б.З.Каримов старший преподаватель, Б.М.Мирадилов преподаватель,  
Ф.А.Пулатов преподаватель, кафедра «Теория и методика волейбола, баскетбола», УзГосУФКС**

***Annotation.** The article analyzes the materials of the study of the dynamics of the accuracy of free throws in young basketball players aged 15–16 years under the usual conditions of acute action of angular accelerations. The possibility of increasing the stability of accurate reproduction of free throws against the background of the effects of rotational accelerations using experimental exercises is discussed.*

***Keywords:** young basketball players, accuracy, angular acceleration, rotational exercises.*

***Аннотация.** В статье анализируются материалы исследования динамики проявления точности штрафных бросков у юных баскетболистов 15-16 лет в обычных условиях острого действия угловых ускорений. Обсуждается возможность повышения устойчивости точного воспроизведения штрафных бросков на фоне последствия вращательных ускорений с использованием экспериментальных упражнений.*

***Ключевые слова:** юные баскетболисты, точность, угловое ускорение, вращательные упражнения.*

Одной из характерной особенностью современного баскетбола является то, что игровая деятельность в нём протекает на фоне действий, внезапно возникающих ситуаций, где игроки выполняют разнонаправленные скоростные передвижения в виде рывков, остановок, прыжков, поворотов, вращений и т.п. Совокупность этих действий рано или поздно оказывает острое воздействие на деятельность вестибулярного аппарата, в последствии чего возникает укачивание и нарушается функция сохранения равновесия тела, что в конечном итоге приводит к дискоординации точности целевых двигательных актов.

В работах специалистов по баскетболу значительное внимание уделяется совершенствованию точности бросков как в ходе самой игры, так и при выполнении штрафных бросков [1, с. 149; 2, с. 34 -36; 3, с. 336;4, с. 27;5, с. 109; 6, с. 225]. Целью настоящего исследования является изучение возможности развития точности штрафных бросков в условиях последействия угловых ускорений у юных баскетболистов 15 -16 лет с применением педагогического эксперимента. В эксперименте участвовали 16 баскетболистов, которые были разделены на две группы, одна из которых тренировалась в качестве контрольной (8чел.), а другая экспериментальная (8 чел.). Эксперимент проводился на протяжении 9 месяцев, где контрольная группа(КГ) занималась по традиционной программе.

Экспериментальная группа (ЭГ) в завершающий части каждого занятия выполняла комплекс следующих упражнений, направленных на совершенствование точности штрафных бросков в условиях последействия угловых ускорений в виде вращательных движений:

1. Штрафные броски, после каждого 10 - кратного кругового вращения головой в левую сторону – 5-6 раз.
2. Это же упражнение выполняется с круговым вращением головы в правую сторону – 5-6 раз.
3. Штрафные броски после каждого 10 - кратного вращения тела влево вокруг своей оси–5-6 раз.
4. Это же упражнение выполняется с вращением тела вправо – 5-6 раз.



5. Штрафные броски после каждого 10 - кратного кругового вращения тела влево в положении наклона вперед на 90° – 5-6 раз.
6. Это же упражнение выполняется с вращением тела вправо – 5-6 раз.
7. Штрафные броски после каждого вертикального прыжка с вращением тела влево (в воздухе) 360° – 5-6 раз.
8. Это же упражнение выполняется с вращением тела вправо – 5-6 раз.
9. Скоростная пробежка слева направо по линии цифры «8», начерченной от средней линии до линии штрафного броска и выполнение штрафного броска – 3-4 раза.
10. Это же упражнение выполняется с пробежкой справа налево – 3-4 раза.
11. Баскетболисты ЭГ ежедневно утром по 30 сек. Выполняли круговые движения головой, вращения тела в вертикальной стойке и в положении наклона туловища на 90°.

Для оценки кумулятивного эффекта выше перечисленных упражнений использовались следующие тесты:

1. 10 - кратные последовательные штрафные броски в обычных условиях.
2. Последовательные штрафные броски после каждого 30 - секундного кругового вращения головой 10 попыток.

Оценивалось количество точных бросков.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что среднее значение уровня проявления точности штрафных бросков у юных баскетболистов обеих групп, выполненных в обычных условиях до начала эксперимента был незначительным и составил соответственно  $5,4 \pm 0,3$  и  $5,2 \pm 0,1$  раза из 10 попыток. Следует полагать, что для юных баскетболистов 15 -16 лет, занимающихся в условиях ДЮСШ на протяжении 3-4 лет, такой уровень точности штрафных бросков является явно недостаточным (Таблица). И это, по видимому, связано с нецелесообразным построением тренировочного процесса, о чём свидетельствует и тот факт, что точность штрафных бросков в КГ, которая в период эксперимента продолжала заниматься в тренировках традиционной направленности, за 9 месяцев возросла от 5,4 до 5,9 раза. В тоже время у юных баскетболистов ЭГ, которые на протяжении всего эксперимента в завершающей части каждой тренировки выполнял и разработанный нами комплекс специальных упражнений, точность штрафных бросков из 10 попыток возросла от  $5,2 \pm 0,1$  до  $8,6 \pm 0,5$  раза.

*Таблица 1*

**Динамика развития точности штрафных бросков у юных баскетболистов КГ и ЭГ в эксперименте ( $x \pm \delta$ )**

Тестовые упражнения	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница прироста точности бросков
Точность штрафных бросков из 10 попыток в обычных условиях (кол-во)	КГ	$5,4 \pm 0,3$	$5,9 \pm 0,4$	0,5
	ЭГ	$5,2 \pm 0,1$	$8,6 \pm 0,6$	3,4
Точность штрафных бросков из 10 попыток после каждого 30 секундного кругового движения головой (кол-во)	КГ	$0,7 \pm 0,03$	$0,9 \pm 0,04$	0,2
	ЭГ	$0,6 \pm 0,02$	$5,8 \pm 0,8$	5,2

Вместе с тем у юных баскетболистов, которые в период эксперимента на каждом занятии выполняли разработанные нами специальные упражнения, последовательные штрафные броски после каждого 30-секундного кругового движения головой точность данного игрового приёма из 10 попыток возросла от  $(0,6 \pm 0,02$  до  $5,8 \pm 0,8)$  раз или 9- месячный прирост точности штрафных бросков составил 5,2 раза.

**Заключение.** Результаты исследования установлено, что отработка штрафных бросков в режиме «относительного покоя» не может привести к становлению их точности, которая была бы устойчива к воздействию такого возмущающего фактора как, например, кратко временное пред бросковое угловое ускорение в виде вращательных движений.

Результаты, полученные в ЭГ, подтвердили состоятельность предположения о том, что направленная тренировка точности штрафных бросков в условиях последствия разно-плоскостных угловых ускорений подобно предлагаемых вращательных упражнений может привести к достижению полезного результата выполнения точно-целевых двигательных актов.

#### Литература:

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев: «Ин Юрс», 2003, – 149 с.
2. Маньшин Б.Г. Повышение точности бросков в баскетболе. // Ж. Физра: воспитание, образование, тренировка, №4.. – М., 2007. – С. 34-36.

3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения / Учебное пособие. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
4. Притыкин В.Н. Нетрадиционные подходы к повышению точности штрафного броска в баскетболе. / Авт. дисс. канд. пед. наук. – Омск, 2003. – 27 с.
5. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills / USA. Coaches choice. 2010. – 109 pages.
6. Morgan Wootten Coaching basketball successfully/ Morgan Wootten with Dave Gilbert – 2nded. USA: HumanKinetics. 2003. – 225 pages.

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В АРТИСТИЧЕСКОМ ПЛАВАНИИ

Г.М.Краснова, к.п.н., доцент

Центр повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан

*Аннотация.* В системе многолетней подготовки спортсменов особенно важным является интегральная подготовка. Все методы специальной подготовки, применяемые в артистическом плавании, носят интегральный характер. Подбор средств и методов зависит от квалификации спортсменов, их технико-тактической оснащенности, морфо-конституциональных особенностей и индивидуальных склонностей.

*Ключевые слова:* виды подготовки, плавание, хореография, мастерство спортсменов, соревнование.

Артистическое плавание является олимпийским видом спорта и до недавнего времени было женским видом спорта. На Чемпионате мира по водным видам спорта - 2015 в г.Казани впервые были разыграны медали в микст дуэтах. Уровень развития артистического плавания, при постоянно обостряющейся конкуренции на международной арене и с изменением требований к техническому мастерству спортсменов ставит перед тренерами задачу использования более рациональных средств и методов спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов высокой квалификации является сложным многофункциональным процессом, содержание которого определяется уровнем развития вида спорта в мире.

Важнейшей составной частью многолетней подготовки является повышение мастерства спортсменов. В этой связи в системе многолетней подготовки спортсменов особенно важным является интегральная подготовка.

Известные специалисты в области теории спорта (Платонов В.Н., Озолин Н.Г.) подчеркивают, что в любом виде спорта интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства. Кроме того, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности этот вид подготовки направлен на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной.

Каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях.

В процессе интегральной подготовки целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, — физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.

В артистическом плавании в качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения (произвольные и технические программы), выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Ведущими тенденциями развития артистического плавания как сложнокоординационного видов спорта связанного с искусством и выразительностью движений являются:

- рост и концентрация сложности движений и технических действий во времени и пространстве;
- поиск новых оригинальных элементов и композиционных решений;
- улучшение качества исполнения с доведением технического мастерства до уровня виртуозности;
- повышение роли СФП и функциональной подготовки как базовой основы дальнейшего роста мастерства;

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. В артистическом плавании - техника имеет относительно самостоятельное значение и является предметом оценки спортивных движений.

Для достижения лучшего результата в артистическом плавании необходимо владеть совершенной техникой, т.е. самым рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

В структуре технической подготовки спортсменок выделяют изучение и совершенствование базовые движений, позиций и гребков.

На сегодняшний день в международной классификации FINA (ФИНА) насчитывается более 200 фигур. Существуют базовые позиции и движения. Периодически появляются новые фигуры или их модификации. Все это составляет основу технической оснащённости артистического плавания, без которого невозможно эффективное ведение соревнования.

Также существуют дополнительные движения, которые характерны для отдельных спортсменок и связаны с их индивидуальными особенностями.

Осуществление данных действий возможно с помощью гребков, отличающихся большой варианностью движений и разнообразием положения рук.

Овладение всеми вариантами гребков, движений и позиций является необходимой и обязательной задачей спортсменок артистического плавания. Неспособность выполнения различных гребков приводит к ошибкам в исполнении фигур и элементов. Уровень мастерства спортсменок взаимосвязан с характером и вариантами гребков и движений. Эффективность гребковых движений во время соревнований оценивается косвенным путем, по высоте позиции, устойчивости, точности и легкости исполнения. Рационально применяемые гребки в сочетании с точным управлением тела способствуют полному раскрытию возможностей спортсменов. Гребок является одним из самых важных элементов, определяющим мастерство спортсменок.

Совершенствование техники двигательных действий представляется важным и неотъемлемым компонентом целостной системы спортивной тренировки, поскольку техника является одним из решающих факторов в реализации двигательного потенциала спортсмена.

К факторам, которые обуславливают спортивный результат в артистическом плавании, относятся:

- индивидуальные особенности спортсменки;
- техника обязательных технических элементов;
- техника взаимодействия отдельных элементов;
- техника целостного выполнения упражнения.

На всех этапах спортивной тренировки занимающиеся изучают новые фигуры, соединения, отрабатывают ранее разученное, постепенно их усложняют, овладевают целостностью и динамичностью движений, учатся чувству ритма, восприятию музыкальных произведений, приобретают музыкальность и артистичность, характерность и индивидуальность.

Способность спортсмена воплощать свои физические качества в конкретные действия посредством умелого владения всем арсеналом разработанных в артистическом плавании технических средств является фактором технического совершенствования.

Рост спортивного результата обеспечивается двумя факторами: повышением уровня специальной физической подготовленности спортсмена и его способностью так организовать движение, чтобы можно было более полно реализовать постоянно растущие моторные возможности в спортивно-технический результат

Высокий уровень физической подготовленности - одно из важных условий для повышения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Специфика артистического плавания требует от спортсменов определенного уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты движения, координации движений, гибкости и подвижности в суставах, а также эластичность мышц и связок.

Спортсменкам необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта.

В содержание теоретического образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Тренер должен постоянно стремиться к тому, чтобы сделать своего ученика активным участником совместного творческого процесса. Непременным условием этого является достаточная теоретическая подготовка спортсмена.

Основная форма теоретической подготовки спортсмена – активное, творческое участие в планировании и организации тренировочного процесса, в составлении произвольных и технических программ. Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Плавательная подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в системе круглогодичной подготовки спортсменов занимающихся в артистическом плавании.

Плавательный навык, техника спортивных способов плавания являются базовым двигательным навыком, на основе которого формируются двигательные навыки, специфические для артистического плавания. Высокое качество начального обучения и предварительной подготовки обеспечивает безопасность юных

спортсменок при занятиях артистическим плаванием, создает предпосылки для технического и физического совершенствования.

Плавательная подготовленность лидеров мирового артистического плавания находится на уровне нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта по плаванию.

Скорость плавания является интегральным показателем работы всех функциональных систем организма спортсменов и непосредственно зависит от мощности гребковых движений, основу которой составляет силовой потенциал спортсмена. Иначе говоря, именно результат проплывания дистанции косвенно отражает, степень функциональной подготовленности спортсменок занимающихся артистическим плаванием.

Плавательная подготовка является важной формой развития силовых способностей спортсменов. Оптимальной формой развития силовых способностей для спортсменов артистического плавания является выполнение плавательных тренировочных программ с использованием дополнительных сопротивлений.

Задачами хореографической подготовки в артистическом плавании является повышение общей координации движений, гибкости, совершенствование уровня технической и физической подготовленности, воспитание двигательной культуры и творческих способностей, формирование осанки, артистичность исполнения спортивных программ. Хореографическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Максимова М.Н. в своей работе «Теория и методика синхронного плавания» доказывает, что «синхронное плавание – вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку, один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта, при этом спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать хорошо развитыми физическими качествами (выносливость, силовые способности, гибкостью и др.), но и изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания. Основным условием успешного обучения в синхронном плавании является овладение умениями и навыками спортивного плавания». Как мы знаем, синхронное плавание было переименовано в 2016 г. и стало называться артистическим плаванием.

Говоря другими словами спортсменки, специализирующиеся в артистическом плавании должны тренировать общую, специальную, плавательную и техническую подготовленность, а также совершенствовать свое хореографическое мастерство, грацию.

Артистическое плавание относится к видам спорта, где нельзя проигнорировать какой-то раздел подготовки и не включить его в систему тренировочного процесса. Именно поэтому можно говорить, что практически все методы специальной подготовки, применяемые в артистическом плавании, носят интегральный характер, поскольку имеют своим адресатом различные подсистемы подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую. Подбор средств и методов зависит от квалификации спортсменов, их технико-тактической оснащенности, морфо-конституциональных особенностей и индивидуальных склонностей.

Невозможно достичь высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества. Вот почему отличительной чертой современной методики спортивной тренировки является включение в неё интегральной подготовки спортсмена.

Соревнования составляют отличительную особенность вида спорта. Они являются важнейшим компонентом системы подготовки спортсменов и ориентиром для построения спортивной тренировки.

## ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Е.С.Люлина, преподаватель,  
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

*Аннотация:* в статье представлены краткий обзор технологии «кроссфит» и целесообразность её применения для повышения уровня физической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов по результатам педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** «кроссфит», физическая подготовленность, результат, эффективность.

*Annotation:* the article presents a brief overview about “crossfit” technology and efficiency of its application for improve physical preparation of high- qualified judoists, according to the results of pedagogical experiment.

**Key words:** crossfit, physical preparation, result, efficiency.

**Актуальность исследования:** Динамический рост популярности дзюдо в мире требует расширения применяемых средств и методов для оптимизации сторон спортивной подготовки с целью формирования достойного олимпийского резерва. Узбекские дзюдоисты уже много лет находятся в авангарде международного дзюдо. Тем не менее, вопросы спортивной подготовки, в частности общей физической подготовки, остаются открытыми, подразумевая постоянный поиск путей её оптимизации.

**Цель исследования:** заключается в изучении влияния многофункционального тренинга “кроссфит” на уровень физической подготовленности дзюдоистов 18-21года.

**Задачи исследования:** 1. Рассмотреть возможности системы «Кроссфит» для повышения уровня физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов. 2. Разработать и применить комплексы тренировочных заданий средствами системы «Кроссфит» и экспериментально проверить их эффективность.

**Методы и материалы исследования:** изучение и анализ специальной и научно-методической литературы, тестирование общей физической подготовленности, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Идеолог-создатель «кроссфита» (CrossFit) Грег Глассман, гимнаст по спортивной специализации, начал разрабатывать свою программу тренинга в 90-х гг. прошлого столетия, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый «CrossFit» зал. Цель технологии «кроссфит» формулируется как: физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота адаптации к смене нагрузок и др.[2]

Известно, что физическая подготовка является одной из составляющих становления спортивного мастерства. Соревновательная обстановка требует готовности действовать в условиях экстремальных ситуаций, принятия мгновенных и правильных решений, эффект реализации которых зависит и от уровня физической подготовленности.[1]

С целью совершенствования физической подготовленности дзюдоистов нами были применены в педагогическом эксперименте тренировочные упражнения «кроссфит», которые варьировались, из разработанных нами комплексов, где тренировочная работа строилась согласно строго регламентированного метода по принципу круговой тренировки. В заключительной части тренировочного занятия обязательно включались упражнения на растягивание всех мышечных групп. Комплексы применялись не более 2-х раз в недельном цикле на протяжении 2-3 недельных циклов, после чего следовал недельный цикл другого содержания. Стоит отметить, что предложенные комплексы «кроссфита», стоит использовать лишь в *группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.*

**Таблица 1.**

**Показатели физической подготовленности дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп до начала и по завершении эксперимента**

№	Показатели	КГ				ЭГ			
		До п.э.	После п.э.	p ≤ 0,05	%	До п.э.	После п.э.	p ≤ 0,05	%
1	Подъём силой на перекладине	2,41± 0,7	2,49±2,2	<	3,3	2,47±0,1	3,01±0,1	<	21,8
2	Бег 30 м (сек)	5,3 ± 0,9	5,1 ± 0,7	>	3,7	5,4 ± 0,1	4,5 ± 0,1	>	16,6
3	Бег 60 м (сек)	9,2± 0,3	9,0 ±0,2	>	2,1	9,1±0,4	8,5±0,2	>	6,5
4	Бег 1500 м (мин)	5,0±0,5	4,9±0,2	>	2,0	4,9±0,6	4,2±0,2	>	14,2
5	Отжимание (кол-во раз за 20 сек)	18,5±0,7	20,2±0,3	<	9,1	18,2±1,5	22,4±1,9	<	23
6	Подтягивание на перекладине кол-во раз за 20 сек)	9,02±0,1	10,0±0,9	<	10,8	10,0±0,02	12,6±0,4	<	26
7	Подъём туловища, лежа на спине. кол-во раз за 20 сек	19,0± 0,04	20±0,1	<	5,2	19±0,6	22±00,2	<	15,7
8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8±0,09	8,5±0,02	>	3,4	8,5±0,07	7,8±0,01	>	8,2

**Результаты исследования и их обсуждение:** для организации исследования нами были скомплектованы контрольная и экспериментальная группы. До начала и по завершении эксперимента было проведено тестирование показателей физической подготовленности дзюдоистов КГ и ЭГ. (Таблица 1)

Полученные результаты тестирования физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы, которые использовали в своей физической подготовке систему высокоэффективных многофункциональных упражнений «кроссфит», имели лучшие показатели по всем тестам в сравнении с дзюдоистами контрольной группы с достоверной разницей  $p < 0,05 - 0,001$ .

**Выводы:** исходя, из анализа полученных данных можно утверждать следующее:

1. Использование системы «Кроссфит» по принципу круговой тренировки в спортивной подготовке высококвалифицированных дзюдоистов имеет положительный результат на прирост в показателях физической подготовки и вместе с тем и на другие спортивные показатели результата.

2. Исходя из полученных данных, рекомендуем в спортивной подготовке квалифицированных дзюдоистов, использовать технологию «Кроссфит» тренировки с целью повышения соревновательного результата.

## Литература:

1. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы. – Т., 2005. – 185 с.
2. Что такое «Кроссфит» <https://sportfito.ru> (дата обращения 30.01.2019).

## 11-12 Ёшли Боксчиларнинг Ҳимоя Техникасида Типик Хатоларнинг Ёшга Хос Кўрсаткичлари

Ж.М.Матчанов, эркин изланувчи, ЎзДЖТСУ

**Аннотация.** Мазкур мақолада 11-12 ёшли боксчиларнинг ҳимоя ҳаракати техникасини бажариши кўникмаларини ривожланишининг ёшга хос хусусиятлари аниқланган. Ҳамда мазкур ёшдаги боксчиларнинг ҳимоя техникасида учрайдиган типик хатолар аниқланган.

**Калим сўзлар:** ўсмир боксчилар, бокс техникаси, оёқлар ёрдамида ҳимояланиш, гавда ёрдамида ҳимояланиш, қўллар ёрдамида ҳимояланиш.

**Аннотация.** В данной статье описываются возрастные особенности 11-12-летних боксерских навыков техники защиты. Типичные ошибки, встречающиеся в защитной экипировке боксеров этого возраста, также выявлены.

**Ключевые слова:** юные боксеры, техника бокса, защита с помощью ног, защита с помощью туловища, защита с помощью рук.

**Annotation.** This article describes age-related characteristics of the boxing skills of 11-12 years of defense technology. Defensive errors were also found in the defense equipment of this age group.

**Key words:** young boxers, technology of the box, protection by means of legs, protection by means of trunk, protection by means of hands.

**Долзарблиги.** Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг қафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда [2]. Бугунги кунда “Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё микёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этиш” устувор йўналишлардан бирига айланди [1].

Спортчи ёшларимиз нуфузли ҳалқаро мусобақаларда қатор совринларнинг соҳибига айланиб боришмоқда. Айниқса, ёшларимизнинг эришган ютуқлари яққақураш спорти турларида сезиларли даражада кўпаймоқда. Шу жумладан, бокс спортида ҳам Ўзбекистон байроғини жаҳон спорт саҳналарида баланд кўтаришига ўз ҳиссаларини қўшган спортчиларимиз талайгина. Бу эса ёшларимиз орасида боксни кенг тарқалиши ва уларнинг бокс спортига қизиқишларини жадал ривожланишига туртки бермоқда.

Маълумки, ҳар бир яққақураш спортида шу жумладан боксда ҳам ғолиблик асосан, спортчининг жисмоний, техник-тактик ва психик тайёргарлиги орқали таъминланади [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10]. Мазкур ёшдаги спортчиларни техник тайёргарликларини оширишга қаратилган машғулотларда мураббийлар томонидан типик хатоларнинг индивидуал бартараф этиш юзасидан мақсадли ишлар амалга оширилмайдими.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда уларда йўл қўйиладиган типик хатоларнинг мақсадли бартараф этиш юзасидан етарлича илмий тадқиқотлар ўтказилмаган. Мазкур ҳолат тадқиқот ишимизнинг ўта муҳим аҳамиятга эга эканлигини ва долзарблигини белгилаб беради.

**Тадқиқотнинг мақсади:** бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигининг ёшга хос хусусиятларини аниқлаш.

### Тадқиқотнинг вазифалари:

- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида типик хатоларни аниқлаш;
- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигининг ёшга хос хусусиятларини тадқиқ қилиш.

**Тадқиқот усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, эксперт баҳолаш усули, математик статистик таҳлил.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш:** Тажриба Яққақураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргалик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларни жисмоний машғулотлари жараёнида ўтказилди.

Тадқиқот ишимизнинг вазифаларидан яна бири бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг техник кўникмаларини баҳолашдан иборат эди. Мазкур вазифани ҳал этишда 14 нафар юқори малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар гуруҳи ташкил этилди.

Баҳолаш маъқуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиқлик даражасини гуруҳда баҳолаш учун конкордация (W) коэффициентидан фойдаланилди. У бизнинг

тадқиқотларимизда етарлича юқори ( $W=0,841$ ) ҳамда ишончли ( $p<0,05$ ) бўлди. Бу экспертлар фикрларининг ҳақиқатдан ҳам ўзаро мос келганлигидан гувоҳлик беради. Олинаётган маълумотларнинг объективлигини ошириш учун асосий квалиметрия ғояларига мувофиқ ҳолда экспертизани тайёрлаш ва ўтказишда барча зарур талабларга риоя қилинди.

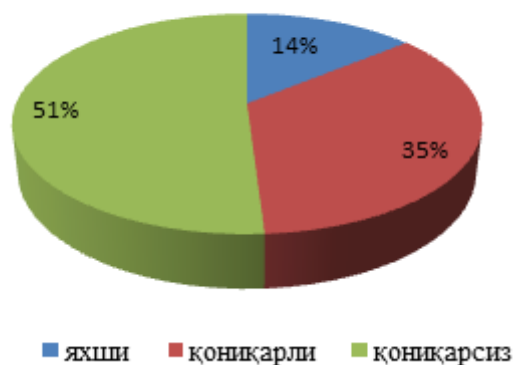
Экспертлар гуруҳи томонидан яккукурашчиларнинг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: “аъло” - техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши - 5 балл; “яхши” - техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши - 4 балл; “қониқарли” - ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши - 3 балл; “қониқарсиз” - бажарилган техник ҳаракатлар - 2 балл баллдан кам.

Боксда ҳимояланишлар боксчи тайёргарлигининг энг муҳим бўлими ҳисобланади [5, 8]. Боксчининг техник жиҳатдан қуролланганлигининг асосий мазмунини ташкил этади. Агар техник маҳорат даражаси зарба вариантларининг кенг тўплами билан белгиланса, унда боксчининг жанговар қобилияти айнан ҳимояланиш ҳаракатлари тўплами билан белгиланади.

Тадиқотлар давомида экспертлар томонидан боксчиларда кўп учрайдиган хатолар белгиланди: берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш; ҳимояга ўтишда кечикиш; оғишлар ва шўнгишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш; гавда ва оёқлар ҳаракати ўртасидаги координациянинг бузилиши; орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш ва бошқалар.

Ёш боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмалари кўрсаткичлари 1-расмларда келтирилган.

**11 ёш**



**12 ёш**



**1-расм. Ёш боксчиларнинг оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари**

Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаси бўйича 11, 12 ёшли боксчиларнинг мос равишда 14%, 17%, - “яхши”, 35%, 35%, –“қониқарли”, 51%, 48% – “қониқарсиз” баллар билан экспертлар томонидан баҳоланган. Мазкур ёшдаги боксчиларнинг ҳимоя техникасини бажариш кўникмалари “аъло”, яъни 5 баллдан юқори баҳоланмади.

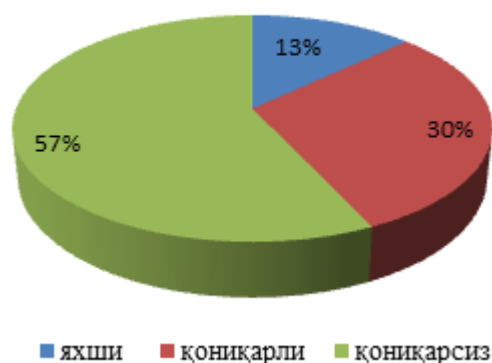
Ёш боксчиларда асосан оёқлар ёрдамида ҳимоя ҳаракатини бажаришда гавданинг умумий оғирлик марказининг орқа оёққа ўтказилмаганлиги, қўлларнинг пастга тушиб кетиши ва бошқа типик хатолар кузатилди.

Гавда ёрдамида ҳимоя усулларининг энг самаралиларидан бири ҳисобланади. Ушбу ҳимоя ҳаракатларини 11 ёшли боксчиларнинг 8% “яхши”, 33% “қониқарли”, 59% “қониқарсиз” бажарган.

11 ёш



12 ёш



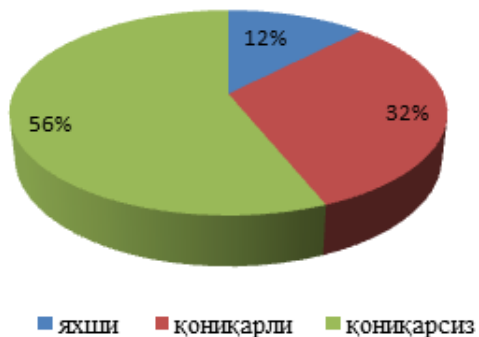
2-расм. Ёш боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари

11 ёшли боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатини бажариш кўникмалари (ўнгга ва чапга оғиш, ўнгга ҳамда чапга шўнғиш) экспертлар томонидан “қониқарли” баҳоланган [2-расмга қаранг]. Ушбу ёшдаги спортчиларда оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш каби хато кўпроқ кузатилди.

12 ёшли боксчиларда гавда ёрдамида ҳимояҳаракатларини бажариш кўникмаси 13% “яхши”, 30% – “қониқарли”, 57% – “қониқарсиз” баҳоланган. Ушбу ёшдаги боксчиларнинг аксарияти ўнгга ва чапга шўнғиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмаларини “қониқарсиз” бажарганлар. Ёш спортчиларда шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш каби хатолар кўп кузатилди.

Ёш боксчиларнинг қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникаси кўрсаткичлари 3-расмда келтирилган.

11 ёш



12 ёш



3-расм. Ёш боксчиларнинг қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари

Қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмалари 11, 12 ёшли боксчиларнинг экспертлар томонидан 12%, 12%, “яхши”, 31%, 30%, “қониқарли”, 55%, 58%, “қониқарсиз” баҳоланди.

Мазкур ҳолат бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан бирга қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.

**Хулосалар.** 11-12 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибалар натижасида уларнинг ҳимоя ҳаракатини техникасини бажаришда қуйидаги хатоларга йўл қўйилиши аниқланди. Берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш; ҳимояга ўтишда кечикиш; оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш; гавда ҳаракати ва оёқлар ўртасидаги ёмон координация; гавда, бош ва қўлларнинг нотўғри ҳолати; силжиб юришларда оёқлар орасидаги масофанинг бузилиши; оёқлар учида эмас, балки бутун оёқ кафтада силжишлар; орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортик узайтириб юбориш ва бошқалар.

Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатини бажариш кўникмаси экспертлар томонидан 11 ва 12 ёшли боксчиларда “қониқарсиз” баҳоланган. Гавда ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларини бажариш кўникмаси 11



ёшли боксчиларда “қониқарсиз” баҳоланган. 12 ёшли боксчиларда ўнгга ва чапга оғиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмалари “қониқарли”, ўнгга ва чапга шўнгиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмалари “қониқарсиз” баҳоланган.

Спортчиларни тайёрлашнинг энг муҳим босқичи бошланғич тайёргарлик гуруҳи ҳисобланади. Мазкур босқичда шуғулланувчи ёш боксчиларда оқилона ҳаракатлар техникасини роционал шакллантириш билан бир қаторда уларни бажариш кўникмасини самарали ривожлантириш юқори малакали спортчиларни тайёрлаш гарови ҳисобланади.

Шундай экан, юқорида қайд этилган натижаларга кўра, ушбу босқичнинг ўқув-машғулотлари жараёни тизимига ўзгартиришлар киритиш боксчиларнинг техник тайёргарлигида типик хатоларни бартараф этиш талабини юзага келтиради.

#### Адабиётлар:

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. 28-б.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (янги таҳрири). Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр.
3. Basic reliability parameters of a boxing punch. Šiška, L., Broďáni, J., Štefanovský, M., Todorov, S. 2016. Journal of Physical Education and Sport. 16(1),38, с. 241-244
4. Boxing Mastery Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science. Mark Hatmaker with Doug Werner. Tracks Publishing San Diego, Colifornia. Copyright 2004. 225 pg.
5. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
6. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. “Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” Elektron multimedia darslik. T.: 2015 y.
7. Samir Chadli, Nouredine Ababou, Amina Ababou. A New Instrument for Punch Analysis in Boxing. Procedia Engineering. Volume 72, 2014, Pages 411-416 <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2014.06.073>
8. Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – T.: «Extremumpress», 2017. – 244 b.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: МНСАН, 2000. – 432 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и допол.)/ А.Г.Ширяев. – СПб: «ШАТОН», 2002. – 192 с.

### ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИНИ КЎЛЛАГАН ХОЛДА ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

М.М.Махмудова, таянч докторант, ЎзДЖТСУ

**Аннотация.** Высшие учебные заведения Узбекистана изучили отношение девушек к здоровому образу жизни и показали, что девочки интересуются национальными видами спорта. Были получены среднестатистические данные антропометрических показателей и рекомендовано использовать национальный вид спорта узбек жанг санъати в области физического воспитания.

**Ключевые слова:** Студентки, анкета, физическое здоровье, физическая подготовка, спорт, узбекские боевые искусства, национальный.

**Annotation.** Higher education institutions of Uzbekistan have studied the relationship of girls to healthy lifestyle and have shown that girls are interested in national sports. The average statistical data of the anthropometric indicators were obtained and recommended to use national sports *uzbek jang san'ati* in physical education.

**Key words:** Student girls, questionnaires, physical health, physical training, sports, Uzbek martial arts, national.

**Аннотация.** Ўзбекистон Олий таълим муассасалари талаба қизларининг соғлом турмуш тарзига муносабатлари ўрганилиб, талаба қизларнинг миллий спорт турига бўлган қизиқиши кучли эканлиги аниқланди. Қизларнинг антропометрик кўрсаткичларининг ўртача статистик маълумотлари олинди ва спортга йўналтирилган жисмоний тарбияда миллий спорт тури ўзбек жанг санъатини кўллашни тавсия қилинди.

**Калим сўзлар:** Талаба қизлар, анкета, жисмоний саломатлик, жисмоний тайёргарлик, спорт, ўзбек жанг санъати, миллий.

**Кириш.** Ўзбекистон Республикасининг Таълим тўғрисидаги Қонуни [1], Давлат таълим стандартлари ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури [2], асосида барча таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари, спорт машғулотлари (секциялар) ҳамда турли спорт мусобақалари доимий равишда ўтказиб борилмоқда. Бу

жараёнлар ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарликларини тарбиялаш, уларни касб-хунар йўлида меҳнат қилиш, она Ватан ҳимоясига лаёқатли қилиб тарбиялашга қаратилган.

**Долзарблиги:** Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари талабаларнинг жисмоний баркамоллиги ва иқтидорли ёшларнинг спорт маҳоратларини оширишга қаратилиши, бўлажак ёш мутахассисларни саломатлигини оширишда муҳим ўрин тутмоқда. Бу йўлда Универсиада спорт мусобақалари бўлажак мутахассис ёшларнинг ҳар томонлама соғлом, баркамол бўлиб етишишларига замин тайёрламоқда.

Жисмоний ривожланиш даражаси ортда қолаётганда оқилона ечим олий таълим муассасалари талаба кизларининг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланишига оид ҳар хил жисмоний тарбия воситаларини йўналтириб қўллашдан иборат.

Ўрганилган адабиётларнинг кўрсатишича, М.Г.Суханова (2004) Жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнига “Спортча мўлжал олиш” жорий қилинса кичик курс талабаларининг олий ўқув юртида ўқишга мослашишига ижобий таъсир кўрсатади ва умумий жисмоний тайёргарлик билан шуғулланадиган талабаларга нисбатан жисмоний ва интеллектуал қобилиятлари юқорироқ ўсади деб ҳисоблайди [3].

Бугунги кунда талаба кизларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш долзарб мавзулардан бири эканлигидан келиб чиқиб ва ўрганилган адабиётларга асосланиб биз ҳам Ўзбекистон Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларининг спортга йўналтирилган шаклида миллий спорт тури ўзбек жанг санъатини дарс жараёнига олиб киришга, талабаларнинг муносабатлари ва қизиқишларини ўраниб чиқдик.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Олий таълим муассасалари жисмоний тарбия дарсларида ўзбек жанг санъатини қўллаган ҳолда самарали восита ва усулларини аниқлаш.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.** Ҳозирги кунда ёшларнинг қизиқишлари, истаклари ва мафаатлари жисмоний маданиятни шакллантиришда муҳим омил бўлмоқда. Олий таълим муассасаси талаба кизларининг соғлом турмуш тарзига бўлган муносабатларини аниқлаш мақсадида анкета сўровномасини ўтказилди ва таҳлил қилинди.

Келгусида касбий фаолиятда қайси жисмоний сифатларни муҳим деб ҳисобласиз? Талабаларининг 80%и “чидамлилик”, 15%и “куч” ва “тезкорлик”, 5%и “чаққонлик” ва “эгилувчанлик” деб ҳисобладилар.

Респондентларнинг кундузги бўш вақтларини сарфлашлари ўрганиб чиқилганда, талаба кизларнинг 10%и эрталабки бадан тария учун вақт ажртадилар, 90% талаба кизлар эса эрталабки бадан тарбияни кундалик машғулотларига киритмаганлигини кўрсатганлар. Респондентларнинг 60% дан ортиғи бўш вақтида телевизор кўради, ижтимоий тармоқлардан фойдаланади, телефон ўйинларига вақт сарфлайди, 40% талаба кизлар кутубхонада ҳафтасига 3 кун ўтирсалар қолган 60%и кутубхонага фақат имтихон олди киришади, 13% талаба кизлар спортнинг айрим турларига ва соғломлаштирувчи тўғарақларга қатнайдилар.

Ўқиш вақтида юқори натижаларга эга бўлишга йўл қўймайдиган сабаблар сўралганида 23% талаба кизлар “Саломатлик ҳолати”ни, 25%и “Бўш вақтининг йўқлиги”ни, 35%и “Паст даражада ташкиллаштирилган ўқиш шароити”ни ва 17%и “Суст даражадаги жисмоний ривожланиш”ни сабаб қилиб кўрсатдилар.

Қайси вақтларда ўзингизда чарчоқ ҳис қиласиз? Талабаларнинг 60%и ўқишнинг асосий вақтида, 20%и дарслар якунлангач, 10%и кечки уйқуга кетиш олдидан деган бўлса, 10%и умуман чарчоқ ҳис қилмасликларини таъкидлаганлар.

Сиз бўш вақтларда (байрам ва дам олиш кунлари) мажбурий жисмоний тарбия машғулотларидан ташқари жисмоний тарбия ва спортнинг қайси турлари ва воситаларидан фойдаланасиз? дейилган саволимизга талаба кизлар 10%и эрталабки бадан тарбия, 1,5%и спорт ўйинлари, 2,5%и яккакураш спорт турлари, 5%и миллий спорт турлари, 4%и фитнес билан шуғулланишларини кўрсатган бўлсалар 87%и умуман жисмоний тарбия ва спортдан йироқ эканликларини таъкидлаганлар.

Бўш вақт давомида жисмоний фаолият ва спортга салбий таъсир кўрсатадиган омил деб 45%и “Маҳсус билим ва маҳоратнинг йўқ”лигини, 25%и “Жисмоний ривожланишнинг паст даражаси”ни, 10%и “Спорт иншоотининг узоқлиги”ни ва 20%и “Оилавий аҳволини” сабаб қилиб кўрсатишди. Лекин ҳеч бир талаба мен “Буни беҳудага вақт сарфлаш” деб ҳисоблайман деган жавобни бермаганлар, бу эса жисмоний тарбия ва спорт маънавий-ахлоқий фазилатларни шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатишини тушунишларини намойиш этади.

Талабалардан, туман, шаҳар ва вилоят мусобақаларида, шунингдек факультетдаги спорт тадбирларида иштироки сўралганида, 55% респондентлар “Бўш вақтнинг етишмаслиги” ва 25% талабалар “Ўзларининг дангаса” эканликларини кўрсатган бўлсалар, 7 %и “Бўш вақтларини режалаштира олмаслик”ларини сабаб қилиб берганлар, қолган 13% талаба кизлар “Тадбирларда фаол” эканлигини тасдиқладилар.

Сиз спорт тури бўйича спорт маҳоратига эришганмисиз? дейилган анкета саволимизга 1% талабалар “Спорт устаси” ва 2,5%и “Спорт усталигига номзод” эканлиги аниқланди, лекин кизларнинг 96,5%и “Ҳеч қандай спорт маҳоратига эга эмас”ликларини кўрсатганлар.

Соғлигингизга ўзингиз қандай баҳо берасиз? деган саволга 65% талабалар “Тўлиқ соғлом”, 18% кизлар “Ҳамма вақт ҳил” ва 9%и “Қониқарли” деб баҳоладилар.

Талабаларнинг мунтазам жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларини шакллантиришга нималарга алоҳида аҳамият бериш керак экалиги сўралганда, 35% талаба кизлар “Моддий спорт базасига”, 10%и “Спорт билан боғлиқ телекўрсатувларга”, 35% “Саломатлик ҳолатига” ва 20%и “Мажбурий жисмоний тарбия дарсларига” деб кўрсатганлар.

Сиз шуғулланишингиз учун дарсдан ташқари вақтларда Олийгоҳингиз тасарруфида қайси спорт тури фаолият юритишини хоҳлардингиз? Деб берилган саволга 8% талаба қизлар “Спорт ўйинлари” (баскетбол, волейбол, футбол), 12%и “Яккакураш спорт турлари” (карате, таэквондо), 45%и “Миллий спорт турлари” (ўзбек жанг санъати, кураш, турон), 35%и “Фитнесс, шейпинг”ни фаолият кўрсатишини хоҳлаганлар.

Талаба қизларнинг анкета саволларга берган жавобларидан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, қизлар бўш вақтларини тўғри режалаштира олмайдилар, жисмоний тарбия орқали ақлий фаолиятини тиклаш имкониятининг борлиги ҳақида тушунча йўқ. Спортга бўлган қизиқишларидан келиб чиқсак, қизларнинг 45 %и миллий спорт турига қизиқадилар ва шароит яратиб берилса ушбу спорт турлари билан шуғулланишга тайёрликлари аниқланди.

Тадқиқотда талаба қизларнинг жисмоний ривожланиш даражасини антропометрик кўрсаткичлар орқали аниқланди. (1-жадвал). Жадвалда иккита олий таълим муассаси талаба қизларининг антропометрик кўрсаткичлари тақдим қилинган.

Иккита олийгоҳ талаба қизларнинг гавда узунлиги ўртасидаги ишончли фарқ аниқлиб, ЎзМУ талаба қизларининг гавда узунлиги 161,2±3,8 см, Стоматология талаба қизларининг гавда узунлиги ўртача 163,4±3,6 смга тенг бўлиб ишончли фарқ (<0,001)ни ташкил этди.

#### 1-жадвал

##### Талаба қизларнинг жисмоний ривожланишининг айрим кўрсаткичлари

№	Кўрсаткичлар	ЎзМУ (n = 105)			Стоматология (n= 106)			Т	Р	
		$\bar{X}$	$\sigma$	V	$\bar{X}$	$\Sigma$	V			
1	Гавда узунлиги, см	161,2	3,8	2,5	163,4	3,6	2,2	4,2	<0,001	
2	Тана оғирлиги, кг	55,6	5,0	8,9	57,1	4,7	8,2	2,2	<0,05	
3	Кетлеиндекси г/см	21,3	1,6	7,5	21,4	1,7	8,1	0,2	>0,05	
4	Кўкрак қафаси айланаси, см:	Тинч ҳолатда	83,0	3,7	4,5	83,4	4,0	4,8	0,7	>0,05
		Нафас олганда	86,0	3,6	4,2	86,4	3,9	4,6	0,6	>0,05
		Нафас чиқарганда	80,9	3,7	4,6	81,3	3,9	4,8	0,6	>0,05

Талаба қизларнинг вазни ЎзМУда 55,6±5,0кг бўлса, Стоматологияда 57,1±4,7 кг ни кўрсатиб (P<0,05) ишончли фарқ аниқланди.

Гавда узунлиги ва вазни меъёрга тўғри келишини текшириш мақсадида Кетлеинг вазн ва гавда узунлиги индексидан фойдаландик. Бунда ЎзМУ талаба қизларининг ўртача гавда узунлиги ва вазни Кетлеиндекси 21,3±1,6г/см ни кўрсатди, Стоматологиянинг ўртача кўрсаткичида 21,4±1,7 г/см (P>0,05) ишончли фарқ аниқланмади.

Қизларнинг кўкрак қафаси айланаси ўзгарувчан қиймат ҳисобланади. Ушбу кўрсаткич тана ҳажмини ривожланишини кўкрак қафаси ва орқа мушаклари шунингдек кўкрак қафаси органларининг функционал ҳолатини ифодалайди. Талаба қизларнинг кўкрак қафаси айланаси ўрганилганда 3 та ҳолатда ҳам (тинч, чуқур нафас олганда ва нафас чиқарганда) ЎзМУ ва Стоматологиянинг натижасида ишончли фарқ аниқланмади (P>0,05).

Олинган антропометрик кўрсаткичлари ЎзМУда 95,2 % талаба қизларни ва Стоматологияда 94,3 % қизларни жисмоний ривожланганлик даражаси меъёрида эканлигини кузатиш мумкин.

Олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний тайёргарлиги юқори бўлиши, уларнинг жисмоний тарбия дастури материалларини тўлиқ ўзлаштиришга, спорт элементлари техникасини эгаллашга ва саломатлигини яхшилашга ёрдам беради. Талаба қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун жисмоний тарбия дарсларининг олдиға аниқ вазифа қўйилиб, бунда яхши натижаға эришиш учун ўқув жараёнини аниқ режалаштириш, шуғулланувчилар учун тўғри восита ва услублар танлаш зарур бўлади.

**Хулоса.** Иккита олий таълим муассасалари Ўзбекистон Миллий университети (ЎзМУ ) ва Тошкент давлат Стоматология институтининг 1-босқич талаба қизларидан олинган тадқиқотнинг натижалари шуни кўрсатдики, талаба қизларнинг соғлом турмуш тарзига бўлган муносабатлари ижобий, лекин кўп ҳолларда ўзлари дарсдан бўш вақтларини тўғри ташкллаштира олмасликлари кузатилди. Соғлом турмуш тарзини ташкиллаштиришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрнитўғрисида тушунчалар етарли даражада эмаслиги аниқланди.

Антропометрик кўрсаткичлари текширилганда ЎзМУ талаба қизларнинг 95,2%ининг жисмоний ривожланганлик даражаси меъёрида, 2,8%ининг тана вазни бўй узунлигига нисбатан кўп, 1,9% ида тана вазни нисбати бўй узунлигидан кам эканлиги кузатилди. Стоматологияда қизларнинг 94,3% тана вазни ва узунлиги нисбати меъёрида, 2,8%ида бўйға нисбатан вазн ортиқча ва 2,8%ида бўйға нисбатан вазн камлиги аниқланди.

Тадқиқот натижаларининг якунидан шуни айтиш мумкинки, талабаларни жисмоний кўрсаткичларининг самарадорлигини ошириш мақсадида спортга йўналтирилган жисмоний тарбия услуби ташкил этилса, мақсадға мувофиқ бўлар эди. Бунда талабаларнинг Олий таълим жисмоний маданият ва спорт фани намунавий дастурида берилган меъёрларни талаб даражасида бажара олмаётган кўрсаткичларини сезиларли даражаға ошириш мумкин.

Спортга йўналтирилган жисмоний тарбия сифатида, биз талаба қизларнинг анкета сўровномаси орқали аниқлик киритилган қизиқишларидан келиб чиқиб, бошланғич курсларда таҳсил олаётган талабалар жисмоний тарбия дарсида, миллий спорт тури бўлган “Ўзбек жанг санъати” спорт туридан фойдаланган ҳолда жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишни ва дарсдан ташқари вақтда талаба қизларнинг шуғулланишлари учун спорт тўғараги сифатида фаолият юритишини тавсия қиламиз.

Агар ўқиш ва ўқишдан ташқари вақтларда спортга йўналтирилган жисмоний тарбия сифатида ўзбек жанг санъати спорт тури қўлланилса, талаба қизларда ўзбек жанг санъати техникаси ва кўникмаларини такомиллаштиришга, ўз-ўзини ҳимоя қилишга, ватанпарварлик даражасини оширишга, миллий кадриятларни қайта тиклашга ва сақлаб қолишга эришилган бўлар эди..

Бунинг учун олий таълимда жисмоний тарбия дарс соатларини кўпайтирилса, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонунига асосланиб, университетда ўқишдан ташқари вақтларда спорт-соғломлаштириш гуруҳларини, оммавий спортни, жисмоний тарбия машғулотларининг жамоат-ҳаваскорлик шаклларини янада такомиллаштирилса, мақсадга мувофиқ бўларди.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 1997 йил 2 август // “Туркистон” газетаси, 1997 йил 1 октябр. 23-27 бет.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида”ги қонуни 1997 йил 29 август.
3. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности. Автореф. Дисс... к.п.н. – Чайковский, 2004.
4. Суханова М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов. Автореф. Дисс... к.п.н. – М., 2004.

## **ОБЩИЕ ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ**

**М.Д.Пулатова, доцент, М.Р.Сайдуллаев, студент, УзГУФКС**

Факторы, ограничивающие работоспособность футболистов, - это несоответствие определенных функций организма футболистов его запросам на предъявляемую физическую нагрузку как в количественном (объем, величина, интенсивность), так и в качественном аспектах (во временных диапазонах: продолжительность, кратность). Которое приводит к снижению физической работоспособности вплоть до ее полного исчезновения, а также переутомление, перенапряжение организма спортсменов.

Условно факторы, ограничивающие работоспособность, можно разделить на системные (общие) и органые (локальные). То есть можно выделить систему или отдельный орган, наиболее ответственные за сбой в работоспособности всего организма при физической нагрузке большей или меньшей напряженности. По мере возрастания уровня наших знаний о функционировании организма во время интенсивной физической работы число этих факторов может быть увеличено.

К системным факторам относится снижение энергообеспечения мышц. Причины: недостаток фосфокреатина, глюкозы, гликогена, липидов, аминокислот; недостаточность вовлечения в процесс энергообеспечения липидов, протеинов; неэффективная динамика образования АТФ.

Следствие: уменьшение мощности работы вследствие снижения сократимости мышц.

Выявление и контроль: определение основного обмена; гликемический профиль; биохимическое исследование белкового и аминокислотного пула, липидного обмена (ЛПВП, ЛПНП), креатинфосфата; ЭКГ.

Коррекция: инициация обмена фосфокреатина, углеводов, липидов; углеводное насыщение; энергизаторы; антигипоксанты. Блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах.

Причины: гипоксия; нарушение транспорта электролитов в дыхательной цепи митохондрий; недостаток и нарушение транспорта фосфокреатина. Следствие: уменьшение мощности работы из-за снижения сократимости мышц.

Выявление и контроль: измерение концентрации креатинфосфокиназы (КФК), мочевины;

- определение кислотно-основного состояния, уровней гемоглобина и ферритина крови, минералов Mg, K, Ca.

Коррекция: дополнительное введение дыхательных ферментов, антигипоксантов, макроэргов, фосфагенов, энергизаторов, минералов: препаратов железа, магния, кальция, калия и т.д.

Нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме. Причины нарушений кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме при физической нагрузке:

- длительная работа в гликолитическом режиме;
- анемия;
- недостаток бикарбонатов.

Следствие:

- изменение буферной емкости крови;

- накопление молочной кислоты (лактата);
- ацидоз;
- резкое снижение физической работоспособности.

Выявление и контроль: могут быть использованы показатели лактата (La), рН крови в динамике; гемоглобин; эти показатели - объективные критерии подготовленности спортсмена к спортивной нагрузке. Коррекция: увеличение буферной емкости крови, ощелачивание, снижение уровня La, сохранение водно-солевого баланса; коррекция анемии.

Запуск свободнорадикальных процессов при больших физических нагрузках.

Причины нарастания количества свободных радикалов:

- запредельные физические нагрузки;
- недостаток антиоксидантов;
- образование токсических продуктов (прооксидантов).

Следствие: нарушение функций митохондрий, клеточных мембран, биохимических реакций. Выявление и контроль: определение уровня перекисного окисления (ПОЛ) методом хемилюминесценции.

Коррекция: применение антиоксидантов.

Нарушение микроциркуляции.

Изменение реологических свойств и свертываемости крови. Причины:

- запредельная физическая нагрузка неблагоприятных внешних факторах, приводящая к повреждению эндотелия сосудов;

- травма;

Следствие:

- запуск механизмов нарушения баланса в свертывающей системе;
- развитие ДВС-синдрома;
- тканевая гипоксия;
- нарушение функций внутренних органов (сердца, печени, почек и т. д.). Выявление и контроль:
- исследование рН крови, гематокрита, коагулограммы, лейко-формулы; - исследование осадка мочи; -ЭКГ

Коррекция: применяются препараты, улучшающие микроциркуляцию и реологические свойства крови, нормализующие гемо-коагуляцию.

Снижение иммунологической реактивности Причины:

- запредельная физическая нагрузка;
- неблагоприятные метеоклиматические условия;
- психоэмоциональная перегрузка - стресс.

Следствие:

- подверженность заражению любой инфекцией;
- риск онкологических заболеваний.

Выявление и контроль: иммунологический статус. Коррекция:

- иммунокорректоры;
- адаптогены;
- витамины;
- аминокислоты (незаменимые).

Дисбаланс эндокринной системы. Причины: может быть вызван широким спектром причин - от генетических до инфекционных; допинг.

Следствие: нарушение всех видов обмена веществ.

Выявление и контроль: гормональный профиль.

Коррекция: соответственно выявленной причине.

Угнетение центральной нервной системы, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы Причины:

- нагрузка, выходящая за пределы физиологических возможностей организма;
- психологическая травма.

Следствие:

- перетренированность, нарушение динамики психоэмоционального состояния спортсмена;
- травмы и повреждение;
- болезни внутренних органов и эндокринных систем;
- инфекции и интоксикации.

Выявление и контроль:

- психологические тесты;
- время стартовой реакции, скорость проведения импульса;
- уровень норадреналина.

Коррекция: седативные препараты, ноотропы, адаптогены, средства коррекции нарушений сна, средства воздействия на вегетативные центры, восстановление нормального кишечного биоценоза с помощью пробиотиков; сорбенты; диета; витаминизация.

Повреждения (травмы) мышц, связок, суставов. Причины:

- торможение функций ЦНС — перегруз, переутомление, перетренированность;
- «внешние» причины - климатические условия, нарушение правил техники безопасности проведения тренировок и соревнований, гигиены и т. п.

Следствие: нарушение или полная потеря локомоторных функций и физической работоспособности.

Выявление и контроль:

- консультация травматолога-ортопеда;
- реография, компьютерная томография, УЗИ.

Коррекция (лечение, реабилитация):

- мобилизация; гирудотерапия; физиотерапия; массаж; лечебная физкультура; аутотренинг;
- препараты, ускоряющие восстановление после травмы: витамины, минералы; средства, улучшающие обмен в костной, соединительной и мышечной тканях, мумиё, наружные средства, средства улучшающие микроциркуляции.

К дополнительным факторам относятся:

Режим. Нарушения режима, при которых значительно снижается спортивный результат: - недостаточное количество времени, отведенное на отдых, сон;

- смена «зимнего», «летнего» времени, часовых поясов;
- сбои в хронобиологии внутренней среды организма;
- «привычные» нарушения режима.

Диета. На спортивный результат влияют следующие факторы нарушения диеты:

- не соответствует виду спорта;
- несбалансированная калорийность рациона;
- не отвечает задачам тренировочного процесса;
- гиповитаминоз, недостаток минералов;
- несбалансированное потребление белков
- употребление в пищу продуктов, содержащих трансгенные компоненты.

Главным принципом медицинского обеспечения, направленным на повышение уровня здоровья спортсмена и достижения высокого спортивного результата, должна быть индивидуализация тренировочного процесса, в структуру которого органично входят системы восстановления, стимуляции резервных возможностей организма, а также профилактики и лечения патологических состояний.

## ГАНДБОЛЧИЛАРИНИНГ ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ МЕЪЁРЛАШТИРИШ ВА ТУЗИБ ЧИҚИШ

В.В.Мун, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ

**Мақсад:** Микроциклларда юкламаларни режалаштириш орқали ёш гандболчиларнинг машғулоти юкламалари самарадорлигини ошириш ва уларни назорат қилиб бориш.

**Вазифа:**

1. Ёш гандболчиларни тайёрлов даврида машғулоти юкламалар катталигини ва йўналишини аниқлаш.
2. Тайёрлов даврида машғулоти ва мусобақа юкламаларини баҳолаш.
3. Машғулоти ва мусобақа юкламалар нисбати, тайёрлов даврини тузулишини ва такомиллаштириш учун тавсиялар ишлаб чиқиш.

Бутун машғулотлар жараёнини ташкил қилувчи кўплаб алоҳида қисмлар ичида бошланғич қисмлардан бири – бу алоҳида машғулотлар машқлари тизимидан иборат ҳисобланади, бу қисм айниқса, микроцикл давомида бутун жараён таркибида қисмларнинг ўзаро боғлиқлиги таъминланишида муҳим ўрин тутди. *Микроцикл* – машғулотлар босқичларининг тугалланган кўринишдаги, такрорланувчи тавсифларга эга қисмидан ташкил топади.

Микроциклларнинг қиммати шундаки, яъни машғулотларнинг частотаси юқори қийматга эгаллигига қарамадан унда бир хиллик (*монотон*) ҳавфи ва салбий таъсирга эга психологик таъсирлар даражаси яққол камайтирилиши амалга оширилади. Микроцикллардан воз кечиш стереотип шаклдаги машқлар ишлаб чиқилишида юкламаларнинг узоқ вақт давомийлигида стандартлаштирилишига олиб келиши мумкин, яқуний ҳолатда эса бу самарали натижаларга эришиш ўсишига тўсқин-лик қилиши мумкинлиги қайд қилинади.

Микроциклларнинг давомийлиги 3-5 дан 10-15 кунгача белгиланиши мумкин. Машғулотлар таркиби ва амалга оширилиши жойига боғлиқ ҳолатда, машғулотларни тузиб чиқиш тизимида қуйидаги микроцикллар типлари ўзаро фарқланади: жумладан, жалб қилувчи, базага оид, ҳаракатга келтирувчи (*зарба берувчи*), мусобақа олди, мусобақага тегишли ва қайта тиклаш мақсадларидаги микроцикллар. Бу микроциклларнинг ҳар бири нисбатан батафсил ҳолатда қуйидаги муаллифлар ишларида келтирилган.

«Мусобақа олди» макроцикллари олдинда ўтказилиши белгиланган мусо-бақалар шартларига мувофиқ ҳолатда, тақвим ўйинларини моделлаштириш асосида тузиб чиқилади. Улар бевосита чемпионат бошланиши олдида амалга оширилиб, давомийлиги 2-3 ҳафтани ташкил қилади. Бу макроцикл таркибида маълум бир аниқ рақибларга нисбатан тор доирада ихтисослаштирилган тайёргарликларни амалга ошириш, учрашув

ўтказилувчи жойни, ўйиннинг техник-тактик хусусиятларини ва рақибнинг эҳтимоллиги мавжуд бўлган кучини ҳисобга олиб иш олиб боришга қараб чиқилади. Бу микроциклларда жамоанинг шакллантирилиши ва гуруҳга тегишли ўйин тактик схемалари шакллантирилиши яқунланади, шунингдек махсус жисмоний тайёргарлик тизими оптималлаштирилади, жамоанинг асосий таркиби аниқланади. Машғулотлар юкламаларининг ҳажми унча катта қийматга эга эмас, алоҳида машғулотларда ихтисослаштирилган дастурлар максимал қийматда қайд қилинади. Машғулотлар юкламалари ва дам олиш кетма-кетлиги чемпионат тақвим жадвалига мувофиқ тузиб чиқилади.

Мусобақа микроцикллари мусобақалар дастурларига мос тузиб чиқилади. Бу микроциклларнинг тизими ва давомийлиги турли хил спорт турлари бўйича ўткази-лувчи мусобақаларнинг ўзига хос хусусиятлари, маълум бир аниқ спортчилар иштирок этувчи дастурлар рақами, стартларнинг умумий сони ва улар ўртасидаги тўхталишлар вақтини ҳисобга олган ҳолда аниқланади. Гандболда мусобақа микроцикли мусобақалар тақвим жадвали асосида тузиб чиқилади.

Машғулотлар жараёнини тузиб чиқишда нафақат қисқа муддатларда машғулотлар самарасини юзага келтирувчи йўналишларда ва талаб қилинган қийматларда ишларни амалга ошириш талаб қилинади, балки унинг аввал амалга оширилган ва навбатдаги амалга оширилувчи машғулотларга кўрсатувчи таъсири ҳам ҳисобга олиниши муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Кун давомида юкламаларни оптимал қийматларда режалаштириш мақсад-ларида спортчининг умумий ҳаёт фаолияти режимини ҳисобга олиш талаб қилинади. Асосий машғулотларни бажариш учун оптимал вақт куннинг иккинчи ярми ҳисобланади. Эрталабки соатлар давомида амалга оширилувчи зўриқишли машғулотлар таъсирида спортчиларда кўпгина вазиятларда туннинг иккинчи ярмида уйку бузилишига олиб келиши қайд қилинади. Эрталабга яқин эса уйку вақтида юзаки уйку, безовталиқ ҳолатлари кузатилиши аниқланган. Бу ҳолат старт олиш олдидан шиддатли иш бажариш таъсири остида кунлик ритмнинг меъёрий тартиби бузилиши орқали ҳам юзага келади. Ушбу сабабга кўра, эрталабки соатларда тезликка йўналтирилган машқларни кенг кўламда бажариш тавсия қилинмайди.

Кун давомида икки марталик машғулотларни амалга ошириш юқори самарадорликка эга бўлиб, агар бунда асосий ва кўшимча машғулотлар юкламалари оқилона кўринишда тақсимлаб чиқилиши амага оширилса ва машғулотларнинг умумий миқдори катта юкламаларга эга бўлган машқлар-нинг миқдори камайтирилиши билан амалга оширилмаса, бу ҳолат ўз навбатида машқ қилиш даражаси самарадорлиги оширилишига кучли туртки берувчи ҳолат сифатида баҳоланади.

Юкламаларнинг оқилона кўринишда кетма-кетликда жойлаштирилиши учун юкламаларни, уларнинг комплекс шакллари ва микроцикл давомида машғулотлар серияларини бажаришдан кейин қайта тикланиш жараёнларининг амалга ошириш темпини ҳисобга олиш талаб қилинади. Маълумки, ҳар қандай юкламаларни бажаришдан кейин қайта тикланиш жараёнлари турли хил шиддатда амалга ошади. Табиийки, қайта тикланиш жараёнининг нисбатан катта қийматдаги интенсивлиги юклама бажарилишдан кейин тезда қайд қилинади.

Чегаравий даражадаги бир марталик юкламаларни бажаришдан кейин қайта тикланиш даврининг давомийлиги сезиларли даражада аэроб имкониятлар даражаси билан белгиланади. Шундай кўринишдаги фикр тарқалганки, яъни спортчиларда юқори даражадаги аэроб имкониятлар қайта тикланиш жараёни тезлигини белгилаб беради.

Бироқ, юқори даражадаги аэроб хусусиятлар кислород танқислиги шароитида лактат фракциясининг нисбатан тез қайта тикланишига таъсири қилиб, деярли бу ҳолатда алактат фракциянинг қайта тикланишига таъсир кўрсатмайди, бунда унинг таъсир даражаси аэроб имкониятлар даражаси нисбатан юқори бўлмаган спортчилардаги каби қийматга эга бўлиши қайд қилинади.

*1-жадвал*

#### Жисмоний имкониятларнинг қайта тикланиш тезлиги

Юкламаларнинг йўналиши	Юкламаларнинг қиймати	Қайта тикланиш тезлиги
Анаэроб-алактат	Катта	Тезликка оид – 48 соат
		Анаэроб – 24 соат
		Аэроб – 6 соат
Анаэроб-гликолитик	Катта	Тезликка оид – 24 соат
		Анаэроб – 6 соат
		Аэроб – 48 соат
Аэроб	Катта	Тезликка оид – 6 соат
		Анаэроб – 24 соат
		Аэроб – 72 соат

#### Микроциклларда юкламаларни меъёрийлаштириш вариантлари

Замонавий машқ қилиш ҳолати микроцикллар таркибида машғулотлар юкламаларининг катта қийматда турли хиллиги ва юқори даражада меъёрий-лаштирилиши билан тавсифланади.

Олдин қайд қилиб ўтилганидек, микроцикл давомида юкламаларни режалаштиришда турли хил устуворликка эга бўлган машғулотларнинг кетма-кетлиги тартибини қатъий кўринишда жойлаштириб чиқиш талаб қилинади. Спорт машғулотларида комплекс ва танлаш асосидаги йўналтиришдан фойдаланилади.

Комплекс машғулотлар танлаш асосидаги йўналтирилувчи ва сезиларли даражадаги юкламалар билан бажарилувчи машғулотлар машқларидан кейин қайта тикланиш жараёнлари тезлаштирилиши учун жуда яхши восита ҳисобланади, шунингдек, бу турдаги машғулотлар микроцикл таркибида қайта тикланиш жараёнларида катта ўринни эгаллайди.

Спорт машғулоти назарияси ва амалиётида микроцикл давомида юкла-малар ва дам олишларнинг кетма-кет жойлаштирилиш вариантлари ишлаб чиқилган бўлиб, улардан амалиётда кенг фойдаланилади, бу вариантларда навбатдаги машғулотлар олдинги машғулотлардан кейин қисман қайта тикланиш амалга ошмаган фонда бажарилиши кузатилади. Бундай ҳолатда бир канча машғулотларнинг умумий йиғинди самаралари қайд қилинади. Ушбу кўринишдаги серияларда йиғинди ҳолидаги катта қийматдаги юкламалар масаласи муҳокама қилиниши талаб қилиниб, дам олиш режалаштирилиши ва бунда иш қобилиятининг юқори даражада қайта тикланишига эришиш зарурий шарт ҳисобланади.

Тадқиқотимизнинг натижаларига кўра, спорт машғулотларида фойдаланиш мақсадларида микроциклларни тузиб чиқишда умумий рецептларни таклиф қилишнинг имкони мавжуд эмас. Бу масала ҳар бир аниқ алоҳида ҳолатларда, у ёки бу спортчиларнинг (ёки тахминан бир хил тайёргарлик, малака, машқ қилиш даври ва босқичидаги спортчилар гуруҳларининг) тайёргарлик даражасини, малака даражасини, машғулотлар даврлари ва босқич-ларини ҳисобга олган ҳолда ҳал қилиниши талаб қилинади. Бирок, барча ҳолатларда микроциклларнинг тузиб чиқиш усуллари асосида турли хил жисмоний юкламаларни бажариш давомида толиқиш ва қайта тикланиш жараёнларининг умумий қонуниятларига асосланиши талаб қилинади, шунингдек ушбу қонуниятларнинг спортчилар организмга таъсир хусусиятлари ҳисобга олиниши зарурдир.

Тадқиқотларимизни натижаси сифатида шуни маълум қиламизки Ўзбекистон ёшлар терма жамоаси 2016 йилнинг июль ойида Москва шаҳрида бўлиб ўтадиган жаҳон чемпионатида иштирок этиш ҳуқуқига эга бўлди.

#### **Адабиётлар:**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'lanma. – T., 2015.
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi // Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal, 2015.
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari //Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря. – Т., 2014.
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari // Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова. – Т., 2015.

## **ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ**

### **Н.Ф.Мустафоев, ЎзР МГҲТИ**

***Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спортнинг жамият тараққиётидаги аҳамияти таҳлил қилиниб, замон талаблари доирасида жисмоний тайёргарликни ташкил қилиш масалалари ёритилган.*

***Калим сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, саралаш, жисмоний тайёргарлик, машғулоти, технология, методика, юклама.*

***Аннотация.** В статье анализируется значение физического воспитания и спорта в развитии общества, а также рассматриваются вопросы организации физического воспитания в контексте современных требований.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, квалификация, селекция, физическая подготовка, технология, методика, нагрузка.*

***Annotation.** The article analyzes the importance of physical education and sport in the development of society, and also examines the organization of physical education in the context of modern requirements.*

***Keywords:** physical culture, sport, qualification, selection, physical training, technology, method, load.*

Бугунги кунда юқори натижалар спортни умуман миллатга хос ирсий қобилияти, жамиятнинг даражаси ҳамда ижтимоий тузилишини ривожлантиришга хизмат қилиши керак. Жисмоний тайёргарлик технологияларини ҳар томонлама такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги илмий қарашларнинг янги тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юқори малакали спортчиларни тайёрлаш назарияси ҳамда усулиятини



янгилаш лозим. Ҳозирги замонда спорт ютуқларига эришишнинг шарти юқори малакали спортчилар тайёрлашни янги технологияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга оширишдан иборат.

Мамлакатимизнинг терма жамоаларига номзодлар қаторини ёш иқтидорли спортчилар захираси билан тўлдириб бориш керак. Яқин захирадаги спортчиларни аниқлаш чоғида, спортчининг келгуси спорт натижалари, ёшлараро халқаро мусобақалардаги муваффақиятли қатнашиш кўрсаткичларига эътибор берилади. Яқин захирани баҳолашда спортчининг ёши, машғулот ва беллашувлар стажи, модел кўрсаткичларига мувофиқлиги каби кўрсаткичларга эътибор қаратилади.

Бу борада спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортчи олдида янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни кўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун, оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узоқ йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги ташкилий-методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади;

- энг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли, мусобақа курашлари ниҳоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник ва амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлигига, уларнинг кетма-кет бўлиб турадиган масъулиятли стартлар шароитида ахлоқий иродавий ва руҳий тайёргарлигига бўлган талабни бениҳоя оширади;

- машқ юкломаларининг ҳажми шу қадар катталлашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида, ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилди. Шу билан бирга унга машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда бўлиш зарурати туғилди, зеро, бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиши ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутлади.

Машқнинг методик масалаларини ҳал қилишда фаннинг вазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмдаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла қонли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муаммоларини илмий-методик маълумотларсиз, фақат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

Илмий техник жараёни ва илғор тажрибаларни амалиётга киритиш спортчиларни тайёрлаш натижаларини аниқлайди. Таҳлиллар шуни кўрсатадики, спорт рекордларининг доимий равишда ўсиши, юқори малакали спортчиларни ёки бутун жамоанининг ютуқларини илмий асослашда, тайёргарликни ташкил қилиш шаклига, қизиқарли услубий ечимларни ҳаётга киритиш, спорт фани ютуқларини, шунингдек, кўпчилик аралаш фанларнинг ўрни йилдан-йилга ўсмоқда.

Шу сабабли спорт ютуқларининг илмий-техник жараёнини спорт фани тайёргалигининг бир қисми деб ҳисобланади. Бу ишга бошқа соҳа мутахассисларини: педагоглар, психологлар, биохимиклар, физиологлар, инженерлар, математиклар, шифокорларни жалб қилиш спортчилар тайёргарлигини оширишга ёрдам беради.

## ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ

**В.В.Мун, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ**

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қатарда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам жиддий эътибор қаратилмоқда. Йилдан йилга республикамизда халқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар қаторидан жой олмоқда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Эришилаётган юксак спорт натижаларини йирик халқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши машғулот ва мусобақа юкломаларини мунтазам ўсиб бориши, ўзбек спортининг тобора ривожланиши ҳозирги босқичда юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг илмий-усулий асосини такомиллаштириш заруратини белгилайди.

Бугунги кунда мамлакатимизда бошқа спорт турлари каби гандбол спорт тури ҳам жадал ривожланиб бормоқда ва шу билан бирга мазмун моҳияти, турли ўйин малакалари, камбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб этмоқда.

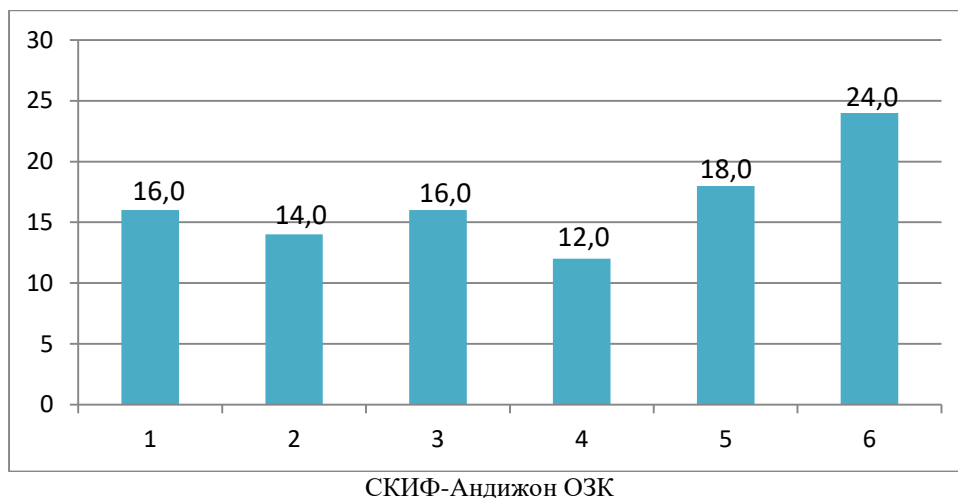
**Тадқиқотнинг мақсади:** Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида сифат кўрсаткичларини аниқлаш ва ҳар бир ўйиннинг самарадорлигини баҳолаш.

**Тадқиқод вазифалари:** Юқорида қайд этилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар асосида тадқиқод олиб борилди.

1. “АНДИЖОН” ҳамда “СКИФ” жамоалари гандболчиларининг ўйин жараёнидаги тайёргарлик даражасининг мунтазамлигини баҳолаш.

2. Рақиб жамоаларининг ўйин фаолиятини таҳлили асосида “СКИФ” жамоасининг ўйин тактикасини шакллантириш ва ўйин самарадорлигини баҳолаш.

Ўзбекистон республикаси гандбол федератциясининг 2015 йилга режалаштирилган таквим режасидан ўрин олган, Ўзбекистон чемпионати 2-тур учрашувларида “СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлиги баҳоланди.



“СКИФ” жамоаси “Андижон ОЗК” жамоаси билан ўтказган учрашувида, биринчи бўлимнинг биринчи ўн дақиқасида 16,0 % самарали ўйин намоиш этишди, иккинчи ўн дақиқада бу кўрсаткич 14,0 % га тушди, учинчи ўн дақиқада эса, яна 16,0 % га чиқди, жамоа ўйиннинг иккинчи бўлимининг биринчи ўн дақиқасини 12,0 % ли самарали ўйин билан бошладилар, иккинчи ўн дақиқада ўйин самарадорлиги 18,0 % га ўсди, учинчи ўн дақиқада 24,0 % ли самарали ўйин билан рақибни мағлубиятга учратдилар.

*1-жадвал*

Ўзбекистон чемпионати 2-турда “СКИФ” жамоасининг рақиб жамоалари билан учрашувларидаги ўйин самарадорлиги.

№	Жамоалар учрашуви	Биринчи бўлим						Иккинчи бўлим						Ўйин натижаси
		1-10'		2-10'		3-10'		1-10'		2-10'		3-10'		
		Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	Голлар сони	%	
1.	СКИФ-АГМК	4	17,3	3	13,0	5	21,7	5	21,7	3	13,0	3	13,0	23-38
2.	СКИФ-ҚАРШИ	6	15,7	6	15,7	4	10,5	4	10,5	7	18,4	11	28,9	38-38
3.	СКИФ-УрДУ	5	12,8	7	17,9	6	15,3	6	15,3	8	20,5	7	17,9	39-35
4.	СКИФ-Андижон ОЗК	8	16,0	7	14,0	8	16,0	6	12,0	9	18,0	12	24,0	50-39
5.	СКИФ-Наманган	4	11,4	4	11,4	7	20,0	5	14,2	7	20,0	8	22,8	35-21
6.	СКИФ-Урганч ОЗК	5	11,6	6	13,9	8	18,6	6	13,9	8	18,6	10	23,2	43-39
7.	СКИФ-Нукус	4	10,8	4	10,8	6	16,2	8	21,6	6	16,2	9	24,3	37-24

Юқоридаги жадвалда қайд этилган натижалар “СКИФ” жамоасининг ўйин самарадорлигини баҳолаб бермоқда, ушбу натижаларни диаграмма кўринишида ҳам кўришимиз мумкин.

**Хулоса.** Ҳозирги кунда энг яхши замонавий жамоалар, эпчил, жисмонан бақувват, баланд бўйли ўйинчилардан ташкил топган. Гандбол ўйинида дарвозани ишғол қилишда сакровчанлик, тезкорлик, қўл кучи

муҳим аҳамиятга эга. Ҳар доим ҳам дарвозага берилган кучли зарбалар, дарвозабонларга тўғни қайтаришда кийин бўлган. Лекин кучли зарба бериш ҳамма гандболчиларда тўла ривожланган деб бўлмайди.

Мусобақа жараёнида гандболчиларни ўйин фаолиятларини ўрганганимизда, кўплаб жамоалар позицияларни ташкиллаштириб, рақиб дарвозасини ишғол қилишган.

Олиб борган тадқиқотимиздан умумий хулоса қилиб шуни таъкидлашимиз жоизки, “СКИФ” жамоаси 2014 йил сарҳисобига кўра Ўзбекистон чемпионатининг 3-ўринига сазовар бўлган эди, 2015 йилга режалаштирилган Ўзбекистон чемпионатининг 1-2 турларида самарали ўйин кўрсатиб чемпионатнинг 2-ўринига кўтарилиб олдилар.

#### Адабиётлар:

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'llanma. – T., 2015.
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi // Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal, 2015.
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря. – Т., 2014.

## МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ-ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ПРЫЖКИ С МЕСТА

А.М.Мухамметов, старший преподаватель кафедры  
«Общественные науки, физкультура и спорт» Ташкентский финансовый институт  
г. Ташкент, Узбекистан

*Аннотация.* В статье рассматривается возможность использования вертикальной составляющей скорости вылета в прыжке вверх с места в качестве основы для расчета модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности человека. Предлагаемый алгоритм позволяет рассчитать нормативный результат в десятикратном прыжке с места по высоте прыжка вверх с места.

*Ключевые слова:* опора, прыжок, высота, дальность, алгоритм, тело.

*Аннотация.* Ушбу мақолада спортчиларни тезлик-куч тайёргарлигини оширишда тик сакраш машқларидан фойдаланиш орқали моделлаштиришнинг ўзига хо хусусиятлари акс эттирилган. Таклиф этилаётган алгоритмлар жойидан туриб узунликка ва баландликка ўн марта сакраш машқлари орқали меъерий натижаларни ҳисоблаш имкониятини беради.

*Калит сўзлар:* таянч, сакраш, баландлик, узунлик, алгоритм, тана.

*Abstract.* The article discusses the possibility of using the vertical component of the takeoff velocity in standing vertical jump as the basis for the calculation model parameters of the speed-strength ability of a person. The proposed algorithm allows to calculate the normative length of the standing tenfold jump on the base of the standing vertical jump height.

*Keywords:* support, jump, height, length, algorithm, body.

**Введение.** Процесс управления в общем смысле представляет собой перевод системы из исходного состояния в заданное путем воздействия на ее органы управления [4]. В спортивной подготовке управление понимается как целенаправленное и активное воздействие на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты в интересах обеспечения оптимального уровня подготовленности и формирования такого состояния готовности, которые бы способствовали достижению максимального спортивного результата [3]. Одним из неотъемлемых компонентов управления состоянием спортсмена является моделирование, определяющее необходимость введения коррекций в содержание тренировочной программы при наличии рассогласований между значениями нормативных показателей и их реальным уровнем, установленным в ходе педагогического контроля.

При создании моделей подготовленности спортсмена специалисты [1, 2, 16,] используют один из трех путей:

а) статистическое усреднение результатов контрольных упражнений выборочной совокупности спортсменов, б) установление зависимости динамики изменений того или иного показателя от спортивной квалификации, в) использование жестких параметров, когда у отдельных выдающихся спортсменов регистрируются максимально доступные значения показателей, которые определяют нормативный уровень модельных характеристик. В качестве основного недостатка всех трех типов моделей авторы называют их

диспропорциональность, поскольку они построены на данных совокупности атлетов, а значит, не могут учитывать индивидуальные особенности конкретного спортсмена.

В то же время экспериментально доказано [2], что значения вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела специфичны для каждой разновидности прыжкового упражнения. В связи с этим, целью исследования явилась оценка возможности использования вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела, как логически, эмпирически и биомеханический обоснованного критерия для расчета модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

**Задачи исследования:**

1. Вывести прямой алгоритм преобразования результата в вертикальную составляющую скорости вылета в десятикратном прыжке с места.
2. Вывести обратный алгоритм преобразования вертикальной составляющей скорости вылета в результат десятикратного прыжка с места.
3. Рассчитать нормативную дальность десятикратного прыжка с места по высоте прыжка вверх с места на основе функциональной зависимости вертикальных составляющих скорости вылета в этих прыжках.

**Материал и методика исследований.** В ходе исследования применялись следующие методы: обзор научно-методической литературы, математическое моделирование.

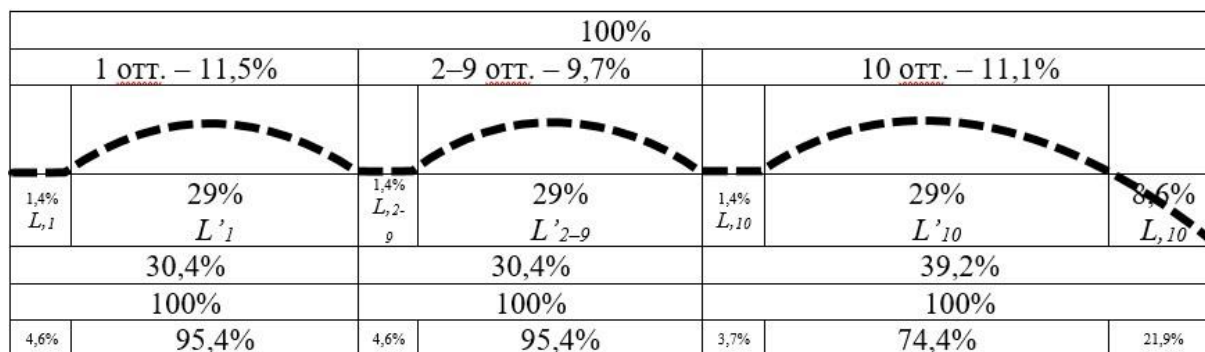
В специальной литературе [6, 7, 8] подробно изложены количественные значения модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности спортсменов, с учетом их пола, возраста, специализации и уровня спортивного мастерства. Однако, далеко не всегда результаты контрольных упражнений выступают во взаимосвязи друг с другом, отражая соразмерности в их проявлении. Без соблюдения этого условия модельные характеристики не имеют четкой структуры и содержат лишь список нормативов, выявленных эмпирически.

Мы исходим из того, что человек и среда представляют собой две стороны единой системы, в которой среда выступает внешним звеном само регуляции, а организм – материально-функциональным отражением условий среды, определяющих его свойства. Поскольку ключевые условия среды (временная периодичность, парциальное давление кислорода в атмосфере, гравитация, характер опоры) являются инвариантными, они определяют инвариантность характеристик строения и свойств организма (форму, размер, пропорции, прочность костей скелета, силовой потенциал мышц и мышечной системы в целом, МПК и т.д.), а также движений тела относительно опоры.

Отсюда следует, что свойства опоры детерминируют характер перемещения тела и основные параметры его движения. Так, в прыжковых упражнениях ведущей фазой является отталкивание, а конечный результат обеспечивается достижением оптимальных значений скорости и угла вылета тела. Тело при движении всегда взаимодействует с опорой, и это взаимодействие выражается в конкретных значениях, определяющих конечный результат.

Вертикальный компонент скорости вылета является одной из наиболее ценных и показательных кинематических характеристик движений человека, и, на наш взгляд, может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности.

**Основное содержание работы.** По аналогии со структурой тройного прыжка, где для квалифицированных спортсменов оптимальными углами вылета являются:  $17^{\circ} \pm 1$  в первом отталкивании,  $14^{\circ} \pm 1$  во втором отталкивании,  $18^{\circ} \pm 2$  в третьем отталкивании тройного прыжка [11], мы экстраполировали эти данные на десятикратный прыжок. Относительная длина частей десятикратного прыжка к общему результату составила: 11,5% для первого отталкивания; 9,7% - для отталкиваний со второго по девятое; 11,1%- для десятого отталкивания (рис.).



**Рис. Относительная дальность отдельных компонентов десятикратного прыжка**

В рамках решения первой задачи на основе известных в кинематике уравнений [5, 6] было выполнено пошаговое преобразование результата в десятикратном прыжке с места ( $L_{10\ddot{a}}$ ) в вертикальную составляющую скорости вылета в прыжке в длину ( $v_{y10\ddot{a}}$ ) – прямой алгоритм:

1. Преобразование результата в десятикратном прыжке ( $L_{10\ddot{a}}$ ) в результирующую скорость вылета ( $v_{010\ddot{a}}$ ):

$$L_{10\text{й}} = \sum_{i=1}^{10} L_i \quad L_i = L'_i + L''_i, \text{ где:}$$

$L'_i$  – относительная длина верхней (основной) части траектории  $i$ -го прыжка или длина полета по горизонтальной хорде (0,954 – для 1-9 прыжков, 0,744 – для 10-го прыжка),

$L''_i$  – относительная длина нижней части траектории  $i$ -го прыжка, то есть длина выхода вперед от места опоры толчковой ноги при отталкивании по ОЦТ (0,046 – для 1-9 прыжков, 0,256 – для 10-го прыжка, которая складывается из длины выхода вперед от места опоры толчковой ноги при отталкивании по ОЦТ (0,037) и длины полета после пересечения горизонтальной хорды (0,219)) [10].

$$L'_i = \frac{v_{0i}^2 \cdot \sin 2\alpha_i}{g}, \quad v_{0i} = \frac{g \cdot L'_i}{\sin 2\alpha_i}, \text{ где}$$

$v_{0i}$  – результирующая скорость вылета в  $i$ -ом прыжке десятикратного прыжка,  $\alpha_i$  – угол вылета в  $i$ -ом прыжке десятикратного прыжка ( $17^\circ$  – для первого,  $14^\circ$  – для второго-девятого,  $18^\circ$  – для десятого прыжка),  $g$  – гравитационное ускорение ( $9,81 \text{ м/с}^2$ ).

2. Преобразование результирующей скорости вылета ( $v_{0i}$ ) в вертикальную скорость вылета ( $v_{yi}$ ) в  $i$ -ом отталкивании десятикратного прыжка:

Средняя вертикальная скорость вылета в десятикратном прыжке:

$$\begin{aligned} v_{y10\text{й}} &= \frac{\sum_{i=1}^{10} \left( \frac{g \cdot L'_i}{\sin 2\alpha_i} \cdot \sin^2 \alpha_i \right)}{10^2} \\ v_{y10\text{й}} &= \frac{\sum_{i=1}^{10} \left( \frac{g \cdot L'_i \cdot \sin \alpha_i \cdot \sin \alpha_i}{2 \cdot \sin \alpha_i \cdot \cos \alpha_i} \right)}{100} \\ v_{y10\text{й}} &= \frac{\sum_{i=1}^{10} \left( \frac{g \cdot L'_i \cdot \sin \alpha_i}{2 \cdot \cos \alpha_i} \right)}{100} \\ v_{y10\text{й}} &= \frac{\sum_{i=1}^{10} (g \cdot L'_i \cdot \tan \alpha_i)}{200} \end{aligned}$$

$$v_{y10\text{й}} = \frac{\sum_{i=1}^{10} v_{yi}}{10}, \quad v_{y10\text{й}} = \frac{\sum_{i=1}^{10} (v_{0i} \cdot \sin \alpha_i)}{10}, \quad v_{y10\text{й}} = \frac{\sum_{i=1}^{10} \left( \sqrt{\frac{g \cdot L'_i}{\sin 2\alpha_i}} \cdot \sin \alpha_i \right)}{10}$$

Убираем корень в числителе:  
Раскладываем  $\sin 2\alpha$  и  $\sin^2 \alpha$ :

Сокращаем  $\sin \alpha$ : Выводим  $\tan \alpha$ : Упрощаем дробь:

$$v_{y10\text{й}} = \frac{g \cdot \sum_{i=1}^{10} (L'_i \cdot \tan \alpha_i)}{200},$$

$$\begin{aligned} v_{y10\text{й}} &= 0,049 \cdot (0,30557 \cdot L'_1 + 0,2492 \sum_{i=2}^9 L'_i + 0,32474 L'_{10}) \\ v_{y10\text{й}} &= 0,0150 \cdot L'_1 + 0,0122 \sum_{i=2}^9 L'_i + 0,0159 \cdot L'_{10} \end{aligned}$$

Процентная доля каждого отталкивания в десятикратном прыжке составляет от общей дальности (по аналогии с тройным): 11,5% – для первого, 9,7% – для второго-девятого, 11,1% – для десятого отталкивания.

$$L_1 = 0,115 \cdot L_{10\text{й}}, L_{2-9} = 0,097 \cdot L_{10\text{й}}, L_{10} = 0,111 \cdot L_{10\text{й}},$$

Дальность верхней (основной) части траектории каждого прыжка по горизонтальной хорде составляет:

$$\begin{aligned} L'_1 &= 0,115 \cdot 0,954 \cdot L_{10\text{й}}, L'_{2-9} = 0,097 \cdot 0,954 \cdot L_{10\text{й}}, L'_{10} = 0,111 \cdot 0,744 \cdot L_{10\text{й}}, \\ L'_1 &= 0,110 \cdot L_{10\text{й}}, \quad L'_{2-9} = 0,093 \cdot L_{10\text{й}}, \quad L'_{10} = 0,083 \cdot L_{10\text{й}}. \end{aligned}$$

Выявлено, что  $v_{y10\text{й}} = 0,0150 \cdot L'_1 + 0,0122 \sum_{i=2}^9 L'_i + 0,0159 \cdot L'_{10}$ , тогда

$$\begin{aligned} v_{y10\text{й}} &= (0,0150 \cdot 0,110 + 8 \cdot 0,0122 \cdot 0,093 + 0,0159 \cdot 0,083) \cdot L_{10\text{й}}, \\ v_{y10\text{й}} &= (0,00165 + 8 \cdot 0,001134 + 0,0013) \cdot L_{10\text{й}}, \text{ или } v_{y10\text{й}} = 0,012 \cdot L_{10\text{й}}. \end{aligned}$$

3. Преобразование высоты прыжка вверх с места ( $H$ ) в вертикальную скорость вылета в прыжке вверх с места ( $v_{\text{прыг вверх}}$ ):  $v_{\text{прыг вверх}} = \sqrt{2gH}$ .

4. Расчет скоростного коэффициента для десятикратного прыжка с места ( $k_{10\text{й}}$ ):  $k_{10\text{й}} = \frac{v_{\text{прыг 10й}}}{v_{\text{прыг вверх}}}$ . Эмпирически установлено [20], что для десятикратного прыжка с места  $k = 0,10$ .

В рамках решения второй задачи было выполнено пошаговое преобразование вертикальной составляющей скорости вылета в десятикратном прыжке с места ( $v_{y10\text{й}}$ ) в результат ( $L_{10\text{й}}$ ) – обратный алгоритм:

5. Преобразование высоты прыжка вверх с места ( $H$ ) в вертикальную скорость вылета в прыжке вверх с места:  $v_{\text{прыг вверх}} = \sqrt{2gH}$ . 6. Расчет вертикальной скорости вылета в десятикратном прыжке с места с учетом скоростного коэффициента для десятикратного прыжка

$$(k_{10\text{й}}): v_{\text{прыг 10й}} = v_{\text{прыг вверх}} \cdot k_{10\text{й}}$$

7. Преобразование вертикальной скорости вылета в десятикратном прыжке с места ( $v_{y10\text{й}}$ ) в результат ( $L_{10\text{й}}$ ):

$$\text{В п. 2 выявлено, что } v_{y10\text{й}} = 0,012 \cdot L_{10\text{й}}, \text{ отсюда } L_{10\text{й}} = \frac{v_{y10\text{й}}}{0,012}, L_{10\text{й}} = \frac{v_{\text{прыг вверх}} \cdot k_{10\text{й}}}{0,012},$$

$$L_{10\text{й}} = \frac{\sqrt{2gH} \cdot k_{10\text{й}}}{0,012}. \text{ Убираем корень: } L_{10\text{й}}^2 = \frac{2gH \cdot k_{10\text{й}}^2}{0,012^2}.$$

Для тройного прыжка с места  $k=0,10$  (п. 4):

$$L_{10\text{й}}^2 = \frac{2 \cdot 9,81 \cdot H \cdot 0,10^2}{0,012^2}, \quad L_{10\text{й}}^2 = \frac{2 \cdot 9,81 \cdot H \cdot 0,01}{0,000144}, \quad L_{10\text{й}}^2 = 1362,5 \cdot H, \quad \text{отсюда}$$

$$L_{10\text{й}} = \sqrt{1362,5 \cdot H}.$$

Для проверки адекватности предложенного алгоритма расчета результата в десятикратном прыжке с места на основе результата в прыжке вверх с места необходимо провести сравнительный анализ расчетных показателей в десятикратном прыжке с места с реальными нормативными показателями, соответствующими той или иной высоте прыжка вверх с места.

Одним из источников реальных нормативных показателей могут стать модельные характеристики в прыжках (вверх с места, в длину с места, тройном с места) у представителей разных легкоатлетических дисциплин других видов спорта, где десятикратный прыжок с места используется, как тестовое упражнения для оценки уровня скоростно-силовой выносливости.

**Заключение.** В свете изложенного можно сделать вывод о том, что вертикальный компонент скорости вылета может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности. Однако, предложенный алгоритм отражает лишь физическую сторону явления, без учета возрастных, физиологических и психологических особенностей человека, которые накладывают свой отпечаток на выполнение десятикратного прыжка, а значит, и на его результат. Поэтому необходим сопоставительный анализ реальной и расчетной дальности десятикратного прыжка с места на статистически достаточной выборке испытуемых.

#### Литература:

1. Александрова Г.В. Индивидуальные модельные характеристики в комплексном контроле подготовленности спортсменов / Г.В.Александрова // Методологические проблемы комплексной оценки в спорте. – Москва : ВНИИФК, 1982. – С. 55.
2. Александрова Г.В. Моделирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов / Г. В. Александрова // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 136–144.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб. : СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 47 с.
4. Верхошанский Ю.В. Об оптимальном управлении процессом становления спортивного мастерства // ТПФК. – 1969. – № 10. – С.2–6. 5.
5. Дубровский В.И. Биомеханика / В.И.Дубровский, В.Н.Федорова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С.75–79.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
7. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / Б.В.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
8. Книга тренера по легкой атлетике /под ред. Л.С.Хоменкова. – М.: ФИС, 1987. – 399 с.

## **ОЛИМПИА СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАЛАРНИ ЎЗГИ ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ТАЙЁРЛАШНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ**

**А.Низаметдинов, департамент директори, Ўзбекистон Миллий Олимпия қўмитаси**

Бугунги кунда Давлатимиз ва Ҳукуматимиз томонидан мамлакатимизда олий спорт ютуқларини ривожлантириш борасида қатор ишлар амалга оширилдики, бу ўз навбатида, халқаро майдонларда спортчиларимиз томонидан қўлга киритилаётган муваффақиятлар салмоғини йил сайин юксалишига хизмат қилмоқда. 2018 йилнинг 5 март кундаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони соҳани тубдан ислоҳ қилишга янада туртки бўлди.

Ҳозирги кунда мамлакатимизда спортни ривожлантириш, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, ёшлар орасида оммавийлигини ошириш, шу жумладан, олий спорт ютуқларини ривожлантириш борасида Миллий Олимпия қўмитаси томонидан барча ҳаракатлар амалга оширилиб келинмоқда. Бунинг яққол натижаси сифатида 2018 йилнинг 18 август - 2 сентябрь кунлари Джакарта шаҳрида (Индонезия) бўлиб ўтадиган XVIII Ўзги Осиё ўйинлари, 2018 йил 6-18 октябрь кунлари Буэнос-Айрес шаҳрида (Аргентина) бўлиб ўтадиган III Ўзги ўсмирлар Олимпиадасида эришилган натижалар бўла олади.

Бундан ташқари, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ўзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли Қарори асосида Республикаимизда олимпия спорт турлари бўйича миллий терма жамоаларни ўзги Олимпия ўйинларига босқичма-босқич тайёрлаш ишлари олиб борилмоқда. Чунки мамлакатимизни жаҳонда танитадиган, унинг нуфузини оширадиган муҳим омиллардан бири бу олий спорт ютуқлари, десак адашмаган бўламиз. Жумладан, олимпия спорт турлари бўйича миллий терма жамоа аъзоларини Осиё чемпионати, ўзги Олимпия ўйинларига қатнашиш ҳуқуқини берувчи лицензион мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш бугун олий спортни юқори босқичга кўтаришда ҳаётга татбиқ этилаётган ислохотлар ва чора-тадбирлар кенг хизмат қилмоқда.

Мусобақалар ва ўқув-йиғин машғулотларини режалаштиришни ҳам албатта ташкилий ҳисоблаш керак. Бу олимпия спорт турларида энг масъулиятли жараёнлардан биридир. Мусобақаларни режалаштириш, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта мос тушиши, ўз амалиётига қараб мос равишда ўтказилиши, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иқлим, жойнинг денгиз сатҳидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқалар) ўтказилиши ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа даражаси ёки нуфузига боғлиқ; бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйланиши керак. Масалан: спортчиларни ўқув-машғулот йиғинлари ўтказиладиган жойга олиб бориш, машғулот кунларининг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий - методик таъминот ҳам амалга оширилади. Ўқув-йиғин машғулотлари турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув-машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат-тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шунинг ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим. Ўқув-йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Олимпия спорт турлари бўйича миллий терма жамоаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун барча йўналишларда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва мавжуд кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ўқув-машғулот йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ҳамда самарали ўтказиш зарур. Терма жамоаларда гоёвий-сиёсий, Ватанпарварлик тарбияси бўйича ишлар жамоа аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилиши лозим.

### **ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ИСТИҚБОЛЛИ РЕЖАЛАШТИРИШ**

**А.Н.Нормуратов, ЎзРЖТСВХЖТСММТҚТМОМ доценти**

Ушбу сатрларда биз томондан келтирилган спорт тайёргарлик режаси ёш мураббийларга қўмаклашади деб умид қиламиз.

Йиллик режани тузишда уни давр ва босқичларга бўламиз.

Режалаштиришда уч давр, яъни тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш(кириш) даврлари мавжуд.

Тайёргарлик даври эса биринчи базали ва иккинчи базали босқичларга бўлинади.

Мусобақа даври: мусобақа олди ва мусобақа босқичига.

Ва ниҳоят ўтиш ёки кириш даври.

Ўтиш (кириш) даври бир ой (24-30 кун). Бунда асосий ёки нуфузли мусобақалар тугагандан сўнгги пайт.

Бу давр кўпроқ сентябр – октябрь ойларига тўғри келади.

Бунда йил давомида организм қаттиқ зўриқишга дуч келганлиги, турли хил жароҳатларни даволаш, спортчини психологик чарчоғини бартараф этиш ҳам кўзда тутилади.

#### **Ўтиш даври:**

Асосий мақсад; Фаол ва пассив дам бериш, тупланган жароҳат ва психологик ҳолатдан чиқариб олиш. Воситалар:

- 1) Машғулотлар юкламасини ҳажми 50-60% ташкил этади.
- 2) Спорт ўйинлари, бассейнда чумилиш, сауна, уқалаш, физотерапия, сайр(тоғлик ва адирлар бўлса мақсадга мувофиқ бўлади). Машғулотлар бир ҳафтада 6-10марта. Машғулотлар таркиби индивидуал. Машғулотлар таркиби секин югуриш (тезлик 5 мин-1км). Турли хилдаги сакрашлар ва улоқтириш машқлари, махсус ва кўмакчи машқлар киради.

#### **Чуқурлаштирилган тиббий кўрик.**

**Терма жамоани шакллантириш ва режа тузиш**

#### **Тайёрлов (тайёргарлик даври).**

4-5 ой(октябр,ноябр, декабр,март, апрел ойлар):

#### **Биринчи базали босқични асосий мақсад ва вазифалари:**

- 1) Аэроб имкониятни такомиллаштириш.
- 2) Аэроб-анаэроб имкониятни такомиллаштириш.
- 3) Спортчини асосий мушаклар кучини, бўғимлар, пайлар кучини ривожлантириш.
- 4) Югуриш, сакраш, улоқтириш техникасини ривожлантириш.

#### **Машғулотлар юкламаларини ҳажми ва таркиби:**

- 1) Умумий нафталик юклама ҳажми максимал ҳолатдан 90-100%ни ташкил этади (дам бериш ҳафтасидан ташқари).
- 2) Аралаш режимдаги машқлар15-30% ташкил этади.
- 3) Анаэроб режимдаги юкламалар ҳажми 2-10% ташкил этади.
- 4) Турли хил сакраш ва махсус машқлар ҳафтада икки марта бўлиб 2-5% ташкил этади.
- 5) Машғулот куни 5-7,сони 12-18мартани ташкил этади.

Тиббий курик ва тестлар.

#### **1-Қишки мусобақа босқичи:**

#### **Мусобақа олди босқичи 2-3ҳафта.**

Асосий вазифа ва мақсад:

- 1) Асосий бўлмаган масофа ва турларда меъёрий кўрсатмаларни бажариш.
- 2) Мусобақага ишлатиладига тактик вариантларни такомиллаштириш.
- 3) Терма жамоани шакллантириш.

#### **Машғулотлар юкламаларини ҳажми:**

- 1)Мусобақага тушишни спортчиларни тайёрлик ҳолатини аниқлаш воситаси деб билиш.
- 2) Мусобақалар машғулот жараёнини кўп қирралигини таъминалайди ва машғулот ва юкламалар шиддати, ҳамда мусобақаларга замин яратади.

Чуқурлаштирилган тиббий курик.

#### **1-мусобақа босқичи:**

- 1) Юқори даражали махсус машқ бажариш қобилиятига эришиш.
- 2) Кичик психологик зўриқиш эвазига спорт тайёргарликка эришиш.
- 3) Мамлакат, Осиё, жаҳон биринчиликлари ва ўртоқлик учрашувларда иштирок этиш.

#### **Машғулотлардаги юкламалар ҳажми.**

- 1) Умумий машқ бажариладиган ҳажм(югуриш,сакраш ва улоқтириш). 70-85%
- 2) Аралаш(аэроб-анаэроб)20-25%ташкил этади
- 3) Анаэроб режимда 20-25%гача
- 4) Техник, тактик маҳоратни такомиллаштириш.
- 5) Ҳафталик юклама ҳажми индивидуал.

#### **2- Базали давр (март, апрел, майни биринчи ярми)ни мақсад ва вазифалари:**

- 1) Аэроб имкониятларни такомиллаштириш.
  - 2) Аэроб-анаэроб (аралаш) режим имкониятларини такомиллаштириш.
- Тезкор-куч махсус воситалари асосида махсус иш қобилиятини устириш.

#### **Машғулотлар юкламаларини ҳажми ва таркиби:**

- 1) Югуриш, иш бажариш умумий ҳажми 80-95% ташкил этади.
- 2) Аэроб-анаэроб режимдаги ҳажм 30%гача
- 3) Анаэроб режимдаги машқ ҳажми 15-22%гача
- 4) Машғулотлар 6-7кун, машғулотлар сони 12-18гача

Икки ҳафтада бир марта тест. Мураббийнинг режаси бўйича.

#### **2-Мусобақа даври.**

#### **2- Мусобақа олди босқичи икки ой (майни 2-ярми-июн, июлни 1-ярми).**

- 1) Аста секин зуриқиш машғулотлар машқларини қуллаш.
- 2) Куч жисмоний сифатлари асоосида машқ бажариш техникасини такомиллаштириш.



3) Асосий бўлмаган мусобақаларда(масофа ва турларда) иштирок этиш.

**Машгулотлар юкламаларини ҳажми:**

- 1) Максимумдан ҳар ҳафтадагиси 70-85%
- 2) Аралаш-аэроб-анаэроб режимда 20-40%гача
- 3) Анаэроб режимда 15-30%гача
- 4) Машгулотлар сони 10-14гача бир ҳафтада.

**Мусобақа босқичи:**

- 1) Ҳар доим юқори спорт натижасини кўрсатишга эришиш.
- 2) Техник ва тактик маҳоратни такомиллаштириш
- 3) Режалаштирилган нуфузли мусобақада энг юқори натижани кўрсата олиш.

**Машгулотлардаги машқлар юкламаси:**

- 1) Машгулотлардаги машқлар ҳажми 60-80%гача.
- 2) Аэроб-анаэроб(аралаш) режимда 20-25% гача.
- 3) Анаэроб режимда 20% гача.
- 4) Гликолитек режимда 10% гача.

Утиш, кириш давр.

Чурурлаштирилган тиббий курик..

Спортчиларни жорий йилдаги мусобақаларига яқун яшаш ва келгуси йилга истиқбол режа тузиш.

Қуйида биз ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар учун намунавий ҳафталик иш режасини тавсия

этамиз:

**Ўрта ва узоқ масофаларга югурувчилар учун ҳафталик режа  
(Тайёрлов даври УЖТ-1. 2)**

1 кун - 6-8 км га бир тезликда кросс (Юрак томирининг қисқариш даври- ЮТҚ- 160 гача бир дақиқада), 1 км ни ўтишда югуриш тезлиги: ўсмирлар учун- 4.20-4.30, аёллар 4.50-5.00сония, умумий тайёргарлик машқлари (УТМ) - 20 дақиқа.

2 кун - 30-40 дақиқа ҳавода ўйин. Сакраш машқлари (жойидан, белгиланган жойда диккилаб сакрашлар) 60-80 марта депсиниш. Товон, қорин, бел мушаклари кучини ривожлантириш учун машқлар. Тезланишлар, тўсиқлар оша югуриш ва машқлари- 20дақиқа. Эгилувчанлик машқлари -15 дақиқа.

3 кун - биринчи кун режаси билан.

4 кун - дам олиш.

5 кун - иккинчи кун режаси билан.

6 кун - Бир тезликда кросс 12-14км(ЮТҚ)160 марта/дақиқада, тезлик биринчи кундагидек), умумривожлантирувчи машқлар(УРМ) - 20 дақиқа.

7 кун - дам олиш.

Ҳар куни эрталаб: Организмни тиклаш режимида секин югуриш (ЮТҚ 140-150 м/дақиқа) 4-6 км, УРМ 15 дақиқа.

Жами: кросс (аэроб режимда) 24-30км. 2 км тезланишлар. Сакраш машқлари 120-160 марта депсинишлар.

Узоқ масофага югурувчилар, 3000м т/о ва марафончиларни бажарадиган югуриш ҳажми 25-30%га қўп.

**Ўрта масофага югурувчилар учун ҳафталик( микроцикл)  
- таянч даври УЖТ-2 и МЖТ (йўналиши ривожлантириш)**

1 кун - бир хил тезликда кросс югуриш 12-14 км (ЮТҚ –170 м/дақиқагача). Тезкорли югуриш: 1 кмга ўсмирлар 4.10-4.20, аёллар - 30с секинроқ. УРМ - 20 дақиқа.

2 кун - мушаклар чигалини ечиш (югуриш 3-4км, УРМ - 15 дақиқа). Такрорийюгуриш 4x1000м ёки 2x2000м ёки 3x1200м (ЮТҚ 170 м/дақиқа). Тезлик 1 кмда ўсмирларда 3.20-3.30, аёллар 25-30с секинроқ. Яқуний тикланиш -югуриш 2км.

3 кун –биринчи кун режасига қўра.

4 кун – спорт ўйинлари 30-40 дақиқа. Шериклар билан мушаклар чигалини ечиш машқлари 20 дақиқа. Сакраш машқлари 80-100 марта депсинишлар. Тезланиш 10x100мдан. Тўсиқлар оша югуриш машқлари ва югуриш - 20 дақиқа. Эгилувчанлик машқлари - 15 дақиқа. Товон мушаклари кучини ривожлантирувчи машқлар.

5 кун – Иккинчи кун режасига қўра.

6 кун - бир хил тезликда кросс югуриш 16-18 км 100-150 м х 5-6 марта тезланиш (ЮТҚ 170 м/дақиқа, югуриш тезлиги биринчи кундагидек), УРМ - 20 дақиқа.

7 кун - дам олиш.

Ҳар куни эрталаб - секин югуриш 5-7км (ЮТҚ 140-150м/дақиқа),УРМ- 20 дақиқа. Тезланиш ва сакраш машқлари ҳафтада 2 марта.

Жами: секин югуриш (тикланиш режим) - 35-45 км, кросс югуриш (аэроб режим) - 40-46 км, узок масофаларга(аралаш режим) - 7-8 км, мушак- ларни ишга тайёрлаш ва якуний югуриш - 10 км, тезланиш - 2 км.

### **Мусобақа даври ҳафталик микроцикли(шиддатли йўналиш МЖТ)**

1 кун - мушаклар чигалини ечиш (югуриш 3-4 км, УРМ - 15 дақиқа). Тезланиш 5x100 м. Шайланишдан 5x50 м. 300-600м оралик (интервал) югуриш. Тезлик 90-95%. Ҳажм 1,5-2,5км. Дам олиш масофалар орасида 3-6 дақиқа. Сакраш машқлари.

2 кун - бир хил тезликда кросс югуриш 12-14 км (ЮТҚ-150-170м /дақиқа). Тезлик 1 км ўсмирлар 4.10-4.20с, аёллар 30с секинрок. Шериклар билан УРМ - 20 дақиқа.

3 кун - мушаклар чигалини ечиш. Тезланиш 5x100 м. Шайланиш 5x30 м. Оралик югуриш 150-200м масофага. Тезлик 85-90%.

Ҳажм 1,5-2 км. Дам олиш 1,5-3 дақиқа. Секин югуриш 2 км.

4 кун - секин югуриш 6-8 км (ЮТҚ 140-150м /дақиқа).УРМ- 20 дақиқа.

5 кун - мушаклар чигалини ечиш. Тезланиш 5x100м. 800-1000м масофага алмашинув югуриш (50м тез + 50м лукиллаб). Ҳажми- 2-2,5 км. Дам олиш 6-8 дақиқа. Секин югуриш 2 км.

6 кун - бир хил тезликда кросс югуриш 12-14 км ЮТҚ тезлиги иккинчи кундагидек.

7 кун - дам олиш.

Ҳар куни эрталаб: секин кросс югуриш (ЮТҚ 140-150 м/дақиқа) 5-6 км. Тезланиш, сакраш машқлари ҳафтада 2-3 марта.

Жами: секин югуриш (тикланиш режим - 40-50 км, кросс югуриш (аэроб режим) - 24-28 км, (анаэроб ва аралаш режим) - 5-7 км узок масофага, тезланиш - 2-2,5 км.

### **Машғулотлар режаси**

Душанба: Кросс 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с .УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)

Жума: Кроссда 5,10x3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Шанба: Кросс 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

Душанба: Кросс 1с 2. УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с .УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)

Жума: Кроссда 5,10x15дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Шанба: Кросс 1сУРГМ-20д. Махсус машқлар.

Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

Душанба: Кросс 1с. УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с.УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1сУРГМ-20д. Махсус машқлар.

Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)

Жума: Кроссда 5,10x3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Шанба: Кросс 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

### **Иккинчи давр**

Душанба: Кросс 1с 05д. УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с .УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)

Жума: Кроссда 5,5дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Шанба: Кросс 1с10д УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

### **Бевосита 21,97м масофага тайёрланиш режаси**

#### **Биринчи ҳафта**

Душанба: Кросс 1с 15д. УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с.УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с30д,УРГМ-20д. Махсус машқлар.

Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 5x10дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с40д УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

#### **2-хафта**

Душанба: Кросс 1с25д. УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с.15УРГМ-20д.  
Махсус машқлар.  
Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с30дУРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 7x10дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с55дУРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш)

#### **3-хафта**

Душанба: Кросс 1с 35д. УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с 20дУРГМ-20д.  
Махсус машқлар.  
Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с 30дУРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 8x10х3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 2с10д УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

#### **4-дам олиш ҳафтаси**

Душанба: Кросс 1с. УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с.УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Чоршанба: секин югуриш 15д, УРГМ-20д. Назорат-10км-33,0-32,25д.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 2x5дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).  
Изоҳ: махсус машқлар: тиззани кутариб 70-80м сакраш  
(Оёқдан оёққа Кейик) 70-80м сакраш(лампочка)  
Оёқдан оёққа баландликка70-80м сакраш(лампочка)  
Ҳар машғулотда имконият топиб турли хил сакрашлар,тепаликка жами 200м югуриб чиқиш.  
Ҳар кун эрталаб 5-6км югуриш,УРГМ, сакрашлар, тош отишлар,якка чўлда тортилиш.  
Ушбу режани икки марта қайтариш.  
Кўпроқ пасти баландликка югуриш ва сакрашларни бажариш.  
Имконият топиб ҳар ҳафтада бир марта ҳаммомга кириш 1-2соат.  
Имконият даражасида машғулотларни юмшоқ ерда ўтказиш шарт.

#### **Баҳорги мусобақаларга тайёрланиш режаси**

Душанба: Кросс 1с 10д масофа давомида тезланиш 10-15-100-200-300м УРГМ-20д.  
Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс –темп 10-12км тез.3,40с УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 5x10дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с20д УРГМ-20д. Махсус машқлар. ҳаммом  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

Душанба: Кросс 1с 20д. УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс темп12-15км тез.3,35с .УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с10д УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 7,10д х 3март тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с25д УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

Душанба: Кросс 1с30. УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс темп 16км.УРГМ-20д.  
Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1сУРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)

Жума: мушаклар чигалини ечиш машқлари 20д, УРГМ-20д, 10х1км-200м дам олиш.  
Шанба: Кросс 1с20 УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

#### **Дам олиш ҳафтаси**

Душанба: Кросс 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс 1с,10д ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) .УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Чоршанба: Назорат-10км-32,00-33,00с  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 1с. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с30д УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

#### **Иккинчи давр**

Душанба: Кросс 1с 15д. УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с.20УРГМ-20д.  
Махсус машқлар.  
Чоршанба: Кросс адир ёки кумда югуриш 1с20дУРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 5+10+15дх3 тезланиш УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Шанба: Кросс 1с35д УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш).

Душанба: Кросс 1с. УРГМ-20д. .  
Сешанба: Кросс ўзгарувчан тезликда (100-200-300м) 1с.УРГМ-20д.  
Чоршанба: Кросс 1с УРГМ-20д. Махсус машқлар.  
Пайшанба: дам олиш (эрталаб 5-6 км югуриш)  
Жума: Кроссда 5+10+15д тезланиш УРГМ-20д.  
Шанба: Кросс 1с УРГМ-20д. ҳаммом.  
Якшанба дам олиш (эрталаб 5-6км югуриш)

Душанба: Кросс 1с 10-15х100-200м тезл 15с. УРГМ-20д. .  
Сешанба: дам олиш.  
Чоршанба: мушаклар чигалини ечиш машқлари: 5км югуриш 20д УРГМ.  
Пайшанба: дам олиш 21,097м ярим марафон  
Жума: Кроссда 1соат,тезл 5дақиқа.  
Шанба ҳаммом  
Якшанба Кросс 8-10км.

Изоҳ: махсус машқлар: тиззани кутариб 70-80м сакраш

Оёқдан оёққа (Кейик) 70-80м сакраш

Оёқдан оёққа баландликка70-80м сакраш(лампочка)

Ҳар машғулотда имконият топиб турли хил сакрашлар, тепаликка жами 800м югуриб чиқиш.

Ҳар кун эрталаб 5-6км югуриш, УРГМ, сакрашлар, тош отишлар, якка чўпда тортилиш. Ушбу режани икки марта қайтариш.

Кўпроқ пасти баландликка югуриш ва сакрашларни бажариш.

10х100м,10х150м,10х200м тезланиш. Бир даврдан иккинчисига ўтганда тез ошириб боринг.

Имконият топиб ҳар ҳафтада бир марта ҳаммомга кириш 1-2соат.

Имконият даражасида машғулотларни юмшоқ ерда ўтказиш шарт.

Агар биз томондан берилган услубий тавсия спортчиларимизга ўз спорт натижасини оширишга ёрдам берса, биз ўз мақсадимизга эришган бўламиз.

## **БАСКЕТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ФУНКЦИЯСИ**

### **А.Қ.Нуриллаев п.ф.н., профессор, Навоий Давлат педагогика институти**

Баскетбол - ўз моҳияти, мазмуни ва ром қилувчи турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмокда.

Замонавий баскетбол ўта тезкор ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовор бўлиш учун биринчи навбатда, баскетболчининг жисмоний сифатлари юқори даражада ривожланган бўлиши керак.

Мазкур сифатларни ўйин фикрлови биргалигида бошқарилиши мусобақа ғалабасини таъминлайди. “Бугунги” баскетболчини бўйи ўртача 195 смга тенг бўлиб, у ҳаракатчан, ўткир зеҳнли, тез фикрловчи,

ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва мазкур қобилиятларни узоқ вақт давом этадиган мусобақа ўйинларида сақлаб туришлари лозим.

Мунтазам давом этиб турадиган бундай ўйин (мусобақа) меъёрларига бардош бера олишлик баскетболчидан юқори руҳий ва биожиомоний тайёргарликни талаб қилади.

Шундай имкониятларга эга бўлган маҳоратли баскетболчиларни етиштириш биринчи навбатда истиқболли болаларни кидириб топиш, уларни тўғри танлаш ва кўп йиллик тайёргарлик жараёнида саралов тадбирини мақсадга мувофиқ амалга оширишни тақазо этади.

Умумий ўрта таълим мактабларида ўтказиладиган жиомоний тарбия дарсларини баскетболсиз тасаввур қилиш қийин.

Кўпгина олим ва мутахассислар ўз тадқиқотлари ва тажрибаларига суяниб баскетболни шундай таърифлайдиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта ўзгарувчан вазият ўйини эканлиги, таркибига ҳаётий зарур малакаларни киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, чопиш, сакраш ва ҳоказо), тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши, катта-ю кичикни ўзига ром қилувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муассасаларида жиомоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади ва энг оммабоп ўйин сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассасаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган баскетбол машғулоти ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг нерв, қон-томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим органларини такомиллаштиради.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш, вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради.

Баскетболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппарати таъсир этиб, мушак толаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жиомоний сифатлар тараққий этади.

Шу билан бир қаторда баскетбол билан шуғулланишда, машғулоти жараёнида қўлланиладиган машқларда болаларнинг ёши, жинси ва бошқа хусусиятлари эътиборга олинishi шарт.

Ўғил болаларда 7-8 ёшда айрим мушак гуруҳлар кучини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

8-9 ёшда тезкорлик ва умумий чидамкорлик, мувозанат сақлаш функцияси, 10-12 ёшдан бошлаб чаққонлик, махсус чидамкорлик, куч ва тезкорлик сифатларини тараққий эттириш мумкин.

Мустақил ўтказиладиган машғулотида қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак бўлади:

- ўргатишнинг биринчи йилида тезкорлик машқларининг ҳажми чидамкорлик машқларидан кам бўлмаллиги лозим;

- умумий жиомоний тайёргарлик техник-тактик машқлар билан уйғун равишда қўлланилиб борилиши даркор;

Бунда албатта, ўғил ва қиз бола, аёл ва эркеклар ўртасидаги функционал фарқлар эътиборга олинishi зарур.

Ўрта умумтаълим мактабларида, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида ўтказиладиган жиомоний тарбия дарсларини баскетболсиз тасаввур қилиш қийин.

Кўпгина олим ва мутахассислар ўз тадқиқотлари ҳамда тажрибаларига суяниб баскетболни шундай таърифлайдиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта ўзгарувчан вазият ўйини эканлиги, таркибига ҳаётий зарур малакаларни киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, чопиш, сакраш ва ҳоказо), тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши, каттаю-кичикни ўзига ром қилувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муассасаларида жиомоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади ва энг оммабоп ўйин сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассасаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган баскетбол машғулоти ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг асаб, қон-томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим ва органларини такомиллаштиради.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш, вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради. Баскетболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппарати таъсир этиб, мушак толаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жиомоний сифатлар тараққий этади. Шу билан бир қаторда, баскетбол билан шуғулланишда, машғулоти жараёнида қўлланиладиган машқлар болаларнинг ёши, жинси ва бошқа хусусиятлари эътиборга олинishi шарт.

Ўғил болаларда 7-8 ёшда айрим мушак гуруҳлар кучини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

8-9 ёшда - тезкорлик ва умумий чидамкорликни, 9-10 ёшда - эгилувчанлик ва мувозанат сақлаш функцияси, 11-12 ёшда махсус ёки динамик чидамлик, 13-14 ёшда куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш яхши натижа беради.

7-8 ёшли қизларда эса тезкорлик, статик чидамкорлик, мувозанат сақлаш функцияси, 9-10 ёшдан бошлаб, чаққонлик махсус чидамкорлик, куч ва тезкорлик сифатларини тараққий эттириш мумкин.

Мустақил ўтказиладиган машғулотида қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак бўлади:

- ўргатишнинг биринчи йилида тезкорлик машқларининг ҳажми чидамкорлик машқларидан кам бўлмаслиги лозим;
- умумий жисмоний тайёргарлик техник-тактик машқлар билан уйғун равишда қўлланилиб борилиши даркор.

Бунда албатта, ўғил ва қиз бола, аёл ва эркаклар ўртасидаги функционал фарқлар эътиборга олинishi зарур.

Аёллар ва эркаклар организми ўртасидаги тафовут гавда тузилиши, ҳаракатланиш хоссаларининг ривожланиши, алоҳида орган ва тизимларнинг иш бажариши ҳамда мушакларга тушадиган оғирликларга мослашишда ўз аксини топади. Аёлларнинг бўйи, вазни, елка кенглиги камроқ, тос суяги кенгрок, қўл ва оёқ узунлиги калтарок бўлади. Аёлларда, шунингдек, жисм маркази пастроқ жойлашган бўлади, бунинг натижасида улар оёқларга суянган ҳолда мувозанатни сақлаб машқлар бажариши мумкин.

Тана тузилишидаги тафовутлар болалик давриданок пайдо бўлади. 7-8 ёшгача ўғил ва қиз болалар ўсиши тахминан бир меёрда кечади, аммо кейинги йиллар мобайнида қизларнинг ўсиши тезлашади ва 12 ёшга етганда улар ўғил болаларни қувиб ўтадилар, 15 ёшга тўлгач эса бунинг акси кузатилади. Қизларнинг тез ўсиши уларнинг эрта жинсий етилиши билан боғлиқдир. Жинсий тафовутлар умуртқа поғонасининг тузилишида ҳам ўз аксини топади: аёллардаги ушбу аъзо эркаклардагига қараганда калтарок, бироқ бўйин ва бел қисмлари узунроқ бўлади, шу боис ҳам умуртқа поғонаси ҳаракатчанроқ бўлади. Айни ҳолат аппаратнинг ғоят эгилувчанлигига боис бўлиб ҳизмат қилади. Аёлларда пайлар массаси нисбатан кам бўлади, яъни тана умумий вазнининг 30-35 фоизини, ёғ тўқимаси эса 28-30 фоизни ташкил этади. Машғулотлар натижасида ўларок аёлларда пай массаси ортиб боради, бироқ бундай ўсиш эркаклар учун хос бўлган меъёрга етмайди. Аёлларда пайлар кучи эркакларга нисбатан 10-30 фоиз кам бўлади. Гарчи пай кучини бир килограмм вазнга нисбатан олганда ўртадаги фарқ камайса-да, аммо устунлик эркакларда қолади.

## БАСКЕТБОЛНИ ЎРГАТИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Ш.М.Нурматова, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ

**Annotation.** *The goal of the module is to master the teaching materials in the teaching of basketball and to organise the process of modular system on the basis of which the main objective is to master the quality of the game, to use advanced methods of advanced foreign techniques and use innovation technologies. information on how to improve their efficiency.*

**Key words:** *innovative technologies, modules, inter active methods, teaching basketball with innovation techniques- tactical.*

**Аннотация.** *Цель модуля - освоить учебные материалы по преподаванию баскетбола, а также организовать процесс модульной системы, на основе которой основной задачей является овладение качеством игры, использование передовых методов передовых зарубежных методик. и использовать инновационные технологии. информация о том, как повысить их эффективность.*

**Ключевые слова:** *технология инновационных технологий, модули, учебно-методические комплексы, инновационно-тактический баскетбол.*

Бугунги кунда ифтихор билан таъкидлаш мумкинки, Юртбошимиз томонидан қўллаб-қувватланаётган ва давлат сиёсати доирасида ривож топаётган жисмоний тарбия ва спорт шарафли соҳага айланган. Шундай экан, айни вақтда жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётий эҳтиёжига айлантириш ва албатта, юртимиз байроғини Олимп чўққиларига олиб чиқишга қодир истеъдодли спорт захиралари ҳамда рақобатбардош спортчилар тайёрловчи профессионал кадрлар етиштириш соҳанинг ўта долзарб вазифаларидан биридир. Жамият тараққиётининг ҳозирги босқичи ўзига хос хусусиятлари қаторида аҳолининг, айниқса, ёшларнинг таълим ва маданий даражасини ошириш, баскетбол билан шуғулланиши ва сифат жиҳатидан яхшилаш, баскетбол орқали Ўзбекистонни жаҳоннинг тараққий этган давлатлари қаторига чиқишини таъминлаши зарур.

Ўзбекистон Республикасининг жисмоний тарбия ва спорт тизимида баскетболчиларни тайёрлаш ва замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш, баскетболни ўргатишда машғулот жараёнида илғор хорижий тажрибалар замонавий усулларни кенг тарғиб этишва келгусида улардан юқори малакали баскетболчилар тайёрлаш тизимини тобора такомиллаштириш керак бўлади.

“Инновация” тушунчаси муайян тизимнинг ички тузилишини ўзгартиришга қаратилган фаолиятни ифодалайди.

- янги ғоялар, тизим ёки фаолият йўналишини ўзгатиришга қаратилган аниқ мақсадлар, ноанъанавий ёндашувлар, одатий бўлмаган ташаббуслар, илғор иш услублари.

Таълим инновациялари – таълим соҳаси ёки ўқув жараёнида мавжуд муаммони янгича ёндашув асосида ечиш мақсадида қўлланилиб, аввалгидан анча самарали натижани қафолатлай оладиган шакл, метод ва технологиядир.

Ўргатишда интерфаол методлари ҳаётий вазиятларни моделлаштириш, ролли ўйинлардан фойдаланиш, муаммоларни ҳамкорликда ечишда кўриб чиқишга ўргатади.

“Венн диаграммаси” метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали фойдаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасавурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради. “Ақлий ҳужум”, “Бумеранг”, “Зиг-заг”, “Зинама-зина”, “Т-жадвал”, “Инсерт”, “Кластер”, “Балик скелети”, “БББ” каби интерфаол методларни машғулот жараёнида қўллаш ижобий самара беради.

Баскетболга дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг этакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга, барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу баскетболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукамал ўзлаштиришдир, илғор хорижий тажрибалар, замонавий усулларни қўллаш инновацион технологиялардан фойдаланиб янада самарадорлигини ошириш лозим. Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, мураббийдан, ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаолиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиш, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ҳам аҳамиятга эга.

Баскетболни ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиб ўқув-услубий материалларни ишлаб чиқиш ва унинг асосида модул тизимида ўқитиш жараёнларини ташкил этиш.

“Баскетбол назарияси ва услубияти” дарсини модулли ўқитиш доирасида “Баскетболни ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиш” бўйича модул бирлигини яратиш ҳамда уларни баскетболни ўргатишнинг самарадорлигини ошириш юзасидан илмий-амалий тавсияларни ишлаб чиқиш ҳисобланади.

- “Баскетбол ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиш”;
- “Баскетбол машқларни ўргатишда инновациялар ва илғор хорижий тажрибаларни қўллаш;
- “Баскетболни ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиш” мавзуси бўйича маъруза матнларини ишлаб чиқиш;
- “Баскетбол ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиш” мавзуси бўйича амалий топширик ва ишланмаларни тайёрлаш;
- “Баскетбол ўйинини ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиш” мавзуси юзасидан тақдимотларни тайёрлаш;
- “Баскетболни ўргатишда инновацион технологиялардан фойдаланиш” мавзуси бўйича модулни амалиётда фойдаланиш бўйича таклифлар ишлаб чиқишдан иборат.

#### Адабиётлар

1. Miradilov B., Ganiyeva F., Xusanova D., Karimov B., Pulatov F. Sport va harakatli o‘yinlar (basketbol) // O‘quv qo‘llanma. – T., 2017.
2. Pulatov A., Ganiyeva F., Miradilov B., Xusanova D., Pulatov F. Basketbol nazariyasi va uslubiati // Darslik. – T., 2017.
3. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар // Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2008.

УДК 796.05

#### BUNYODKOR FC MICRO-CYCLES WORKLOAD PREPARATION IN SEASON 2016-2017

**O.O.Oripov, 4th year student at the department "Theory and methods of soccer",  
Sh.Sh.Erkinov, 2nd year PhD researcher UzSUPES, Chirchik city,**

***Аннотация.** Тезисда Бунёдкор футбол клубининг 2016-2017 йилдаги мавсумдаги мусобақа давридаги микроцикл орасидаги машғулотлар юкламаси тавсиф этилган. Тадқиқот ишида футболчиларнинг чидамкорлик жисмоний сифатини машғулотнинг шиддат юкламасига қараб аниқлашда, юрак қисқариш сони 3 зонага бўлиб ўрганилган.*

***Аннотация.** Тезис описывает тренировку футбольного клуба «Бунёдкор» в годичного микроциклического периода в сезоне 2016-2017. В исследовании такая физическая подготовка как выносливость игроков измерялась интенсивностью упражнений, а частота сердечных сокращений была изучено в 3 зонах.*

*Ключевые слова:* между цикл, микроциклы, нагрузка, тренировка.

The Government Republic of Uzbekistan and the personally President Republic of Uzbekistan pay special attention for developing Football in our country. All decision and rulings particular attention to the development of football in our country.

**Take off was in the research of the following tasks:**

1. The preparatory and competition period micro cycles football workloads the structure and dynamics highly qualified readers.
2. The ability of the physical preparations of players determine the effectiveness of constructivism.
3. Highly skilled players during various cycles in the preparatory and competition period, preparation of training program for planning development.

**For solving these tasks used these methods:**

1. Teach students: the source of the problem of the literature on technical analysis.
2. Synthesis of practical experience.
3. The tracking of the players and pedagogical activities list:
  - the ball taking a different direction and distance signals;
  - the ball take a walk;
  - to deceive the opponent;
  - play on head;
  - the gate to blow.
4. The current condition of players and the style of operational control.
5. Issued to organize research.
6. The methods of mathematical statistics.

Research results the first stage in the special scientific-methodical literature have been studied, and in the process took control of workloads business competitions and training sessions.

Bunyodkor FCs this a period of 8-10 weeks brought this special to reduce the size of the workloads. Nonetheless, the content of sessions in this period also, the various features should be able to also of workloads. The most basic task, and so the readers should provide comprehensive training on the basis of technical and tactical soccer training and improve the quality of the power of the will. In the preparation phase only severe general are changing.

Special tactical phase of the exercise is fulfilled with the same business can be done through running the size of the ball.

8-10 week sessions during the training period every day (2 a day than 1-up) is held. To increase the speed of this shortening of the distance that was run, jump exercises to add. The blow of the gate increasing number of members, at the expense of holding two games in the week for seven weeks boosts physical workloads.

Facilitating the eighth week. At the beginning of training exercises and tactical skills technical and tactical preparation period is directed to the recovery of trying.

*Table № 1*

**Training sessions in different direction approximately of workloads for size**

The direction of training load		HR beat/min	The duration of training by taking the large classes of workload		
			Large min.	Middle min.	Small min.
1	Total endurance	130-150	150	120	70
2	All type of endurance	150-160	100	70	50
3	quick-endurance	165-185	70	50	40
4	Game workload	170-180	90	-	-

At this stage, to take the sport to create the conditions for the range of most importantly. In solving this task the preparations of all kinds (physical, technical, tactical, mental) are important, but their total is not the same.

The priority of physical preparation if the total time for her in the planning of training sessions of 40-45% is allocated. The functional capabilities of the body temperature and ensure the growth of the skills of the player options it should be expanded up range. To do this, light athletics, acrobatics, swimming, sports games tools apply.

However, the exercise of nerve-muscle action and tension taking into account specific features of the structure should be chosen to the football game. General technical preparation in the preparation stage in second place stands. The total time of 35-40% is allocated.

At this stage of game preparation and tactical of them about 20-25% of the time. The main direction of his game recovery skills, individual tactical skills and to master skills and group and improvement in movements. Every mental preparation is a large focus in the preparation stages.

**Conclusion.** In modern football, the players are exceptionally large size and the action of the activities of protection differs with almost all players being as quick to join in the attack. Time and the environment the decisive struggle for each player, and players a successful combination of high levels of the quality of an individual reflect the



real universal which rely on a wide range of team opportunities has resulted in dramatically increased the importance of the start of the game.

The inter-cycle duration of two days in the game, players increase associated with functional options may not work. the interval between such games can only prepare to the regular game. The increase at the level of the game is very difficult. Duration six days, and make the game more inter-cycle, a full-blooded training planning process and can increase the chances of people playing football.

The effectiveness of the management of the preparation process, in many cases, the condition of the coach the player take control of the player while in the narrow sense of individual physical readiness to deliver the maximum level of the index and is determined to remain hold with the same level of competitions for a long period.

#### References:

1. Don Nardo, Greek and Roman Sport, Greenhaven Press, 1999, p. 83
2. Allen Guttmann, Lee Austin Thompson (2001). Japanese sports: a history. University of Hawaii Press. pp. 26–27. ISBN 9780824824648. Retrieved 2010-07-08.
3. Richard Hakluyt, Voyages in Search of The North-West Passage Archived October 12, 2008, at the Wayback Machine., University of Adelaide, December 29, 2003

## ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМКОРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ВОСИТА, УСЛУБЛАРИ

Ш.К.Павлов, доцент, Р.И.Исроилов, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ, Чирчик

*Аннотация.* В статье изучены методы совершенствования скоростной-выносливости гандболистов высокой квалификации.

*Изучен теори и методика учёные тесты для определенного скоростно-выносливости и результаты исследований и даны практические рекомендации*

*Annotation.* In this article are given practical recommendation that is about methods which perfecting fast-endurance ability of experienced handball players and scientists' scientific theories about it, test norms for controlling fast-endurance skill as well results of researches that conducted and for raising their effectiveness.

**Долзарблиги:** Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан теран ва соғлом турмуш талаблари асосида тарбиялаш, ёш йигит-қизларнинг ўз ақл-забовати, куч-гайратини тўла намоён этириш, ҳаётий кўникма ва малакаларни шакллантириш ва юртга соғлом авлодни тарбиялаб беришдан иборат [1].

Гандболчиларнинг чидамкорликни ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда гандболчиларни тайёрлашда чидамкорликка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало, бошланғич ихтисослик босқичидан бошлаб машғулот юкламаларини тўғри тақсимлаш ва чидамкорликни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим. Гандболчиларнинг чидамли бўлишлари учун организмнинг турли тизимларини яхши ривожлантиришга эришиш зарур бўлади [2,3,5].

Юқорида қайд этилган муаммони ҳал қилиниш учун чидамкорлик талаб этиладиган махсус машқлардан самарали фойдаланиш такозо этилади[4].

**Ишнинг мақсади:** гандболчиларнинг чидамкорлик даражасини аниқлаш ва такомиллаштиришнинг восита ва услубларидан самарали фойдаланиш.

**Тадқиқотнинг ташкил қилиниши:** Тадқиқотимизда ўрганилаётган жамоанинг тайёрлов даврида чидамкорликни такомиллаштириш тўғрисида маълумотлар олиниб, таҳлил қилинди. Чидамкорликни аниқлашда қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

#### **1-тест 100 метрга моксимон югуриш (м).**

Тест топширувчилар дарвоза устунлари орасида, юза чизикда туриб, ишорадан сўнг 6 метрли чизикга бориб қайтади (12м), сўнг 9 метрга бориб қайтади (18м), кейин майдонни марказий чизиғига бориб қайтади (40м), сўнг яна 9 метр чизикга бориб қайтади (18м) ва яна 6 метрли чизикга бориб қайтади. Умумий масофа-100 м, ушбу масофани босиб ўтиш учун сарфланган вақт сония билан қайд этилади.

**Изоҳ:** 100 метрга моксимон югуриш: 22-23 сония-аёло, 24-25 сония-яхши, 26-27 сония-қониқарли.

#### **2-тест: турникда осилиган ҳолда оёқларни жуфтлаштириб, бурчак ҳосил қилиб туриш (с).**

**Изоҳ:** турникда осилиб туриб бурчак ҳосил қилиш: 20 сониядан юқори-аёло, 16 сониядан юқори-яхши, 10 сониядан юқори-қониқарли.

**3-тест: 220 метрга моксимон югуриш.** Тестни топширувчилар 2 тадан бўлиб майдоннинг юза чизиғида дарвоза устунлари ёнида дастлабки ҳолатни эгаллайдилар. Қабул қилувчи ишорасидан сўнг улар 6 метр чизикка, 9 метр чизикка, марказга, майдоннинг 2-ярмида жойлашган дарвозага югуриб бориб қайтадилар ва яна марказга, 9 метрга, 6 метрга бориб қайтиб, машқни бошлаган нуктага югуриб келиб машқни ақунлайдилар. Умумий югуриб ўтилган масофа (220 м) сония билан қайд этилади.

**Изоҳ:** 220 метрга моксишон югуриш: 45-50 сония-аъло, 51-60 сония-яхши, 61-70 сония-қониқарли.  
**4-тест:** Купер тести. Стадион бўйлаб 12 дақиқа югуриш лозим. Ушбу вақтда югуриб ўтилган масофа ҳисобга олинади.

**Изоҳ:** “Купер” тести: натижалар куйидаги жадвалда кўрсатилган (1-жадвал).

1-жадвал

“Купер” тести талаблари

Ёши	Жинси	Аъло	Яхши	Ўрта	Паст	Жуда паст
13-14	Ўғил	2700+м	2400-2700м	2200-2399м	2100-2199м	2100м
	Киз	2000+м	1900-2000м	1600-1899м	1500-1599м	1500 м
15-16	Ўғил	2800+м	2500-2800м	2300-2499м	2200-2299м	2200 м
	Киз	2100+м	2000-2100м	1700-1999м	1600-1699м	1600 м
17-20	Ўғил	3000+м	2700-3000м	2500-2699м	2300-2499м	2300 м
	Киз	2300+м	2100-2300м	1800-2099м	1700-1799м	1700 м

Ушбу жадвалда келтирилган талаблар асосида гандболчилар қайд этган натижалар қиёсий таҳлил қилинади.

Биз тадқиқотимизни Ўзбекистон “Ёшлар” терма жамоаси гандболчиларида олиб бордик, тадқиқот жараёнида гандболчиларнинг тайёргарлик давридаги чидамкорликка қаратилган машғулот юкламаларини ва ушбу сифатни такомиллаштиришдаги восита, усулларни ўрганиб чиқдик.

Барча омилар таҳлил қилингандан сўнг мураббийлар билан маслаҳатлашиб, жамоанинг чидамкорлигини такомиллаштириш бўйича қўлланиладиган, ҳамда замон талабига мос келадиган восита ва усулларни 3 ой давомида ўқув-машғулот жараёнида қўлладик.

Ушбу усулларнинг ҳар бири ўз олдида маълум вазифаларни кўяди:

1. Бир текис усул - ўз олдида умумий чидамкорликни тарбиялашга қаратилган бўлиб, белгиланган масофани бир хил тезликда босиб ўтишни назарда тутди. Гандболчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб, бериланадиган масофа қўпайтирилади ёки камайтирилади.

2. Бир текис-тезлашган усул. Бунда масофани бир текис суръатда ва маррага яқинлашгач жадал суръатда югуриш бажарилади. Спорт ўйинлари (баскетбол, гандбол) икки томонлама ўйин, турли ҳаракатли ўйинлар ва ҳаракатли машқлар яхши восита ҳисобланади. Мураббий гандболчиларга махсус чидамкорлик сифати нақадар зарурлигини билиши ва машқларни бажариш суръатини ўзгартириб туриши кераклигини уқтириши зарур.

3. Чидамкорликни такомиллаштиришни аралаш усули. Аралаш усул умумий чидамкорликни такомиллаштиришда ҳам фойдаланилади. Ўйинлар давомида ўйинчи машқларда масофаларни (маълум қисмини) турли тезликда босиб ўтиши ва шу билан бирга нафаснинг узлуксизлигини таъминлаш лозим. Барча турдаги ҳаракат фаолиятида, яъни машқларни бажариш вақтида нафас олишнинг чуқурлигини назорат қилишни уқтириш ва талаб қилиш лозим. Машғулотларда ва айниқса, ўйин вақтида гандболчиларни дарҳол тўлиқ нафас олишга ва унга ўргатиш жуда муҳим аҳамиятга эга.

4. Чидамкорликни такомиллаштиришнинг ўзгарувчан усули. Бу усулнинг асосий вазифаси махсус чидамкорликни такомиллаштириш ҳисобланади. Бу усул тўхтовсиз, яъни ўрта ва юқори тезликда узлуксиз ишни фаолдам олиш билан алмашиб бажаришни аниқлади. Демак, дам олиш вақтлари қисқаради ва бу вақтда оҳиста юриш ёки югуриш машқларидан фойдаланса бўлади [4,5].

5. Такрорий усул. Бу усул ҳам фақат махсус чидамкорлик сифатини тарбияловчи усуллардан ҳисобланади. Асосий вазифа - бир хил ёки ҳар хил масофаларни (максимал тезликдаги иш фаолиятида) такроран босиб ўтишдир. Асосан ўйинлардан фойдаланилади. Бунда тезкор-чидамкорлик ривожланади, чунки ўйин вақтида гандболчи 20-30 метрли масофани қайта-қайта босиб ўтади.

6. Чидамкорликни тарбиялашнинг жадал усули. Бу усул айтиб ўтилган юқоридаги 2-усулга асосланади ва махсус чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган. Мисол учун маълум масофалар юқори шиддат билан босиб ўтилади ва масофаларда “дам олинади”, яъни югуриш тезлиги камайтирилади.

7. Интервал усул. Бу усулда машқни бажаришда иш шиддати бир хилда бўлиши ва дам олиш оралиқлари тобора камайиб борувчи хусусиятга эга бўлиши керак [2,4].

Маълум вақт оралиғида дам олиш оралиқлари камайиб боради ва минимумга етказилади, маълум машқлар оралиғида дам олиш кузатилмаслиги ҳам мумкин.

Бундай машқларга:

а) 3-300 метрга ўрта суръатда югуриш, маълум югуришлар орасида дам олиш бор-йўғи 2-5 дақиқани ташкил қилиши мумкин;

б) 100, 200, 300 метрга юқори суръатда югуриш;

в) 4-150 метрга ўрта суръатда югуриш, дам олиш вақти-масофа якунида;

г) 2x400 метрга тез югуриш, дам олиш 5-6 дақиқани ташкил қилиши мумкин [2,3]

8. Шиддатли усул. Бу усул организмни узоқ вақт давом этувчи машқларга тайёрлайди. У спортчи ўзида вақтни ҳис қилиш сезгисини тарбиялашида намоён бўлади.

9. Мусобақа усули. “Мусобақа” сўзининг ўзи бу усулга тавсиф беради. Бу усул юқори махсус юкламаларга бардош беришни тарбиялайди.

Юқорида қайд этилган усулларга амал қилиб, биз Ўзбекистон “Ёшлар” терма жамоаси ўқув-машғулотларига чидамкорликни такомиллаштирувчи машқлар мажмуасидан мунтазам фойдаланишни тавсия этдик ва амалда қўлладик.

Тадқиқотимиз давомида гандболчиларнинг чидамкорлигини ошириш борасида юқорида тавсия этилган усуллар, воситалар, машқларнинг самарасини аниқлаш учун тадқиқот бошида, 2018 йилги мавсумда Ўзбекистон чемпионатининг I-тур мусобақалари олдидан, тадқиқот сўнгида II-тур мусобақалари олдидан (тадқиқот давомийлиги 3 ой) олинган тест натижалари қуйидагича акс этди (2-жадвал).

2-жадвал

Ўзбекистон “Ёшлар” термажамоаси гандболчиларининг чидамкорлигини баҳолаш учун олинган тестлар натижалари

№	Гандболчилар Ф.И.Ш.	100 м моқисимон югуриш (с)		Турникда осилган ҳолда бурчак ҳосил қилиш (с)		220м моқисимон югуриш (с)		“Купер” тести (м)	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1.	Давронов С	25,0	24,5	7,2	8,5	65	63	2250	2410
2.	Нуруллаев М	24,0	23,0	15,0	17,5	62	60	2300	2460
3.	Холмуродов Н	27,0	26,5	5,0	6,5	68	67	2100	2210
4.	Ахмедов Х	26,0	25,5	7,3	8,8	64	62	2300	2450
5.	Эшбоев Э	23,0	22,0	16,0	18,5	46	44	2800	3040
6.	Шайгов Ж	25,5	24,0	10,3	12,0	53	52	2300	2490
7.	Янгибоев А	27,7	26,5	6,6	7,5	61	60	2100	2240
8.	Абдуллаев А	24,5	23,0	13,3	15,0	58	56	2250	2470
9.	Каримов А	23,5	22,5	12,2	14,5	54	52	2350	2510
10.	Сулейманов Р	24,0	23,5	10,3	11,5	50	49	2250	2320
11.	Жалилов З	27,5	27,0	5,5	6,7	69	68	1800	1910
12.	Султанов С	25,5	24,5	8,3	11,0	52	49	1900	2150
<b>Ўртача ҳисоб</b>		<b>25,2</b>	<b>24,3</b>	<b>8,9</b>	<b>11,5</b>	<b>85,5</b>	<b>56,8</b>	<b>2216</b>	<b>2388</b>

Ўзбекистон “Ёшлар” термажамоаси гандболчиларининг чидамкорлигини баҳолаш учун олинган тестлар натижаларини сигма кўриниши (n=12)

№	Тестлар	Тадқиқот бошида	Вариация коэф- фициенти	Тадқиқот охирда	Вариация коэф- фициенти
		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %
1.	100 м моқисимон югуриш (сония)	25,2±1,55	6,1	24,3±1,68	6,9
2.	Турникда осилган ҳолда бурчак ҳосил қилиш (сония)	8,9±3,80	42,6	11,5±3,98	34,6
3.	220м моқисимон югуриш (сония)	85,5±29,06	33,9	56,8±7,67	13,5
4.	“Купер” тести (метр)	2216±249,26	11,2	2388±271,35	11,3

Демак, жамоанинг ўқув-машғулотлари дастурини ўрганиш ва умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, машғулотларда бериладиган юкламаларнинг таркибий қисми ва ўлчамларидан фойдаланишда чидамкорликни такомиллаштиришга қаратилган машқларга эътибор кам эканлиги аниқланди, ушбу хато ва камчиликларни бартараф этиш ҳамда гандболчиларнинг чидамкорлигини такомиллаштиришнинг восита услубларини машғулот жараёнига тадбиқ этиш натижасида тадқиқотимиз мақсади самарали амалга оширилди. Тадқиқотимизда гандболчиларнинг чидамкорлиги маълум фоизларга ўсганлигини, чидамкорликни такомиллаштириш воситалари ўз самарасини берди деб хулоса қилишимиз мумкин.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли қарори.
2. “Handballtraining” Werner Grage, 2012
3. “Positionstraining” Axel Kromer, 2015
4. Pavlov Sh.K, Isroilov R.I. Gandbol. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Т., 2017.
5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Т.: УзГИФК, 2006.

# ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОА АЪЗОЛАРИНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯНИ ҚўЛЛАШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Т.Р.Расулова, катта ўқитувчи,  
Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

*Annotation. Effective use of innovative teaching technologies of training process management has been justified in this article. Dynamics of the adaptation phases of muscle activity mechanisms in energy supply for the preparation of Uzbekistan's national team in athletics for competitions has been taken into account.*

**Key words:** innovative teaching technologies, affective management, supercompensation, adaptation phase dynamics.

**Аннотация.** В статье обоснована эффективность использования инновационной педагогической технологии управления тренировочным процессом, с учётом динамики фаз адаптации механизмов энергообеспечения мышечной деятельности в подготовке членов сборной команды Узбекистана по легкой атлетике к соревнованиям.

**Ключевые слова:** инновационная педагогическая технология, эффективное управление, суперкомпенсация, динамика фаз адаптации.

**Муаммонинг долзарблиги.** Юқори малакали енгил атлетикачиларни тайёрлашда тренировка жараёнини бошқариш самарадорлигини ошириш спорт оламидаги устувор муаммолардан бири ҳисобланиб, мураббийлардан спорт турлари назарияси ва услубияти фани билан чамбарчас боғлиқ бўлган педагогика, спорт тиббиёти, спорт физиологияси, спорт биокимёси ва гигиена фанларидан чуқур билимга эга бўлишни талаб этади.

Замонавий юқори натижалар спортида юкламалар биологик имкониятлар чегарисида бажарилмоқда. Юкламаларнинг ошиб бориши енгил атлетикачилар организми функционал ҳолатига мос юкламаларни танлашни талаб этади. Юқори малакали енгил атлетикачиларни зўриқиш ва ҳар қандай касалликларга чалинишлардан йироқда бўлиб, юқори натижаларга эришишида ҳар бир енгил атлетикачи учун, айнан ҳар бир тренировкада индивидуал функционал ҳолатларига мос келадиган воситаларни, уларнинг бажарилиш усуллари, машқлар ва шу физиологик йўналишдаги тренировкалар орасида дам олиш давомийлигини энерготаяминот тизимларидаги адаптация фазалари динамикасининг узлуксиз мониторинги ва уларнинг тезкор таҳлили асосида адаптация узлуксизлигини, қисқа муддатли адаптациялардан узоқ муддатли адаптацияларнинг шаклланиши - кумулятив самарага эришиш ва мусобақаларга суперкомпенсация фазасида чиқиб рекорд натижа, ҳеч бўлмаганда ўзининг рекорд натижасини қайтаришини таъминловчи қилиб, тўғри танлай олиниши асосий замин бўлиб, спорт оламидаги глобал муаммолардан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон енгил атлетика терма жамоа аъзоларининг кўпчилиги, яъни 84 фойизи 2016 йилда Рио-де-Жанейрода бўлиб ўтган XXXI ёзги Олимпиада ўйинларида ўзларининг функционал имкониятлари даражасидаги натижаларини кўрсата олмагани, муаммонинг долзарблигидан далолатдир.

**Ишнинг мақсади:** Енгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзоларини мусобақаларга тайёрлашда машғулот жараёнини бошқаришнинг самарадорлигини энерготаяминот тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланиб, ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологияни амалиётга жорий этиш натижасида ошириш.

## **Тадқиқот вазифалари:**

1. Инновацион педагогик технологияда ҳар-бир спортчининг функционал ҳолатини, энерго-таяминот тизимининг юкламага бўлган реакциясини ва тикланиш давомийлигини тезкор аниқлаш асосида тренировка микроциклларида юклама воситалари, бажариш усуллари ва дам олиш давомийлигини тезкор режалаштириш.

2. Енгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзоларининг тренировка жараёнини аниқ бошқарувчи ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиянинг самарадорлигини спортчиларнинг мусобақаларда кўрсатган спорт натижалари билан амалий исботлаб бериш.

**Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш.** Тадқиқот енгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари ва терма жамоага номзодларда 1978-1989, 1999-2019 йиллари ўтказилди.

**Тадқиқот методлари:** Қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги методлардан фойдаландик: педагогик кузатиш, педагогик назорат синовлари, педагогик тажриба, С.А.Душанин (1986 й) усулида электрокардиография, С.С.Руми (1986 й) усулида сейсмокардиография ва математик статистика.

**Тадқиқот натижалари:** Юқори малакали енгил атлетикачиларнинг ҳар бир машғулотидан олдин электрокардиограмма ёзиб олиб, спортчининг дастлабки функционал ҳолати аниқланди.

Машғулот жараёнини – бажарилган юкламаларнинг физиологик йўналишлари ва спортчилар организмнинг юкламага бўлган жавоб реакциясини тезкор назоратда аниқлаб, тренировкада қўйилган вазифа бажарилдими, йўқлигини амалий исботлаб бердик ва қўйилган вазифани бажариш учун қандай воситалар уларнинг ҳажми, шиддати машқларнинг бажарилиш усули ва дам олиш давомийлиги ҳар бир спортчининг айнан шу пайтдаги функционал ҳолатига мос келадиган қилиб тавсия қилдик.

Юрак фаолияти рационаллиги мониторинги сейсмокардиография ёзиб олиш ва уни таҳлил қилиш билан амалга оширилди.

Инновацион педагогик технологияда ҳар-бир спортчининг функционал ва жисмоний тайёргарлигидаги бўш қирраларини аниқлаб ва уларни бартараф этиш дастурини тавсия қилдик.

Мусобақа фаолиятида иштирок этадиган энерготаъминот тизимининг зарбдор юкламадан кейин суперкомпенсация фазасигача тикланиш давомийлигини аниқлаб, ҳар бир спортчини мусобақага соатигача аниқликда «спорт формаси» ҳолатида чиқариш дастурини ишлаб чиқиб, тавсия қилдик.

Юқори малакали енгил атлетикачиларнинг ҳар бирида ҳар бир энерготаъминот тизимининг бажарилган юкламалардан сўнг тикланиш жараёнини назорат ва таҳлил қилиш йўли билан тизимларнинг ривожланганлик даражасини аниқладик, суперкомпенсация фазасига чиқиши учун тикланишига қанча вақт талаб этилишига қараб шу йўналишдаги машқлар ва машғулотлар орасидаги дам олиш вақтининг давомийлигини аниқлаб бердик.

Спортчининг танланган турига қараб бир ёки икки ҳафталик мониторинг натижасида спортчининг танланган тури тўғрими – йўқлиги, яъни унинг ирсий мойиллигига мос ёки мосмаслиги ҳақида маълумотларни бериб, мос турни тавсия қилдик.

Спортчиларнинг энерготаъминот тизимларида адаптация фазаларининг мониторинги асосида функционал имкониятлари, сафарбарлик даражаси ва ишчанлик қобилияти аниқланди. Жисмоний сифатларни тарбияловчи юкламалар шиддати, ҳажми ва тикланиш жараёни аниқланиб, аниқ мақсадга йўналтирилган навбатдаги тренировка юкламаси тезкор ташхис қўйиш ва машғулот жараёнини аниқ бошқариш йўли билан аниқланди. Натижада биз спортчиларнинг функционал ҳолатини дастурий мақсад сари режалаштирилган натижага эришиш учун спортчи организмга бериладиган юкламанинг таъсири орқали тренировка жараёнини самарали бошқаришни амалга оширдик.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар-бир енгил атлетикачининг ирсий мойиллигига мос турини танлаб (агар нотўғри танланган бўлса), ўқув машғулот йиғинларида машғулот жараёни ва энерготаъминот тизимларида адаптация фазалари динамикасининг мониторинги асосида энерготаъминот тизимларидаги адаптация қонуниятларига асосланиб, аниқ бошқаришнинг ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиясини амалиётга жорий этсак, адаптация узлуксизлигини, қисқа муддатли адаптациялардан узоқ муддатли адаптацияларнинг шаклланиши - кумулятив самарага эришиш ва мусобақаларга “суперкомпенсация фазасида, яъни спорт формасида чиқиб рекорд натижа, ҳеч бўлмаганда ўзининг рекорд натижасини қайтаришини таъминловчи имкониятни яратиб бердик.

Машғулот жараёнини аниқ бошқаришнинг ишлаб чиқилган инновацион педагогик технологиясининг самарадорлиги илмий асосланиб, амалиётда енгил атлетика бўйича миллий терма жамоа аъзолари етишган ютуқлар билан тасдиқланган:

- Маргарита Жупикова ўсмир қизлар орасида 1984 й. 10 000 метрга югуришда 32:40,14 натижа билан, Любовь Кирюхина 1987й. иншоатда 600 метрга югуриш бўйича 1:25,14 натижа билан дунё рекордларини ўрнатишди.

- Спортчиларимиз Е.Алексеева, Р.Ивойлова, А.Измайловалар спортча юриш бўйича; К.Белялова, М.Жупикова, Л.Кирюхина, О.Маругина ва О.Сафанлар ўрта ва узоқ масофаларга югуриш бўйича; А. Рассказов ўнкураш бўйича, А.Кирбятова(Журавлёва) уч хатлаб сакрашда ва бошқалар турли ёш гуруҳларида республика рекордларини ўрнатишган бўлиб, уларнинг ҳеч бири бугунгача янгиланмаган.

## THE WAYS IN WHICH TECHNOLOGICAL INNOVATION ENHANCES ATHLETIC PERFORMANCE

Z.B.Sabirova, UzSUPES, Chirchik

**Annotation.** In this article you can get about The ways in which technological innovation enhances athletic performance. This article showed how connect technology and sport and about athletic performance.

**Key words:** technology, enhances, performance, innovation, practically, improving, monitoring, wearable, influence.

**Аннотация.** В этой статье Вы можете добраться о путях, которыми технологические инновации усиливают спортивное выполнение. Эта статья показала, как соединяют технологию и спорт и о спортивном выполнении.

**Ключевое слово:** технология, усиливает, выполнение, инновации, практически, улучшение, контроль, пригодный, влияние.

- Technological innovation has practically changed sport itself
- Wearables are monitoring, managing and improving performance
- Sports genetics: exploring how genes influence athletic performance
- Data analytics maximises marginal gains, adding up to significant improvements
- Virtual reality enables athletes to practice in ‘real’ conditions
- All’s fair in love and... sports, or is it?

In an age where athletes have access to increasingly sophisticated technology and more advanced training techniques than ever before, sport is becoming an entirely new ballgame. While the true essence of sport still lies in the talent and perseverance of athletes, it is often no longer sufficient. Modern technologies can help them up their game.

Technological innovation has practically changed sport itself

The way technology has impacted sport is incredible. In today's connected world, the use of wearable technology, big data analytics, social media and sensor technology have revolutionised the way sports are played, analysed and improved. Through various modern advances and apps, pro athletes can gain greater insight into their performance, improve training methods and elevate their skills.

Technological innovation has not only changed the way we interact with sport, it has practically changed sport itself. Technology gathers data about every second of every game which is then analysed to create new strategies and increase athletic performance. In swimming, cycling, Formula-1 racing and athletics, professional timer services now make every thousandth of a second count. Sports fields are monitored by no less than sixteen cameras so that officials and coaches can follow exactly what happens.

#### **Wearables are monitoring, managing and improving performance**

Soon, wearable will be as important to athletes as their designer athletic shoes – if not more so. To collect information for analysis, they track everything from the athlete's heart rate to body chemistry. Data is important for coaches whose aim it is to improve their athlete's or their team's performance, but it also plays a key role in minimizing injuries.

Specialized wearable for boxers, basketball players or volleyball players who do lots of rope jumping during their training help them measure and improve their performance.

#### **Sports genetics: exploring how genes influence athletic performance**

What if science could tell you what kind of sports you should explore, based on your genes? What if your coach – with the help of a genetic counselor – could advise you on your ideal workout or training to prevent injury? Or what to eat to meet your specific nutritional requirements?

As technology continues to evolve, the role of genetic testing in sports seems to be on the increase as well. Scientists have discovered that there are genetic markers that can tell you how your body will respond to intense exercise or weight training. As we gain a better understanding of the genetic factors responsible for certain health conditions, physicians, academics and sports coaches are increasingly wondering to what extent DNA can provide insight into athletic potential or help minimise the risk of injuries. Can we use genetics to guide young people toward the sport in which they are likely to be (most) successful? And is it ethical to do so?

What we do know is that it is not likely that a single gene (or group of genes) is solely responsible for someone's athletic talents. A genetic profile that favours explosive, fast twitch muscle fibres is not the only thing an athlete needs to compete in the 100-metre sprint at the Olympics. For that you also need the right lung capacity and specific muscle and bone profiles, among many other things.

#### **Data analytics maximises marginal gains, adding up to significant improvements**

Coaches are interested in marginal gains. Accomplishing even a 0.001% improvement in any area of an athlete's performance could mean an advantage, no matter how slight it may seem, because adding up these advantages could mean much more significant improvements. Analysing the millions upon millions of data points gathered by wearables and sensors means athletes and sports teams can see even the smallest failures or successes in a performance. With data analytics, every little thing an athlete does can be studied, assessed and broken down into its individual elements. The conditions that led to these failures or successes can then either be removed or recreated to improve future performance.

#### **Virtual reality enables athletes to practice in 'real' conditions**

Repetition is the oldest and still the best way to improve technique. Thanks to virtual reality, however, it is no longer necessary to be physically present on a basketball court or a soccer field to practice and improve your skills. VR enables an athlete to train in 'real' conditions – by hooking up to a VR system. The data collected during these virtual training sessions can be used to compare results and improve performance. Virtual reality enables the athlete to have a better vision of the game, anticipate the actions of his opponent, improve his techniques, increase endurance and shave fractions of seconds off the clock. All from the comfort of their home.

#### **All's fair in love and... sports, or is it?**

The impact of technology on sports cannot be specifically measured, but some technological innovations do raise questions about fairness. Are we still comparing apples with apples? Is it right to compare the speed of an athlete wearing high-tech running shoes to one without? Is the use of technology to improve performance any different compared to the use of doping or steroids? Whether we like it or not, technology will continue to enhance athlete performance. And at some point we will have to put specific rules and regulations in place about which enhancements are allowed – whether it's a piece of tech or a genetics-based training regimen.

#### **Literature:**

1. Mirziyoev Sh.M. The critical analysis, rigid discipline and personal responsibility shall become a daily norm in activities of each principal. The report at the enlarged meeting of the Cabinet devoted to totals of social and

economic development of the country in 2016 and the major to the priority directions of the economic program for 2017. / Sh.M. Mirziyoev. – Tashkent: Uzbekistan, 2017. - 104 pages.

2. De Bosscher, V., De Knop, P. & van Bottenburg, M., Shibli, S., & Bingham, J. (2009b). Explaining international sporting success: An international comparison of elite sport systems and policies in six countries. Sport

3. Dixon, M. A., & Warner, S. (2010). Employee satisfaction in sport: Development of a multi-dimensional model in coaching.

4. Finegold, D. (2005). Creating self-sustaining, high-skill ecosystems.

5. Gratton C., & Henry, I. P. (2001). Sport in the city: The role of sport in economic and social regeneration.

6. Chandler G. (2010, August). State sporting associations learning and workforce development project.

## FIVE GOLDEN RULES OF CREATIVE COACHING

L.B.Sabirova, UzSUPES, Chirchik

**Annotation.** This article is about Five Golden Rules of Creative Coaching and the main things of creative coaching skills and by this article you can get some information about rules of creative coaching

**Key words:** Passion, skills, Empathy, ability, technical knowledge, enthusiasm, empathy, energy, improvement.

**Аннотация.** Эта статья - О Пять Золотых правил Творческой Тренировки и главное творческих навыков тренировки, и в соответствии с этой статьей Вы можете получить некоторую информацию о правилах творческой тренировки

**Ключевые слова:** Стратия, навыки, Сочувствие, способность, технические знания, энтузиазм, сочувствие, энергия, улучшение.

The main thing of creative coaching is skills. They are:

1. Communication skills;
2. Passion;
3. Empathy with athletes;
4. The ability to engage with athletes and inspire athletes to fully engage with the program;
5. Enthusiasm;
6. Technical knowledge;
7. An understanding of the relevant principles of sports science and sports medicine;
8. Energy;
9. Curiosity (which inspires a passion for learning);
10. A commitment to continuous improvement and accelerated learning.

You could add hundreds of skills to this list: experience, drive, initiative, the will to win, attention to detail, commitment, vision, determination, a strong work ethic.....there are as many desirable coaching skills as there are coaches.

But, in this century, there is one coaching skill to rule them all – creativity: creative coaching.

The question is.....can you teach coaches to be creative?

The simple answer is – to quote the US President – Yes we can! We can teach coaches to be creative.

It is not easy: it is much easier to teach what's known, what's been published, what's been researched, or what's been done before than it is to teach coaches how to create something new.

But, now, more than ever, creativity is a critical coaching skill and the ability to accelerate learning faster than your opposition has never been more important.

In the pre-Internet days, coaches came up with new ideas, created new plays, created new training techniques and gained a winning advantage over their opposition.

Now, any winning advantage lasts about two minutes!!!

You come up with a new idea, you nurture it, you grow it, you kick it around with your coaching colleagues seeking feedback and after a lot of thinking you decide to take a risk by introducing it to your athletes at training and.....two minutes later.....the dad of one of the athletes has taken a video of your revolutionary new idea on his Blackberry, uploaded it to YouTube and players all over the world have free and immediate access to your best and most brilliant thinking.

That's the world we live in and the half-life of ideas is only going to get shorter as mobile technologies and social media tools become more efficient, more powerful, more accessible and cheaper.

So, the challenge for coaches seeking to gain a winning advantage is to become more creative: to create new ideas, new directions and new paths to help athletes to enhance their performance.

Winning coaching in this century means learning faster, creating faster and applying ideas faster: faster than your opposition and faster than at anytime in the history of sport.

### Five Golden Rules of Creative Coaching: the fourth rule

1. The idea must be new to your sport – it can't just be a copy of something someone else is doing or has done. But it can be an idea you have from another sport or another field of endeavour;

2. It must work – it must improve performance;
3. It must be able to be communicated and understood by athletes who can then use the idea to accelerate their rate of their performance enhancement;
4. It must itself be flexible and also subject to change, adaptation and evolution: there is no place for static thinking in sport;
5. It must not be limited by the restrictions or boundaries of past thinking, i.e. to be truly creative the idea must not have limits imposed on it based on what has worked or not worked in the past.

The opportunity for the creative coach to be successful has never been greater. In the past, the opportunity to be a successful coach may have been limited to the coach's access to quality information, the latest coaching resources or coach education programs.

Now, all you need is access to a laptop and an Internet connection and all that has limited you in the past is readily available.

- Want to learn drills for football? There are hundreds of free videos on YouTube on football drills.
- Want to read and listen to the views of world class coaches on success and winning? Google the name of the world's leading coaches and see what comes up.....tens of thousands of pages of information.
- Want to find out how to test aerobic capacity of athletes? Then search for "aerobic tests for athletes" on Yahoo and look at the hundreds of options you get.

Knowledge is not the limiting factor in coaching: it's creativity. It's being more creative than your opposition and it's your capacity to take what's known and, by being creative, going into the unknown.

#### **Summary:**

1. With the plethora of information available through the Internet and the capacity for coaches (and athletes and parents of athletes) to get any information they need anywhere, anytime, knowledge is no longer the "power" of coaching;
2. Whereas ten years ago, the core skills of coaching were knowledge based – e.g. technical knowledge, sports science knowledge, planning and periodization knowledge, now with powerful portable computers, Smart-phones and other electronic devices so widely available, you can pretty much assume that everyone knows what you know. There are no "secret sets", no "magic gym sessions" – everyone knows what you know;
3. So given that everyone has access to the same knowledge base – as a coach how can you win?
  - o By learning faster and accelerating your rate of learning;
  - o By creating new, effective, innovative ways of doing what you do;
  - o By creating an effective learning environment where your athletes can learn faster than their opposition;
  - o By not limiting your sources of creativity, inspiration and ideas to sources within your own sport;
  - o By rejecting TTWWDIH (that's the way we do it here) thinking and anything that limits open thinking, creativity and innovation – accept no limits to your learning and no cage for your creativity;
4. Creativity as a core coaching skill has never been more important: take a risk, be innovative and change your sport with creative coaching.

#### **Literature:**

1. Mirziyoev Sh. M. The critical analysis, rigid discipline and personal responsibility shall become a daily norm in activities of each principal. The report at the enlarged meeting of the Cabinet devoted to totals of social and economic development of the country in 2016 and the major to the priority directions of the economic program for 2017. / Sh.M. Mirziyoev. – Tashkent: Uzbekistan, 2017. - 104 pages.
2. Chandler, G. (2010, August). State sporting associations learning and workforce development project.
3. De Bosscher, V., De Knop, P. & van Bottenburg, M., Shibli, S., & Bingham, J. (2009b). Explaining international sporting success: An international comparison of elite sport systems and policies in six countries. Sport
4. Dixon, M. A., & Warner, S. (2010). Employee satisfaction in sport: Development of a multi-dimensional model in coaching.
5. Finegold, D. (2005). Creating self-sustaining, high-skill ecosystems.
6. Gratton, C., & Henry, I. P. (2001). Sport in the city: The role of sport in economic and social regeneration.

### **АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Л.В.Смурьина, доцент, УзГосУФКиС, город Чирчик**

***Аннотация.** Изучены вопросы определения содержания тренировочного процесса и комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности метательниц диска высокой квалификации. Проведены исследования по определению содержания тренировочного процесса и комплексного контроля общей и специальной физической подготовленности метательниц диска.*

***Annotation.** Researching the problems of determining of training process content and complex control of general and special physical readiness of different qualified discus throwers was researched and investigation of*



*determining of training process content and complex control of general and special physical readiness of different qualified discus throwers was held. Comparative analyses of dynamics of readiness and competitive activity of discus throwers' results were given.*

**Ключевые слова:** индивидуальный подход, дифференцированный подход, физические нагрузки, общая и специальная физическая подготовленность, соревновательная деятельность метательниц диска.

**Key words:** individual approach, differentiated approach, physical loads, general and special readiness, competitive activity of discus throwers.

**Актуальность.** Стремительный рост результатов в метаниях заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования. Однако этот процесс необходимо рассматривать как многолетний, затрагивающий все возрасты и этапы.

В метании диска, несмотря на большое количество проведенных исследований, вопросы направленности и содержания тренировочного процесса метателей недостаточно изучены.

По данным В.А. Оринчук (2012) метания на дальность требуют значительных нервно-мышечных напряжений, поэтому для достижения высоких результатов спортсмену необходима, прежде всего, хорошая физическая подготовка с высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств. Дальность полета спортивных снарядов в значительной мере зависит так же от степени овладения спортсменом рациональной техники метания, высоты вылета снаряда, и атмосферная среда.

Г.Рудерман (2007) считает, что высокий уровень современных достижений в легкоатлетическом спорте и жесткая конкуренция на соревнованиях требуют разработки новых форм и методов тренировки. В этих условиях необходимо расширить поиск специальных средств подготовки, позволяющих полнее раскрыть потенциальные возможности метателей диска.

О.С.Возняк (1997) установил, что традиционные тренировочные средства, используемые спортсменами высокой квалификации, со временем не приводят ни к улучшению спортивных результатов, ни к приросту возможностей организма ввиду истощения его адаптационных ресурсов, высокой степени приспособления к факторам педагогического воздействия, реализованного на предшествующих этапах, а также в результате противоречия между возрастающим мастерством в выполнении специальных упражнений и уменьшающимся эффектом их воздействия.

В метаниях, несмотря на большое количество проведенных исследований вопросы оптимального содержания средств общей и специальной физической подготовки и сравнительный анализ динамики специальной физической подготовленности и соревновательной деятельности метательниц диска недостаточно изучены.

**Целью** нашего исследования является сравнительный анализ динамики результатов скоростно-силовой подготовленности и соревновательной деятельности метательниц диска высокой квалификации.

#### **Задачи работы:**

1. Выявить динамику показателей физического развития и специальной подготовленности метательниц диска высокой квалификации.
2. Изучить особенности изменения скоростно-силовой подготовленности метательниц диска высокой квалификации.
3. Определить оптимальные тренировочные нагрузки метательниц диска высокой квалификации.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществлялось в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Так, анализ первого педагогического тестирования показал, что средние результаты девушек 19-25 лет соответствует модельным характеристикам для уровня подготовленности спортсменок высокого класса..

Общий анализ проведенных исследований свидетельствуют, что темп прироста скоростно-силовых качеств в исследуемых группе метательниц диска высокой квалификации возрастает в течении года.

По результатам этой работы обоснована эффективность скоростно-силовой подготовки метательниц диска на этапе высшего спортивного мастерства.

Приведенные цифровые индивидуальные данные Прошкиной С. (в таблице 1.) характеризуют интенсивность прироста двигательных качеств, и наглядно показывают также эффективность применения методики тренировки и соответствие результатов с модельными характеристиками при воспитании физических качеств метательниц диска на данном этапе спортивной подготовки.

**Таблица 1.**

#### **Динамика индивидуальных результатов специальной физической подготовленности Прошкиной Светланы**

№	Контрольные тесты	2015	2016	2017	2018
1	Бег 30 м (сек)	4.87	4,76	4.62	4.25
2	Бег 60 м (сек)	8.76	8.61	8.20	7.94
3	Бег 100 м (сек)	15.14	15.02	14.97	14,90
4	Бег 400 м (сек)	1:33.02	1:20.02	1:16.02	1:15.6
5	Прыжок в длину с места (м.см)	2.30	2.44	2.50	2.53

6	Тройной (м.см)	6.25	7.17	7.25	7.50
7	Броски ядра вперед (3 кг), м.см	12.20	12.50	12.90	13.20
	Броски ядра вперед (4 кг), м.см	12.73	12.37	13.44	13.60
8	Броски ядра спиной (3 кг), м.см	14.75	15.05	15.15	16.27
	Броски ядра спиной (4 кг), м.см	13.02	13.13	14.20	15.00
9	Рывок штанги (кг)	40	40	50	55.5
10	Взятие штанги на грудь (кг)	50	55	60	65
11	Становая тяга (кг)	90	90	95	95
12	Присед со штангой (кг)	100	110	120	120
13	Толчок от груди (кг)	50	50	55	55
14	«Швунг» (толчок штанги из-за головы (кг)	60	60	70	70
15	Жим лежа (кг)	60	65	70	70
16	Полуприсед (кг)	130	140	150	150

Выявлено, что увеличение объема тренировочной нагрузки способствует значительному улучшению не только физических качеств занимающихся, но и увеличивают спортивный результат на соревнованиях. Учитывая вышеизложенные аспекты скоростно-силовой подготовки метательниц диска мы составили программу тренировочных занятий для метательниц диска высокой квалификации.

В дальнейшем увеличение объема скоростно-силовых упражнений служит надежным фундаментом для применения скоростных упражнений – основы роста спортивного мастерства.

Метания различных снарядов как средство для совершенствования специальной физической подготовки развивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают техническое мастерство в избранном виде.

Построение годичного плана тренировочного процесса и его последующая реализация являются одним из важнейших этапов в подготовке метательниц диска. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, по-разному будут реализованы потенциальные возможности спортсменов, различной будет эффективность выполненных ими средств скоростно-силовой подготовки на различных этапах годичного цикла.

#### **Выводы.**

1. Анализ научно-методической литературы выявил, что потенциальный спортивный результат метательниц диска зависит не столько от первоначального уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки.

2. В ходе исследований установлено, что физическая подготовленность метательниц диска развивается постепенно. Метания различных снарядов как средство для совершенствования специальной физической подготовленности развивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают техническое мастерство в избранном виде.

3. Использование в качестве контрольных следующих упражнений: бросок ядра назад через голову, бег 30 м с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок, жим штанги лежа, приседание со штангой, рывок штанги на грудь, метание соревновательного снаряда. Данные упражнения являются высокоэффективными средствами контроля скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе метательниц диска массовых разрядов

#### **Литература:**

1. Возняк О.С. Параметры индивидуализированной системы соревнований высококвалифицированных легкоатлетов-метателей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Возняк О.С.; РГАФК. – М., 1997. – 23 с.

2. Легкая атлетика. Учебник // Под общ ред докт.пед.наук, проф. Н.Н.Чеснокова и докт пед наук, проф. В.Г. Никитушка. – М.: «Физическая культура», 2010. – 437 с.

3. Оринчук В.А. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебное пособие для студентов всех форм обучения по направлениям подготовки: 034400 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 034300 – «физическая культура». Нижний Новгород изд-во ООО «Пламя» – 2012. – 122 с.

4. Рудерман Г. Многолетняя тренировка метателей / Григорий Рудерман // Легкая атлетика. - 2007. - N 4-5. – С. 26-27.

## **АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ ДЗЮДО**

**О.Э.Тошмуродов, доцент, Б.Б.Кипчаков, доцент, СамГУ**

**Аннотация.** В данном тезисе рассмотрены особенности классификации Японской школы борьбы дзюдо, объем техники и ее содержание, что является попыткой создания многоуровневой классификационной схемой. В силу отсутствия системной классификации и ограниченности технических приёмов не могут заменить того, что в теории классификации называется ключом к построению названий.

**Ключевые слова:** классификация техники, искусство бросков, броски подворотом, объем техники.

**Annotation.** The feature of classification of Japanese school of fight of judo, volume of technique and her maintenance, is considered in this thesis, that is the attempt of creation by a multilevel classification chart. By virtue of absence of system classification and limit nature of technical receptions cannot replace that in the theory of classification named the key to the construction of the names

**Key words:** classification of technique, art of throws, throws by a subcollar, volume of technique.

Общезвестно, что борьба дзюдо существовала в Японии не одно столетие, прежде чем в конце позапрошлого века образовалась централизованная школа дзюдо (Кодокан). Период, предшествующий этому, характеризуется тем, что в Японии имелись многочисленные частные школы, преподавание в которых и подготовка самих преподавателей осуществлялись в замкнутом семейном кругу данной фамилии. Каждой частной школой применялись собственные педагогические приемы и, конечно, использовалась собственная терминология. Эти семейные школы конкурировали между собой и передавали методику преподавания непосредственно от поколения к поколению под строжайшим секретом.

Школа Кодокан в Японии сыграла весьма прогрессивную роль, объединив все школы. С объединением возникла потребность общего подхода к сущности борьбы, определения понятий, т.е. классификации. По-видимому, в результате этого и появилась единая классификация техники борьбы дзюдо, ставшая направляющим методическим документом для дзюдоистов во всем мире.

Важной особенностью этой классификации следует считать то, что объем техники и ее содержание строго определены (всего сорок приемов). Каждый прием имеет свой номер (согласно тому, какая категория трудности в то время была признана за этим приемом) и свое название.

Ясность и несложность классификации, которая объединяет всего сорок приемов техники со специфическими названиями, имеет значительное преимущество – небольшой перечень приемов облегчает организацию учебного процесса.

Следует отметить, что в японской классификации представлены почти все группы современной техники борьбы.

Однако при анализе классификации наиболее важно установить правильность признака, по которому осуществлялось деление техники на разделы и подразделы.

С этой точки зрения японскую классификацию нельзя считать удачной.

Весь объем техники борьбы дзюдо японские специалисты того времени разбили на три больших раздела, которые в буквальном переводе именуется следующим образом:

- искусство бросков в положении стоя;
- искусство бросков в положении лежа;
- искусство бросков в положении тело на тело.

Каждый из трех разделов далее был разбит на подразделы.

1. Искусство бросков в положении стоя:

- техника рук;
- техника бедер;
- техника ног.

2. Искусство бросков в положении лежа:

- спиной к ковру;
- боком к ковру.

3. Искусство бросков в положении тело на тело (соответствует современному понятию «партер»):

- искусство удержания;
- искусство удушения;
- искусство болевых приемов.

В каждом из этих подразделов имеется небольшой перечень приемов, которые, по мнению японских специалистов, являются сходными между собой.

При анализе первого раздела ясно, что деление на подразделы основано на признаке действия атакующего в стойке отдельными частями тела (руки, бедра, ноги). Прежде всего необходимо отметить, что ни один прием борьбы не может быть выполнен только руками, только бедрами или только ногами. Можно говорить лишь о преимущественном участии отдельных частей тела. При таком делении действия отдельными частями тела как равноправные единицы входят и в другие подразделы. Так, во всех трех подразделах имеются броски подворотом (по современной терминологии). В частности, один и тот же бросок – подворотом захватом отворота и рукава – имеется в двух группах (во второй и третьей). Разница состоит лишь в том, что в одном случае он выполняется с преимущественным участием бедер (тогда он относится ко второй группе), а в другом – с преимущественным участием ног (тогда его относят к третьей группе). Этим подтверждается неудачный выбор признака.

Второй раздел неудачен тем, что включенные в него броски выполняются не из положения лежа, а из положения стоя. Наименование раздела, по-видимому, продиктовано стремлением классификаторов выделить в отдельную группу броски, после выполнения которых атакующий сохраняет положение стоя. Однако такое деление искусственно. Указанный признак не является достаточным основанием для разделения техники бросков стоя на два самостоятельных раздела.

Третий раздел японской классификации техники борьбы дзюдо содержит три подраздела: «искусство удержания», «искусство удушения», «искусство болевых приемов».

Крупные элементы этого раздела представлены логично. Каждый подраздел по содержанию обособлен от других. Раздел в целом объединяет технику выполнения удержаний, удушений и болевых приемов во всех возможных положениях борцов.

Несовершенство японской классификации техники борьбы дзюдо выражается в ее ограниченности. Так, например, второй и третий подразделы третьего раздела представлены только в виде перечня отдельных приемов со специфическими названиями. Ряд приемов, объединяемых японскими специалистами и входящих в общий список технических действий, не включены в классификационную схему. По-видимому, составители классификации не сумели найти их основные признаки, необходимые для классифицирования.

Следует также отметить тот факт, что наличие всего только сорока бросков в стойке накладывает ограничения на действия борцов и, таким образом, ведет к обеднению техники борьбы.

Подводя итоги, нужно сказать, что с точки зрения теории классификации японская классификация техники борьбы дзюдо является попыткой создания многоуровневой классификационной схемы. Однако это соблюдено по отношению к двум верхним уровням. Далее во всех разделах и подразделах классификации техника представлена в виде перечней специальных названий, означающих конкретные приемы. Из-за ограниченного количества приемов их нельзя выстроить в порядке возрастания трудности. Кроме того, готовые перечни конкретных названий приемов, как бы полно не отражали они представления о технике дзюдо, не могут заменить того, что в теории классификации называется ключом к построению названий.

#### Литература:

1. Смоляр С.Н., Щетина Б.М., Мулин В.В. Методологические основы классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы. – Хабаровск, 2006.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т., 2005.

## СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЎЙИН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

У.К.Турдиев, ўқитувчи, Навоий Давлат педагогика институти

Ўйин - тарихий ташкил топган ижтимоий воқеа, мустақил фаолият тури, кишига хосдир. Ўйин маданияти элементи сифатида жамиятни барча маданияти ва кишиларнинг ҳар хил эҳтиёжлари билан ривожланиши: маънавий, ақлий ва жисмоний кучни ривожланишида катта ўрин эгаллайди. Ўйин фаолияти жуда ҳам турли-тумандир: ўйинчоқлар билан ўйналадиган болалар ўйинлари, стол ўйини, доира бўлиб ўйналадиган ўйин, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари. Ўйин ўзи-ўзини билиш воситаси, ўйин-кулги, дам олиш, жисмоний ва умумий ижтимоий тарбия воситаси, спорт воситаси бўлиши мумкин.

Ўйин ўқитиш усули, бош авлоднинг тажрибасини кичикларга узатиш сифатида қадимдан бери фойдаланиб келган, ва ўқув жараёни болаларни фаоллаштирувчи ва жадаллаштирувчи воситаси сифатида фойдаланган. Ўйинлар ҳалқ педагогикасида - мактабгача ёшдаги ва мактабдан ташқари муассасаларда кенг қўлланилади. Яқин вақтларгача ўқув жараёнида ўйинлардан фойдаланиш анча пайтгача чекланган эди, шу сабаб айрим машғулотлар болалар учун зерикарли ва қизиқ бўлмаг қолган.

Ўйин технология жисмоний тарбияда ва спортда қўлланиладиган ўйинлар учун хос қўпгина белгиларга эга. Ўйин нафақат жисмоний тарбиянинг воситаси (яъни жисмоний машқларнинг ўзига хос тизимлари билан), балки тарбия ва таълимнинг самарали услуби ҳамдир. Шунинг учун ўйин услуби табиатини тушуниш умуман ўйиннинг моҳиятини тушуниш демақдир.

Ўйин тарихнинг энг дастлабки босқичларида юзага келган ва бутун жамият маданияти билан биргаликда ривожланиб, кишиларнинг дам олишига, вақтларини қувноқ ўтказишларига, билимларига билим қўшишга, маънавий ва жисмоний тарбиясига, уларнинг турли эҳтиёжларини қондиришга хизмат қилиб келди ва хизмат қилмоқда. Лекин ўйин азалдан педагогик вазифани адо этиб келган ва тарбиянинг асосий воситаси ва методларидан бири бўлиб қолмоқда.

Ўйин услубининг энг характерли белгилари қуйидагилардан иборат:

1. Фаолиятни образли ёки шартли сюжет (ўйиннинг мақсади, режаси) асосида ташкил этиш, бунда вазиятнинг доимо ва қўпича қўпчилигида ўзгариши билан муайян мақсадга эришиш назарда тутилади.

2. Мақсадга эришиш усулларининг хилма-хиллиги ва фаолиятнинг мажмуали хусусиятга эга бўлиши. Ўйинда мақсадга эришиш мумкинлиги, одатда, бирор-бир ҳаракат усули билан қатъий боғлиқ бўлмайди. Ўйин қойдаси доирасида ютишнинг хилма-хил йўллари мавжуддир. Ўйинда ҳаракатларнинг бажарилиш шароитларида кураш олиб боришнинг шартлари ҳаддан ташқари ўзгарувчан. Демак, ўйинчилар вужудга келган

вазифаларни ечишнинг турли хил усулларини эгаллашлари керак. Уларда шаклланган кўникмалар эса ўзгарувчан шароитларга мувофиқлашганлиги билан фарқ қилиши керак.

3. Шуғулланувчиларнинг бемалол мустақил ҳаракат қилишига, уларнинг ташаббус ва чакконлик кўрсатишларига, топқир бўлишларига, ҳаракат фаолиятларига юксак талаблар қўйиш.

4. Ўйин ҳаракатларида ҳиссий кўтаринкилик ва рақобатбардошликнинг ёрқин ифодаланиши. Услуглар одамлар ўртасидаги мураккаб ўзаро муносабатларни қайта тиклашга имкон беради. Шу сабабли ўйин услубида ўйинчилар ўртасидаги ўзаро муносабатлар синчковлик билан регламентация қилинади ва тартибга туширилади.

5. Хилма-хил ҳаракат кўникмалари ва сифатларнинг мажмуали намоён бўлиши. Ўйинда муваффақиятга эришиш учун ўқувчига бир қанча ҳаракатлар мажмуасидан (югуриш, сакрашлар, улоқтириш ва х.к.) фойдаланишга тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси ўйинчиларнинг организмига мажмуали таъсир ўтказишни таъминлайди.

6. Кўп ҳолларда ўйинчилар ўртасидаги ўзаро муносабат бирор предмет, масалан: копток, байроқча ваҳ.к. ёрдами билан амалга оширилади.

Унутмаслик керакки, ўйин услубига хос жиҳат қайд қилинган белгиларнинг ҳаммаси ёки кўпчилигининг мавжудлигидир. Ундан таълимнинг самарасини текшириш ва умумий жисмоний тайёрлик даражасини ошириш воситаси сифатида фойдаланилади. Ўйин услубидан тўғри фойдаланиш онгли интизомни, ўзини тута билиш, дадиллик, матонат, ташаббускорлик, фаоллик, ва жамоатчилик хусусиятларини тарбиялашда катта аҳамиятга эга.

Ўйиннинг тузилиши ўз ичига қуйидаги босқичларни олади:

- мақсадларни қўйиш.
- режалаштириш.
- амалга ошириш (мақсадни).
- натижани таҳлил қилиш.

**Ўйин интизому** - ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунуши, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний ҳислатларга амал қилиш ва ҳоказо. Ўйинли фаолиятнинг мотивацияси энг ихтиёрийлиги, танлаш имконияти ва мусобақа элементларининг борлиги, эҳтиёжларни кондириш, ўзини англаш ва ўзини сафарбар қилиш билан таъминланади.

Ўйинли технологияни ўйин муҳити аниқлаб беради. Ўқув жараёнида ўйинларининг турли модификацияларидан фойдаланилади:

- Иммитацион ўйинлар - машғулотларда бирорта ташкилот, корхона ёки бўлимларнинг фаолиятлари иммитация қилинади.
- Оперцион ўйинлар - у аниқ махсус амалларни бажаришни машқ қилишга ёрдам беради. Бу турдаги ўйинлар ҳақиқий ҳолатни иммитация қилинган шароитларда олиб борилади.
- Ролларни бажариш ўйини - бундай ўйинларда ўзини тутиш тактикаси, бирорта шахснинг вазифа ва мажбуриятларини бажариш ўқувлари шаклланади.

Шундай қилиб ўйин спорт машғулотларида қўйидаги асосий функцияларни бажаради:

1. Ижтимоийлаштириш функцияси. Ўйин талабани ижтимоий муносабатлар тизимига қўшилиш учун кучли воситадир.
  2. Миллатлараро коммуникация функцияси. Ўйин талабага умуминсоний кадрятлар, бошқа миллатларнинг маданиятини ўзлаштириш имконини беради. Чунки ўйинлар миллий ва шу билан бир вақтда интернационал ва миллатлараро.
  3. Ўйинда талабани ўзини намоён қилиш функцияси, яъни ўйин инсон амалиётининг палигони сифатида.
  4. Комуникативлик функцияси .
  5. Диагностик функцияси.
- Ўйин педагогга талабаларга турли хил қобилятларни (ақлий, руҳий ва ижодий ва х.к.) аниқлашга ёрдам беради.
6. Ўйиннинг терапевтик функцияси. У талабанинг ҳулқида, муаммосида ва ўқишда пайдо бўладиган турли хилдаги қийинчиликларни енгиш воситаси сифатида фойдаланишда намоён бўлади.
  7. Тузатиш (коррекция) функцияси. Талабанинг шахсий структураси кўрсаткичлари ижобий ўзгаришлар қўшимчалар киритиш.
  8. Кўнгилочар функцияси.

## **МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**Х.Б.Тухтажуаев, доктор философии по педагогическим наукам АндГУ, им. З.М.Бабура**

**П.А.Исмаев, Б.М.Саткулов**

**преподаватели межфакультетской кафедры «Физической культуры и спорта» АндГУ им. З.М.Бабура**

*Аннотация. В статье рассмотрены умственные деятельности спортсменов. Ментальный тренинг является одним из эффективных методов тактической и психологической подготовки представителей*

спортивных единоборств. Два таких вида подготовки особенно тесно связаны именно в этой группе видов спорта. Здесь речь идет о процессе спортивного совершенствования, касающегося тех ситуаций, главный признак которых - альтернативное принятие и реализация тактических решений.

**Ключевые слова:** ментальный тренинг, тактика, психология, спорт, спортсмены, методы.

**Annotation.** The article discusses the mental activities of athletes. Mental training is one of the effective methods of tactical and psychological training of representatives of martial arts. Two of these types of training are especially closely related in this group of sports. Here we are talking about the process of sports improvement, concerning those situations, the main feature of which is the alternative adoption and implementation of tactical decisions.

**Key words:** mental training, tactics, psychology, sports, athletes, methods.

Альтернативность постоянно присутствует в единоборстве, например: «защищаться или контратаковать?»; «отступить или сблизиться?» ит.д. Поэтому в этих видах спорта тактическая подготовка есть не только развитие специальных навыков, но и психических качеств, с помощью которых спортсмен действует в альтернативных ситуациях. Речь идет об адекватном восприятии ситуации выбора и о скорости реагирования. Наконец, одной из главных задач психологической подготовки является оптимизация психического состояния спортсмена, а для эффективного решения тактических задач в поединке необходимо особое состояние, своего рода «боевой инсайт». Оно позволяет «видеть с места» оперативную ситуацию и наиболее эффективное для этой ситуации решение [1].

Ментальный тренинг (МТ) - сознательное самопрограммирование достижения успеха, как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации умственных упражнений. Он включает в себя: 1) распознавание и оценку окружающей ситуации; 2) контроль психофизиологических и поведенческих реакций; 3) приёмы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности. Это позволяет спортсмену формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативное влияние экстремальных условий тренировки соревнований (L.-E. Unesthal) [2].

МТ в единоборствах представляет собой программу психического воздействия, основанную на так называемой моторной автоматизации реактивации «чувства успеха». Моторной автоматизацией по существу является доведение специальных технико-тактических навыков до уровня автоматизма.

Реактивация «чувства успеха» основана на двух принципах:

- следует представить себе позитивно, уверенно, но при этом без каких-либо усилий, образ того, что человек хочет, «чтобы получились» (например, эффективную атаку);
- дать телу возможность выполнить задачу: это действие или движение должно происходить автоматически при отключении контроля со стороны сознания; сознание лишь как бы непроизвольно любуется такой прекрасной атакой.

Овладение приёмами ментального тренинга включает овладение навыками мысленной визуализации (воображаемой деятельности, воображаемых ощущений, воображаемого настроения). Это позволяет спортсмену не только достигать необходимой релаксации, но и улучшить способность вызывать у себя желательные мысленные образы.

В систему противодействий влиянию негативных ситуаций обязательно должно входить управление мотивацией спортсмена. Спортивная мотивация единоборца проявляется, прежде всего, в уверенности в себе. В. White (1986) ввёл термин «мотивация эффективности» и показал, что главное в ней - чувство компетентности, т.е. спортсменом движет сознание того, что он именно компетентен в своем виде деятельности. В единоборствах чувство компетентности в основном возникает при сравнении спортсменом себя с соперниками в своей весовой категории, в своем виде оружия. В «компетентность» единоборца обязательно входят «коронные» приемы и их самооценка [3].

Важным фактором психорегуляции является умение ввести себя в состояние релаксации, которое становится фоном применения «внутренней визуализации». Термин «визуализация» не всегда означает, что спортсмен использует только зрительные образы. Необходимо при мысленном представлении своих действий «подключить» все органы чувств. В таком случае спортсмен должен в процессе моделирования ситуации мысленно «увидеть» соперника, «услышать» звон оружия (в фехтовании), «почувствовать» свой контакт с соперником (в борьбе). При «внешней визуализации» спортсмен видит себя как бы со стороны, как на экране телевизора. При «внутренней» - он «помещает» себя в ситуацию поединка и мысленно выполняет действия со всеми эмоциональными реакциями, присущими реальному поединку.

В каждом отдельном случае может применяться сеанс визуализации только атакующих, только контратакующих или только защитных действий.

Непосредственно перед соревнованиями применяется своего рода «обзорный» сеанс, по несколько представлений из каждой группы технико-тактических действий, завершая его визуализацией «коронных» приемов. В этом случае налицо будет уже специальная (предсоревновательная) психолого-педагогическая подготовка.

## Литература:

1. Васильев Г.Н., Келасьев В.Н. Самоорганизация целостности: психо и социогенез. – СПб, 2003. – 204 с.
2. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: Монография. – М.: АСВ, 2004. – 224 с.
3. Андреев В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2012. – 608 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕКСТОВ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ

**А.Д.Уббиева, старший преподаватель кафедры «Общественные науки» Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту**

***Аннотация.** В статье освещаются проблемы речевого использования сленга или жаргона, производится сопоставление и анализ этих понятий. В современном английском языке сленг является активной составляющей живого разговорного языка, представляя значительный пласт его словарного состава. Представляется необходимым показать отличия сленга оттабуированной лексики и дать его определение для возможного использования в современной спортивной тематике.*

***Ключевые слова:** сленг, спортивная лексикология, спортивная терминология, профессионализм.*

*The article highlights the problems of speech use of slang or jargon, a comparison and analysis of these concepts. In modern English, slang is an active component of a living spoken language, representing a significant layer of its vocabulary. It seems necessary to show the differences in the slang of the labeled vocabulary and to give its definition for possible use in modern sports topics.*

***Key words:** slang, sports lexicology, sports terminology, professionalism.*

В настоящее время сфера спорта является одной из главных областей человеческой деятельности. Спорт постоянно развивается, появляются новые виды спорта, названия реалити, связанных с ними, возникают новые слова, словосочетания и фразеологизмы, характерные для области спорта. В спортивном дискурсе происходят изменения на языковой почве. Языковые единицы, свойственные другим видам человеческой деятельности, получают в спортивном контексте новые значения. С похожей ситуацией сталкиваемся в обратном направлении — единицы, функционирующие исключительно в сфере спорта, начинают все чаще употребляться вне спортивного дискурса. Именно поэтому встает вопрос о выделении языка спорта как отдельной части языковой системы. До сих пор исследователи спорят об этом. Многие годы существовало мнение, что язык спорта является только частью политического дискурса. Однако в последнее время, в связи с его объемом и особым характером, язык спорта и спортивная лексика отличаются от подобных видов языкового общения.

Для начала давайте разберёмся с терминологии спортивный сленг на английском, что такое сленг и какое место его значение в лексикологии.

Сленг (англ. slang) — набор слов или новых значений существующих слов, употребляемых в различных группах людей [1].

В английской лексикографии термин «сленг» получил широкое распространение приблизительно в начале XIX века. Этимология этого слова представляется спорной. На изучение сленга повлияла англоязычная культура.

Дж. Б. Гриноу и Дж. Л. Киттридж охарактеризовали сленг следующим образом: «сленг — язык бродяга, который слоняется в окрестностях литературной речи и постоянно старается пробить себе дорогу в самое изысканное общество».

Понятие «сленг» смешивается с такими понятиями как «диалектизм», «жаргонизм», «вульгаризм», «разговорная речь», «просторечие»[2].

Многие слова и обороты, начавшие своё существование как сленговые, в настоящее время прочно вошли в литературный язык[2]. Примерами в русском языке могут быть слова «шпаргалка», «шумиха», «провалиться» (в значении «потерпеть неудачу»).

Сленгом можно назвать часть языка, которая состоит из очень информативных фраз и слов. Подобные слова обычно используются в каком-либо конкретном контексте определенной группой людей. Так как сленг обычно возникает в группе профессионалов, он есть и у спортсменов, и у всех тех, кто так или иначе связан со спортом. Вопрос спортивного сленга очень актуален в наши дни, в частности, из-за роста роли английского языка в национальном олимпийском комитете. А потому эта тема заслуживает отдельного внимания.

### ***Некоторые особенности спортивного сленга***

Встречающиеся в спортивном сленге идиомы значимы своей остротой, разнообразием и подчас неожиданностью. Обязательно следует обратить внимание на тот факт, что большое количество идиом пришли к нам из совершенно разных видов спорта. Например, *abscond from one's responsibilities* означает «играть в полузащите» (to play in halfback). Если перевести дословно, то это будет

звучать как «скрываться от ответственности». Или **fail some opportunity** — «передать неточный пас» (to let the puck pass). Дословно эту фразу можно перевести как «упустить чью-то возможность». И такая игра слов используется ежедневно в спортивном сленге, однако существуют и более устоявшиеся фразы. В таблице представлены некоторые примеры.

the pill «дать пилюлю»	shoot the ball забить мяч
take it to the house «отправить домой»	score a touchdown засчитать касание
put the biscuit «положить бисквит»	score a hockey goal забить гол в хоккее

Вся американская нация полностью помешана на спорте. Они очень любят участвовать в спортивных мероприятиях и смотреть их по телевизору. С годами очень многие сленговые выражения вошли в американский английский именно со спортивной тематики. Самые главные слова — это «футбол» (football), «баскетбол» (basketball), «бейсбол» (baseball). Заметьте, что эти слова пробрались и в наш язык без каких-либо изменений.

Не просто быть переводчиком в спортивной сфере. Это требует от специалиста особенных знаний и подготовки именно в сфере спорта. Здесь переводчик может столкнуться с трудностями именно из-за незнания спортивного сленга. Для того чтобы преуспеть в этой области, специалисту придется иметь не только навыки для быстрого перевода, но и ежедневно участвовать в спортивных событиях (возможно, даже самому заниматься этим спортом), ну и, конечно же, помнить сленговые идиомы, их отношение к каждому из видов спорта.

Например, *boogie* – в волейболе означает «ударить мяч головой», *big dance* – «важное спортивное событие», к которому очень долго готовятся путем проведения серий маленьких событий (например, турнир в гонках).

Примеры:

Рассмотрим также некоторые фразы из спортивного жаргона, возможно, вы их уже знаете. Они часто встречаются в разных видах спорта.

- **Gain** – победить, выиграть, получить преимущество;
- **also ran** – человек, чьи результаты в спорте не совсем удачны, кто постоянно проигрывает;
- **battling average** – личные достижения, успехи в каком-либо виде спорта;
- **hit the ball** – тяжело работать, для того чтобы добиться результатов в каком-либо виде спорта, нестись как угорелый по полю;
- **shoot the ball into one's own goal** – забить мяч в свои ворота;
- **saved by the bell** – избежать нокаута в боксе, из-за закончившегося раунда;
- **hit below the belt** – применять запрещенные приемы;
- **skin the cat** – кувыряться на турнире (о гимнастах);
- **make a comeback** – вернуть свою былую славу;
- **be out from the count** – проиграть, нокаут (в боксе);
- **down and out** – уставший, измотанный;
- **play the field** – расплыться на поле, делать много ненужных вещей на поле (футбол);
- **get home** – получить то, к чему стремился, достичь цели, победить;
- **send somebody to grass** – сбить ногкого-либо;
- **beat the gun** - опередить события;
- **take the lead** – взять на себя ответственность за кого-либо;
- **love all** – нулевая ничья;
- **buy money** – поставить на того, кто обычно выигрывает;
- **as hard as nails** – спортсмен в замечательной форме, выносливый;
- **neck and neck** - в равном положении;
- **dead heat** – ничья;
- **long odds** – маленькие шансы на то, что выигрыш произойдет (скачки);
- **short odds** – большая вероятность, что выигрыш произойдет (скачки);
- **fight back to the ropes** – бороться до конца, сильно сопротивляться.

#### Немного футбольного жаргона

- **the beautiful game** – футбол;
- **first touch** – первый контакт игрока с мячом;
- **back four** – линия из четырех защитников;
- **possession** – удержание мяча между игроками одной команды;
- **finishing** – удачное доведение атаки до забитого мяча;



- **lose possession** – дать другой команде перехватить мяч;
- **break** – оторваться с мячом от команды противника и бежать к их воротам;
- **a goalless draw** – игра без голов;
- **good in the air** – игрок, умеющий хорошо играть головой;
- **matchwinner** – игрок, забивший выигрышный гол;
- **shot on goal** – попытка забить гол;
- **climb** – подпрыгнуть, чтобы ударить мяч головой;
- **collect** – получить пас.

В заключение хочется также обратить внимание на само слово «спорт» (sport). Оказывается, это слово имеет несколько дополнительных значений и может использоваться в совершенно различных контекстах.

- **Sport** – это форма обращения к мальчику. Например: «hey, Sport. How are you?» - «Эй спорт, как ты?»;

- **to sport** – означает «носить что-либо». Например: «I'm sporting my new jacket». - «Я ношу мою новую куртку»;

- **good sport** – «человек, который может обернуть в свою пользу любую плохую ситуацию».

Так что помните, что спорт может быть крайне увлекательным не только на стадионе, но и когда вы просто о нем говорите.

### Список полезных фраз

**the pill / shoot the ball to the basket** – забить мяч в корзину (баскетболл)

**take it to the house / score a touchdown** – засчитать касание

**put the Biscuit in the basket / score a hockey goal** – забить гол в хоккее

**bougie** – ударить мяч головой (волейбол)

**big dance** – важное спортивное событие

**gain** – победить, выиграть, получить преимущество

**also ran** – человек, чьи результаты в спорте не совсем удачны, кто постоянно проигрывает.

**Batting a verage** – личные достижения, успехи в каком-либо виде спорта

**hit the ball** – тяжело работать, для того чтобы добиться результатов в каком-либо виде спорта, нестись как угорелый по полю

**shoot the ball into one's own goal** – забить мяч в свой ворота

**saved by the bell** – избежать нокаута в боксе, из-за закончившегося раунда

**hit below the belt** – применять запрещенные приемы

**skin the cat** – кувыркаться на турнике (о гимнастах)

**make a comeback** – вернуть свою былую славу

**be out from the count** – проиграть, нокаут (в боксе)

**down and out** – уставший, измотанный

**play the field** – расплыться на поле, делать много ненужных вещей на поле (футбол)

**get home** – получить то, к чему стремился, достичь цели, победить

**send somebody to grass** – сбить кого-либо

**beat the gun** – опередить события

**take the lead** – взять на себя ответственность за кого-либо

**love all** – нулевая ничья

**buy money** – поставить на того, кто обычно выигрывает

**ashard as nails** – спортсмен в замечательной форме, выносливый

**neck and neck** – в равном положении

**dead heat** – ничья

**long odds** – маленькие шансы на то, что выигрыш произойдет (скачки)

**short odds** – большая вероятность, что выигрыш произойдет (скачки)

**fight back to the ropes** – бороться до конца, сильно сопротивляться

**the beautiful game** – футбол

**first touch** – первый контакт игрока с мячом

**back four** – линия из четырех защитников

**possession** – удержание мяча между игроками одной команды

**finishing** – удачное доведение атаки до забитого мяча

**lose possession** – дать другой команде перехватить мяч

**break** – оторваться с мячом от команды противника и бежать к их воротам

**a goalless draw** – игра без голов

**good in the air** – игрок, умеющий хорошо играть головой

**match winner** – игрок, забивший выигрышный гол

**shot on goal** – попытка забить гол

**climb** – подпрыгнуть, чтобы ударить мяч головой

**collect** – получить пас

**sport**– человек (разг.)  
**sport (v)** – носить (одежду)  
**good sport**– компанейский человек

#### Литература:

1. Стратегия лингвистической подготовки волонтеров спортивных соревнований. URL: <http://xn--2014-43dy0a8ao3a1e.xn--p1ai/lingvo>
2. <https://ru.wikipedia.org/> Сленг
3. Электронный ресурс. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/English-speaking\\_world](https://en.wikipedia.org/wiki/English-speaking_world)
4. Электронный ресурс. URL: <https://www.englishdom.com/blog/sleng-ole-ole-ole-ole-sportivnyj-sleng/>

### ФУТБОЛ ЎЙИНЛАРИ ЖАРАЁНИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР

**А.Усмонов, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ, Қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнини ташкил бўлими бошлиғи**

**А.Акмалов, ЎРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ п.ф.н., доцент,**

*Тезисда футбол машғулотларида “Кейс – стади” ва “Рефлексия” инновацион технологиялардан қўллаш бўйича методик тавсиялар баён қилинган.*

*В тезисе изложены методы использования инновационных технологий “Кейс – стади” и “Рефлексия” в футболных соревнованиях.*

#### “КЕЙС – СТАДИ” ТЕХНОЛОГИЯСИ

**“Кейс – стади”** - инглизча “case” ва “stadi” сўзларининг бирикувидан ҳосил қилинган бўлиб, (“case” – ўзбек тилида аниқ вазият, ҳодиса, “stadi” – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш ва ижтимоий аҳамиятга эга натижаларга эришишга асосланган методидир. “Кейс – стади” бошқа таълим методларидан фарқли равишда реал вазиятларни ўрганиш асосида аниқ қарорлар қабул қилишга асосланади. Кейсда очик ахборотлардан ёки аниқ воқеа-ҳодисадан вазият сифатида таҳлил учун фойдаланилади.

Агар спорт ўқув жараёнида маълум бир мақсадга эришиш йўли сифатида қўлланилса, метод характериға эга бўлади. Спортда аниқ жараёнини тадқиқ этишда босқичма - босқич, маълум бир алгоритм асосида амалга оширилса, технологик жиҳатни ўзида акс этиради.

Кейс ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади: Ким; Қачон; Қерда; Нима учун; Қандай; Қанақа; Нима - натижа .

#### Футбол ўйини жараёнида “Case”(Кейс)

Ўйин жараёнида рақиб жарима майдонида кўпол равишда ўйин қоидаси бузилди. Ўйинни бошқариб бораётган ҳакам, ўйинни тўхтатди ва 11 – метрлик жарима белгилади. Бу футбол ўйини жараёнида содир бўлган аниқ вазият “case”.

Футбол ўйинида “Case” ни “stadi” босқичларини таҳлили:

1. Ўйинни Ким тўхтатди – Ҳакам.;
2. Қачон - ўйин қоидаси бузилганда;
3. Қерда - жарима майдонида;
4. Нима учун – рақиб ўйинчисига нисбатан ўйин қоидасини ҳимоячи кўпол равишда бузди;
5. Қандай ечим таклиф этилади?;
6. Нима – натижа кутилади?;

#### “Кейс” ни амалга ошириш босқичлари

Кейсни амалга ошириш алгоритми	Фаолият шакли ва мазмунинг технологик жиҳатлари
<b>1-босқич:</b> Кейс - ҳакам, ўйинни тўхтатди	Муаммоли вазиятни аниқлади,
<b>2-босқич:</b> Кейсни аниқлаштириш: рақибга нисбатан ўйин қоидасини ҳимоячи кўпол равишда бузди;	Асосий муаммоли вазиятни белгилаш: ўйин қоидаси кўпол равишда бузилди
<b>3-босқич:</b> Кейсдаги асосий муаммони таҳлил этиш :жарима майдонида қоида бузилди;	Аниқ вазият ечимининг имкониятлари ва тўсиқларни таҳлил қилиш: Ўйинчиларни жарима майдончасидан ташқарига белгиланган масофага чиқариш;
<b>4 - босқич:</b> Кейс ечимини шакллантириш Жарима тўпини қайси ўйинчи тепади	Майдончада дарвозабон ва жарима тўпини тепадиган ўйинчи тўпни белгиланган нуктага қўйди
<b>5 - Босқич:</b> Ҳакам жарима тўпини тепишга руҳсат берди	Жарима тўпини ўйинчи тепди. Натижа: тўп тепилди, гол бўладими ёки йўқми кейс ечими ҳал бўлди

#### Мураббий ва футболчининг рефлексив фаолияти

**Рефлексия** - фақат субъектнинг ўз руҳий ҳолатини ўйлаши, билиши ва тушуниши, фикр юритиши ва уни таҳлил қилишга мойиллиги билан бир қаторда, бошқалар унинг шахсий ҳислатлари, ҳис қилиш туйғуси ва билиш (когнитив) тасаввурлари ҳамда таҳлилларини тушунишини аниқлаб олишидир.

Мураббий, спортчини ўз хатти-ҳаракатлари ва уларнинг асосларини тушуниб етиши, хато, камчиликларига ташқаридан назар солиб англаб етиши ва таҳлил қила олиши, мустақил ўрганиб, фаолиятига коррекциялар киритишга қаратилган назарий фаолияти - **рефлексиядир**. (*Рефлексия латинчадан “reflexio” – ортга қайтиш, акс этиш*).

**Мураббий ва футболчининг рефлексив фаолияти** - тафаккури моҳияти ва вазифалари, кадриятлари, кизикишлари, фикрлаш, идрок, қарорлар қабул қилиш, ҳиссий таъсирланиш, хатти-ҳаракатлари ҳамда рағбатлантирувчи омилларга ташқаридан назар солиб англаб етиши ва таҳлил қила олиши.

**Рефлексив жараёнлар:** Объектлар моҳиятини изоҳлашга ва уларни конструкциялашга олиб келадиган онгнинг рефлексив таҳлили; шахсларо мулоқот маъносини тушуниш рефлексияси; ўзини ва бошқаларни тушуниш; ўзига ва бошқаларга баҳо бериш; ўзини ва бошқаларни фаолиятини изоҳли таҳлил қилиши.

Футбол ўйинида турли кизикарли вазиятлардан лавҳаларни такрорий кўрсатиш, ҳакам ўйинни тўхтатиб, қарор қабул қилишига инновацион ёндашувидаги, VAR – video assisent referi (VAR видео ассисент рефери), ҳакам фаолиятига муносабати - рефлексиядир.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлашда тренернинг рефлексив ёндашуви ўқув – машқ машғулотларини видео камераларда тасвирга олиши ва такрорий акс этишида ўз фикри, ҳаракатлари ва ҳолатларини таҳлил қилишда ташқаридан назар солиши, ўзининг назарий ва амалий фаолиятидаги ютуқ ва камчиликларни белгилаш ва таҳлил қилиб келгуси машғулотларида тегишли коррекциялар киритиши ҳисобланади.

## ЁШ СПОРТЧИНИ БЎЛАЖАК МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ

Ў.А.Фармонов, ўқитувчи

БухДУ, “Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси

**Аннотация.** Спортчиларнинг мусобақаларидаги фаолиятини эмоционал интенсивлиги, кечинмалар сабабларини аниқлаб камчиликларини бартараф этган ҳолда ҳаётга тадбиқ этиши.

**Калим сўзлар:** Эмоционал, мотивлар, субъектив, идеомотор, психик ҳолат.

**Аннотация.** Эмоциональная напряженность, практика соревнований спортсменов, выявление причин их переживаний и их устранение применять на практике.

**Annotation.** Emotional intensity, practice of athletes' competitions, and their identification of reasons of their experiences and their elimination.

Психик ходисалар 3 та бир-бирига боғланган гуруҳларга ажралади, психик жараёнлар, шахснинг психик хусусиятлари ва психик ҳолат. Булар ичида охиргиси (психик ҳолат) ҳар хил давомийлик ва суратлиликга эгадир. Психологик тайёргарлик натижасида спорт мусобақасида иштирок этиш учун психик тайёргарлик ҳолати вужудга келади. У мусобақали кураш учун психик жараёнларни фаоллаштиришда зарурлиги билан характерланади. Спорт фаолиятида ёш спортчининг психик тайёргарлигининг аҳамияти катта бўлиб, у ютуқларнинг асосий шартларидан бири бўлиб қолади. Спортчини ўз кучига ишончи, спорт курашига интилиш, бутун кучни сафарбар қилиш ва ғалабага эришиш. Эмоционал кўзғалишнинг оптимал даражада чидам бериш. Спорт кураши ила ўзининг хатти-ҳаракатлари билан кураша олиши.[1]

Мусобақага психологик тайёргарлик тизими ўз ичига қатор вазифаларни олиб бу вазифаларни ҳал қилиш жараёнида спортчининг мусобақага психик тайёргарлиги шаклланади. Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш тизимига куйидаги звенолар киради: мусобақа шароити ҳақида ахборотлар тўплаш, мусобақа олдидан спортчини машқланган ҳолатини баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш. Мусобақада иштирок этишнинг мақсад ва вазифалари. Мусобақада чиқишнинг мотивларини фаоллаштириш. Ақлий фаолият экспериментларини режалаштириш спортчида ўз имкониятларини рўёбга чиқаришга ишонч хиссини шакллантириш.[2]

Максимал иродавий зўр беришни фаоллаштириш ва уни мусобақа шароитида намоён қила билиш. Оптимал эмоционал ҳолатни шакллантириш. Мусобақа шароитида психик ҳолатларни бошқариш ва ўз-ўзини бошқариш усуллари эгаллаш.

Юкоридаги звенолар бир бирлари билан узвий боғланиб кетгандир, агар звенолардан биттасида бўшашиш вужудга келса, ҳамма тизимда етишмовчилик вужудга келиши мумкин. Мусобақа тайёргарлик пайтида спортчи учун мусобақа шароити, рақиби, мусобақа ўтказиладиган жой ва тамошабинлар ҳақидаги хабарлар жуда ҳам зарурдир. Ўзини рақиби ҳақидаги билимлар мусобақага тайёрланиш учун аниқ тадбирлар ишлаб чиқиш имконини беради, рақиб ҳақида маълумотларнинг мавжуд бўлмаслиги, спортчида хавотирланиш ҳолатини вужудга келтиради. Психологик тайёрлаш жараёнида ахборотлар етказиш формаси катта аҳамиятга эгадир.

Бир хилдаги хабарни шундай эълон қилиш мумкинлиги, у бўлажак мусобақадаги курашга ижобий ёки муносабатларни вужудга келтириш мумкин. Юқори даражали машқланган ҳолатни (спорт формасида) спортчи ўз фаолиятида жисмоний, техник ва тактик маълумотларни сифатлироқ кўрсата олади. [1]

Спорт амалиётида спортчини машқланган ҳолатини баҳоловчи қатор объектив методлар мавжуд, лекин айни методлар ўз-ўзидан баҳолашга таянмаса тўла бўлиши мумкин эмас (масалан, бутун объектив маълумотларга кўра, спортчи яхши машқланган деб фараз қилайлик, лекин у ўзи субъектив равишда спорт формаси ҳолатига эришмадим деб ҳис қилса, бу ҳол унинг мусобақага муваффақиятли иштирок этишига тўсқинлик қилади. Мусобақада иштирок этувчи спортчи ёки жамоа маълум аниқ ва тушунарли вазифага эга бўлиши керак. Мусобақа вазифасининг характери ва унга спортчининг муносабатини унинг ўзига хос маълум кучга эга эмоционал кечинмаларни шарт қилади. Шунинг учун ҳам спортчи олдида қўйган вазифаларнинг муҳимлиги ва моҳиятини очиши керак. Мусобақанинг мақсади спортчи учун мусобақа унинг эътиқодига айланиб кетиши керак.

Спортчиларнинг психологик тайёрлашда социал аҳамиятга эга мотивлар шаклланишининг аҳамияти, айниқса, жавобгарлик мусобақаларидаги аҳамияти каттадир. Булажак спорт фаолиятини режалаштириш идеомотор конунига бўйсунувчи ҳаракат тасаввурлари формасида олиб борилади. Ишончининг мавжудлиги спортчиларнинг ўз имкониятларини амалга оширишларининг шартидир. Ишончининг йўқлиги эса бунинг аксидир. Спортчининг ўз имкониятига ишончи бу ўзининг жисмоний, техник тактик тайёргарлигини англашнинг якунидир.

Хулоса қилганда, ўқитувчи натижаларни ва адабиёт манбалари бўйича мусобақа пайтидаги эмоционал кечинмаларнинг хусусиятлари ва уларнинг спортчи ҳаракатларига таъсири ҳақида қайд қилиб ўташи зарур.

#### Адабиётлар:

1. Маматов М.М. Спорт психологияси курсидан маърузалар матни. – Т., 1999.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М., 1990.
3. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М., 2003.
4. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М., 1980.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Т.Ш.Хайтов, соискатель, УзГУФКиС, Ш.М.Холова, преподаватель, УзГИИК

*Аннотация.* В статье раскрываются вопросы физической подготовки и физической подготовленности студентов педвуза. На основе эксперимента авторами выявлена динамика физической подготовленности студентов вследствие использования специально подобранных упражнений, проводимых в форме работы «по станциям».

*Ключевые слова:* физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.

*Аннотация.* Ушбу мақолада олий таълим муассалари талаба-қизларини жисмоний тарбиялаш ва улар жисмоний тайёргарлигини ошириш масалалари баён қилинган. Шунингдек, талаба – қизларнинг тадқиқод жараёнида жисмоний тайёргарлигини ўсиш қўлсаткичлари аниқланган. Жисмоний тайёргарликни оширишда “айланма”, яъни махсус танланган “бекат”ларда машқ қилиш натижасида жисмоний тайёргарликни ошириш йўллари ёритилган.

*Калим сўзлар:* жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний маданият.

*Abstract.* The article reveals the issues of physical training and physical fitness of students of pedagogical universities. On the basis of the experiment, the authors revealed the dynamics of physical fitness of students due to the use of specially selected exercises conducted in the form of "stations".

*Key words:* physical education, physical culture, physical fitness.

Физическая культура в основах законодательства Республике Узбекистана о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности [1].

Физическое воспитание студентов осуществляется на основе государственных образовательных стандартов и разработанных на их основе рабочих программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт». В этих программах содержатся научно обоснованные требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований [2].

Так, в высшем учебном заведении целью занятий физической культурой являются «формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности» [3].

В институте искусств и культуре Узбекистан факультете “Искусств и театр”, “Народная творчества”, “Кино телевидение и радио” студенты получают необходимую практическую и теоретическую подготовку по физической культуре на лекционных и практических занятиях.

Учебный процесс во всех группах преимущественно направлен на:

1. Укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения.

2. Использование студентами знаний по основам теории и методики физической культуры, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений и т.д. [5].

Однако мы не можем голословно утверждать, что занятия оказывают положительное влияние на физическую подготовленность и состояние здоровья студенток. В связи с этим перед нами стоит **проблема** – какое влияние оказывают занятия физической культурой на развитие физических качеств студенток вуза?

Для этого была поставлена **цель** – изучить развитие двигательных качеств студенток в динамике.

Для решения имеющейся проблемы были использованы следующие **методы исследования**:

1. Педагогические наблюдения за проведением занятий по физической культуре.
2. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности.
3. Сравнительный анализ полученных результатов на основе средних показателей.

В эксперименте участвовали студентки 1 курса факультет педагогики и общепедagogических профессиональных дисциплин 2017 года приема в количестве 120 девушек (18 человек – специальная медицинская группа, 102 человек – основная группа).

Мы рассмотрели динамику развития двигательных качеств в двух срезах: были взяты данные тестирования физических качеств 1 семестра 2017-18 учебного года и соответственно те же данные 2 семестра. Необходимо указать, что учебные занятия проводились согласно учебному расписанию, учебному плану и рабочей программе по дисциплине «Прикладная физическая культура». На занятиях использовались упражнения общеразвивающего характера, специально беговые, прыжковые упражнения, гимнастические упражнения, плавание, подвижные и спортивные игры, специально подобранные упражнения для студенток различных медицинских групп, а также самостоятельные занятия под контролем преподавателя [4].

На занятиях студентки преимущественно занимались по «станциям»:

– 1-ая станция: упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, рук, кистей (сгибания-разгибания рук из разных исходных положений, подтягивания из виса лежа, отталкивания от стены кистями, силовые упражнения в парах и т.д.);

– 2-ая станция: специально подобранные упражнения для мышц ног (приседания, приседания с весом, выпады, упражнения с партнером, силовые махи и т.д.);

– 3-ья станция: упражнения прыжкового характера (со скакалками, много скоки, выпрыгивания вверх толчком с двух ног, с одной ноги и т.д.);

– 4-ая станция: упражнения для мышц брюшного пресса и спины (упражнения на гимнастических матах, гимнастических скамейках с партнером и т.д.).

После всех силовых упражнений проводились упражнения для развития гибкости – активные и пассивные растяжки.

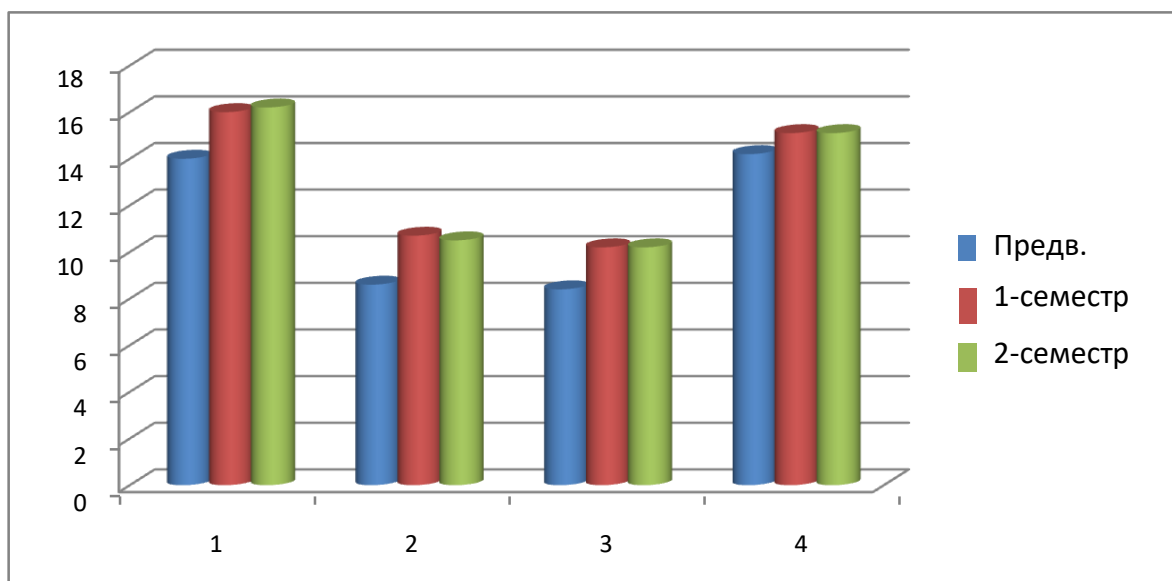
На занятиях по этой методике использовались разнообразные упражнения с дозированной нагрузкой. Кроме этого, проводились подвижные игры с использованием народных традиций [4].

Тестирование физических качеств студенток проводилось в соответствии с требованиями фонда оценочных средств по прикладной физической культуре при помощи следующих тестов:

- *сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа* – определялась **сила мышц плечевого пояса**;
- *приседание на одной ноге, стоя у опоры* – **сила мышц ног**;
- *наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке*,
- **гибкость**;
- *прыжки в длину с места*
- **скоростно-силовые качества**.

Ниже приведены данные развития физических качеств студенток, полученные в 2017 - 2018 учебный год 1-2 семестр

Годы	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	Приседание на одной ноге (кол-во раз)		Гибкость (см)	Прыжки в длину с места (см)
		правая	левая		
1- семестр	14	8,6	8,4	14,2	173,59
2- семестр	16	10,7	10,2	15,1	175,92
Разницы	2	2,1	1,8	1,1	2,33



Примечание: 1 - Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)  
 2 - Приседание на правой ноге (кол-во раз)  
 3 - Приседание на левой ноге (кол-во раз)  
 4 - Гибкость (см)

*Рис. 1 – Динамика показателей физической подготовленности*



*Рис. 2 – Динамика показателей в прыжках в длину с места*

Таким образом, как мы видим, студентки значительно улучшили уровень развития двигательных качеств посредством регулярных занятий физической культурой в течение 1 курса. Однако к концу 2 семестра показатели незначительно снизились, что мы объясняем уменьшением количества практических занятий (2 часа в неделю), высокой аудиторной нагрузкой, а также снижением самостоятельной физической активности [3, 4].

Полученные экспериментальным путем данные указывают на то, что использование в учебном процессе по физической культуре специальных физических упражнений и игр в форме физической активности по «станциям» оказывает благоприятное воздействие на развитие двигательных способностей, на улучшение функциональных возможностей организма и, наконец, поддержание здоровья.

Исходя из полученных данных, можно сделать **вывод**, что использование специальных физических упражнений оказывает положительное влияние на физическую подготовленность и состояние здоровья студенток.

**Литература:**

1. Закон Республице Узбекистан «О физической культуре и спорта». Газета «Народное слово», 2015 г. 4 сентября.
2. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры и спорта. – Т., 2005. – 25 с.
3. Кузнецова Т.П. Влияние легкоатлетических упражнений на состояние физической работоспособности людей пожилого возраста / Т.П.Кузнецова, Т.Н.Петрова, Н.Н.Пьянзина // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II Всероссийской научной конференции. – Чурапча: Чурапчинский гос. ин-т физической культуры и спорта, 2018. – С.289-292.
4. Пьянзина Н. Н. Использование народных традиций физической культуры в вузе / Н.Н.Пьянзина, Т.Н.Петрова, А.Х.Ермолаев // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-21710> (дата обращения: 18.09.2015).
5. Пьянзина Н.Н. Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях ФГОС нового поколения / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, Т.Н. Петрова // Профессионально-творческая деятельность педагога: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященный к 80летию со дня рождения доктора педагогических наук, профессора В.Г. Максимова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2018. – С.282-286.
6. Пьянзина Н.Н. Развитие общей выносливости студенток в процессе занятий прикладной физической культурой / Н.Н. Пьянзина, Т.Н.Петрова, О.В.Шиленко, А.Х.Ермолаев // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4; URL: <http://www.scienceeducation.ru/article/view?id=26586>(дата обращения: 17.07.2017).

## **ТЕРМА ЖАМОАЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА УСТОЗ-ТРЕНЕРНИНГ ЁШ СПОРТЧИЛАР ТАРБИЯСИДАГИ ЎРНИ ВА КАСБИЙ МАҲОРАТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР**

**С.Н.Ҳайдаров, катта ўқитувчи, Навоий Давлат педагогика институти**

Ўзбекистон Республикасининг биринчи президенти Ислам Каримов тарихчи олимлар билан 1998 йилда бўлган учрашувида истеъдодли ёшларга бўлган муносабатларини шундай баён этганлар: “Мухими, ёшларнинг орасига кириш, уларнинг ичидан қобилатли, фидойиларини топиш, уларнинг юрагини ёндириш керак. Демак, биз устозларнинг мақсадимиз фидойи тренерларни кўпайтириб уларни фаолиятини мукаммалаштириш ва назарий билимларини янада шакиллантириш. Ўзбекистон мустақилликка эришган вақтдан жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси инсоннинг сихат-саломатлиги яхшилашга, унинг жисмоний камол топтиришга, ҳар томонлама ривожланишига қаратилган бўлиб у меҳнатга ва ватан ҳимоясига тайёргарлик воситаси сифатида хизмат қилишга қаратилмоқда.

Ўзбекистон соғлом авлодни камол топтириш, таълим-тарбия беришнинг муваффақиятли амалга оширилиши, жамиятнинг ривожланишида, тараққий этишида муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш” концепсияси ишлаб чиқилди. Бунда Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндашилди. Спорт масаканларида ўзлаштирилаётган таълим жараёнида болаларнинг жисмоний, ақлий, ахлоқий, меҳнат ва эстетик тарбиясини ўз ичига олади. Мураббийлар машғулотда янги билим бериш билан бирга, болаларда аввалги билимини мустаҳкамлайди.

Юқориди баён этилганлардан кўриниб турибдики, спорт муассасаларида тарбиячиларнинг топиш, болаларнинг жисмоний тарбиясида уларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда янги усулий ёндашувларни излаш ҳамда ишлаб чиқиш бугунги кунинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Мураббий фаолиятининг муваффақияти асоси ва шогирдлари олдидаги обрўйини кўрсатувчи ўта муҳим сифати бўлиб, сўзсиз, мураббийнинг касбий тайёргарлиги, яъни керакли билим ва тажрибаларга эга бўлиш, уларни риционал ҳолатда қўллаш олиш ҳисобланади. Спорт машғулотларининг муваффақияти бутунлай, мураббийнинг машғулотлар жараёнини юқори савияда тузиш ва бошқариш учун зарур бўлган хилма-хил билимларни ўзлаштирганига боғлиқ бўлади. Мураббий албатта, замонавий жисмоний тарбия назариясини, одам анатомияси ва физалогиясини, педагогика, психология, биохимия, биомеханика фанларини яхши билиши лозим. Ушбу фанлар мураббий назарий тайёргарлигининг пойдевори бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга, мураббий китоб билан ишлашни билиши, ўз спорт турига яқин бўлган бошқа фанларнинг асосларидан хабардор бўлиши лозим (масалан, эшкак эшиш, сузиш спорт турлари мураббий-гидродинамика асосларини билиш керак.)

Бундан ташқари, техник ва ахборот-коммуникация воситаларидан фойдалана олиши, спортга тааллуқли расм ва видео материалларни таҳлил қила олиши, асосий тадқиқот услублари ва ушбу тадқиқотларда назоратни амалга ошириш, шу мақсадда керак бўладиган жиҳозлар ҳақида тушунчага эга бўлиши лозим.

Буларнинг барчаси мураббийнинг олдида тўхтовсиз билимларни кенгайтириш заруратини қўяди. Мураббий фаолиятида катта ёрдамчи – бу унинг шахсий спорт тажрибасидир. Бу биринчидан, спортчининг бажарётган юктамаларига тасирланишини тўғри баҳолашга имкон беради, иккинчидан, машғулотлар психологиясининг барча нозикликларини тушуниш имконини беради, учинчидан, ўз фаолиятида ҳар қандай даражадаги тайёргарликка эга спортчилар орасида “ ўз ишининг устаси” деб номланишига имкон беради.

Мураббийнинг ўз тарбияланувчилари билан машғулот ва машғулотдан ташқари мулоқотида номоён бўладиган эстетик фазилатлари спектри ниҳоятда кенг камровли ва хилма-хилдир.

Ушбу муаммо бўйича педагогика соҳасида олиб борилаётган махсус тадқиқотлар шуни кўрсатадики. Таълим муассасаларида юқори гуруҳ спортчилари ўз мураббийлари характерида мавжуд бўлган самийликни, хушмуомилаликни, меҳрибонликни, адолатпарварликни, спортчиларнинг ўрганилаётган спорти билан боғлиқ бўлган баъзи муаммоларини тушунишга кўмаклашишини, машғулот жараёнида берилган материални тушунишида ёрдам бериш истагини, дилкашликни, ҳалолликни, меҳнаткашликни, вазмин ва босикликни, спортчининг билиш қобилияти ва қизиқувчанлигини эътироф этишини, сабр-бардошни, талабчанликни ва бошқа яна бир қатор педагогик касбий аҳамиятга эга бўлган фазилатларини кадрлашади. Бироқ асосан, спортчилар мураббий билан муносабатлардаги самийликни, софдилликни кўпроқ кадрлайдилар.

Юқорида айтилган гапларни таҳлил қилиб, идеал мураббий шахси ҳақида тасаввурлар ҳам спортчиларда ва ҳам мураббийларда мавжудлигини таъкидлаш мумкин.

Бироқ мураббийлик фаолиятидаги муваффақият, сезиларли даражада қуйидагиларга ҳам боғлиқ:

- Мураббий эга бўлган билимлар;
- Мураббийнинг спортчилар ва жамоа билан муносабатларни қандай қилиш;
- Мураббий ўз билимларини қай тарзда етказиши.

Мутахассисларнинг фикрича, мураббийнинг - спортчилар ундан кутган ролини бажара олиш қобилияти ва унинг профессионал билимлари бирикмаси, мураббийнинг баъзи камчиликлари ўрнини тўлдириши мумкин экан.

## **СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ТОМОНЛАРИ**

**Р.А.Хамираев, ўқитувчи, Навоий Давлат педагогика институти**

Ўзини саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спорт ёрдамида сингдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар-сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг кадрига етиб уни миллий бойлик сифатида авайлаб асрасинлар деб бежиз айтмаган мухтарам биринчи Президентимиз Ислоҳ Каримов. Мустақилликнинг илк йилларидан мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортга, ёш авлодни жисмонан баркамол бўлиб етиштиришга катта эътибор берилиб келди. Бу тарбияларнинг меваси, натижаси сифатида ўзбек ўғлонлари ва қизлари жаҳон халқаро мусобақаларида, Олимпиада ўйинларида ижобий натижаларга эришмоқдалар.

Келажагимиз бўлган ёш авлодни жисмоний ва маънавий баркамоллигини таъминлаш учун мамлакатимизда беҳисоб тадбирлар ташкил этилиб келмоқда. Мактаб ўқувчилари ҳамда олий ўқув юртлири талабалари соғлом турмуш тарзини ташкил этиш жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларни мамлакатимиз рағбатига тараққиётга барча ёшлар билан ҳамкорликда ўз хиссаларни қўшишга имконият яратиб бермоқда. Ёш авлодни жисмонан баркамол, замон талабига мос қилиб тарбиялаш жисмоний тарбия мураббийларини ва ўқувчилари олдида катта масъулиятлар юкламоқда. Шунинг учун таълим тизимида жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда бир қатор ислоҳотлар олиб борилмоқда. Касб-ҳунар коллежлари талабалари ва ўрта умумтаълим мактаблари ўқувчиларини жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий билимлар доирасини кенгайтириш муҳим масала масала бўлиб ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзини ташкил этиш, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш бўйича тавсиялар бериш ҳозирга кунда жуда керак бўлган тадбирлардандир.

Спорт мусобақалари ўзига хос фаолият бўлиб рақибларнинг ҳаракатини тартибга солишда катта роль ўйнайди, уларнинг айрим қобилиятларини объектив равишда солиштириб кўришга ва жисмоний сифатларни максимал даражада намоён бўлишини мусобақа давомида ҳаракатланишни максимал даражада таъминлашга имконият яратади.

Спорт ҳозирги кўринишда бир қатор ўзига хос хусусиятларига эга:

1) спорт мусобақалар фаолиятида, рақобат даражасини кетма-кет ютуқларга бўлган талабларини ортиб бориши, спорт мусобақаларининг тизимига асосланиб ташкил этилади (юқори рингга қуйи мусобақаларда қатнашганлар қўйилади ёки пастдан юқорига).

2) мусобақаларда бевосита бажариладиган ҳаракатларнинг, бошқарилиш шароитларини ва ютуқларини баҳолаш усулларини тенглаштириш ҳисобига амалга оширилади. Бу тенглаштириш мусобақалар ўтказишнинг умумий меъёрлари сифатида муайян қоидалар билан мустаҳкамланади.

3) мусобақалашувчиларни хатти-ҳаракатлари рақобат тамойилларига мувофиқ тартиблаштирилади.

Спортчи танлаб олган туридаги кўрсаткичларни, индивидуал ҳолда ўз имкониятларига қараб намоёйиш қилади.

Бу натижалар ё жисмоний ғалабани ёки рақибни ютиш (балларда, голларда, очколарда ва х.к.) натижасини яхшилаш учун вақт бирлигида, масофада, оғирликда белгиланиши мумкин.



Юқори спорт натижаси, спортни шу кундаги ривожланишида инсон имкониятлари эталони бўлиб ҳисобланади. Уларга таққослаб ҳар бир инсон ўзининг спорт натижаларини солиштириб кўриши мумкин ва шунга асосланиб, натижаларни яхшилашни режалаштириш мумкин. Юқоридагилардан спорт натижаларини эталонлик ва рағбатлантирувчи роли яққол кўринади.

Спорт натижалари ҳар доим кўп омиллик ҳодисадир (бу эса кўпгина сабабларга боғлиқ). Жамиятдаги спорт натижалари тараққиётга таъсир этувчи омиллар бўлиб ҳисобланади.

1) Спортчининг индивидуал таланти ва юқори натижага тайёргарлик даражаси.

2) Спортга тайёргарлик тизимининг самарадорлиги, уни мазмунига таҳлил этилишига ва материал - техник томондан таъминланганлигига.

3) Спорт ҳаракатининг кенглигига ва уни ривожланишининг умумий ижтимоий шароитларига боғлиқ.

Спорт мусобақаларининг хусусиятларини ўрганиш, спорт соҳасидаги мутахассисларни қизиқтириб келган ва ҳозирги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Биринчидан мусобақа спортни асосий мазмунини ташкил этади.

Иккинчидан, спорт мусобақалари, спорт машғулотида генетик ва бўйсунуши бўйича “каттадир”.

Маълумки, инсон маънавияти ва маданияти ривожланишида, ҳар хил яккама-якка кураш ва спорт элементлари ўртасида ўйинлар биринчи бўлиб ташкил топган. Кейинчалик эса уларнинг шакллари, услублари ва элементлари ташкил топа бошлагандан кейин тайёргарлик кўриш йўллари аниқлана бошланади. Ҳозирги кунда спорт бу йўналишни кўп соҳаси бўйича спортчилар тайёрлашни илмий асосланган тизими ташкил қилиниб спорт машғулотларини ҳам ўз ичига олади.

Учинчидан, спорт мусобақалари спортчининг жисмоний тактик-техник имкониятларини, захираларини ва спорт жамоасини имкониятларини аниқлашда “Полигон” бўлиб ҳисобланади. Шунинг фақат мусобақа вақтида психологик қаршилиқларни енгиш учун рақобатчилик ҳосил қилинади ҳамда спортчини мусобақа фаолиятини психологик структураси аниқланади. Мусобақалар тизими ўз ичига бир қатор официал ва официал бўлмаган мусобақаларни бирлаштириб, спорт фаолиятини нисбатан алоҳида шакл сифатида ташкил қилади. Булар маълум тартибда ўзининг масштаби, аҳамияти, спортчини тайёрлаш босқичлари ва шароитларига қараб бўлинади.

Мусобақаларда асосий ўринларни абсолют биринчиликлар (шахсий ва жамоа) дунё ва олимпиада ўйинлари ҳам эгаллайди. Бундай асосий мақсадга йўналтирилган мусобақалар спортчини тайёрлашга маълум даражада таъсир кўрсатади. Шунга кўра, машғулотнинг айрим босқичлари режалаштирилади, юқори спорт натижаларига оптимал равишда тайёрлаш вақти ва бошқалар аниқланади. Бошқа кўпгина мусобақалар тайёргарлик учун ўтказилади. Спорт машғулотларини умумий вақтида 10-15% мусобақа вақтини аниқлайди.

Мусобақа фаолияти - бу тартиблантирилган рақобат бўлиб, ўз қобилиятини объектив равишда солиштириш ва максимал даражада натижа кўрсатилишини таъминлаш ҳамда тартибга солишдир. Бу бир қанча махсус хусусиятларга эга:

1. Мусобақа тизимида рақобатни ошириб бориш даражасига қараб ҳамда ютуққа бўлган талабга нисбатан (дастлабки ва официал мусобақаларда) фаолияти ташкил қилишга.

2. Мусобақа ўтказиладиган воситаларни амалга киритишда спортчини фаолияти, маълум қоидалар ҳамда мусобақани умум меъёрлари билан мустахкамланади.

3. Мусобақалашувчиларни ҳулқини ва ўзини тутиш тартибига ҳам боғлиқ.

Спорт мусобақалари - ҳис-ҳаяжон ҳолатидаги кўринишда бўлиб ҳозирги кунда 100 дан ортиқ спорт тури бўйича мусобақа ўтказилади. Ҳар қайси спорт тури, мусобақа ўтказиш учун ўзининг методик хусусияти, катнашиш шarti, ўтказиш қоидаси ва ғолибларни аниқлаш ва бошқа талаб қилади.

Мусобақа қисман, спортчини тайёрлаш тизимига киради, чунки фақатгина шахсий спорт тайёргарлигига эга бўлмасдан ижтимоий вазифаларни ҳисобга олган (тарғибот, кўрғазмалилик ва б.к.) ҳолда ҳам ташкил қилинади.

Спорт мусобақаси - ўйин шаклида рақобат қилиш шакли бўлиб, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат малакаси ва машқларни бажариш санъати ёки ўйлаш ва таффакур қилишни ривожлантиришни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Ёш спортчилардан тортиб маҳоратли спортчиларгача мусобақа жуда муҳим аҳамият касб этади.

Мусобақаларга қатнашмай туриб спорт фаолияти ҳақида гапирмаса ҳам бўлади.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди. Негаки, спортнинг барча турлари бўйича беллашувлар сони ортиб кетди.

Ўз моҳиятига кўра, асосий ҳисобланган машқларнинг якуний нуқтаси бўлган бош мусобақалар сони кўп бўлмаслиги керак (йилига 3-4 марта, спорт ўйинлари бундан мустасно). Бош мусобақалар оддийдан - мураккабга ва қийинчилигига қараб жойлаштирилиши лозим. Уларни жорий йилга шундай жойлаштирилиш керакки, бундан спортчи ҳал қилувчи энг муҳим мусобақага доимий тайёрланиш имкониятга эга бўлсин, мусобақалар орасида жисмоний ҳамда руҳий дам олсин ва бир мусобақада аниқланган камчиликлар машқ жараёнида кейинги мусобақаларгача тузатилсин.

Мусобақа даврида спортчи иштирокининг сони энг аввало спорт тури хусусиятига боғлиқ. Спорт турларида мусобақалар (хафтасига 1-2 мусобақа кунлари) чидамлиликда алоҳида талаблар қўядиган ва узоқроқ тикланишни талаб этадиган спорт турларидагига қараганда кўпроқ ўтказилади.

Спортчининг мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар хавфсала билан танланиши ва аста - секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим:

- мусобақа кун жиҳатидан тенг бўлган спортчилар қатнашиш:

- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур:

- вақтни у ердан бу ерга қўчиш ва х.к. ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг қўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиш мумкин:

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимо, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит керакки, бунда катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул комбинациялардан иборат, таёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, руҳий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади. Спорт беллашуви вақти чекланган рақиблик ҳисобланади, бу жараёнда беллашаётганларнинг қобилиятларини объектив равишда солиштирилади.

Рақобат даражаси ва ютуқларига бўлган талабни аста-секин ортиб бориши (спортчини юқори даражадаги мусобақаларда натижаларига тўғридан-тўғри боғлиқдир). Республика миқёсидаги мусобақаларда қатнашиш учун вилоят ўтказилган мусобақаларда тегишли ўрин эгаллаш зарур (табиийки, Республика мусобақаларида вилоятлардагига қараганда ғалаба учун рақобат кучли бўлади).

Спортчилар ҳаракатини бир хил шаклга келтириш орқали беллашувлар, уларни бажариш шароитлари ҳақидаги низом, спорт турлари бўйича мусобақа қоидалари билан белгиланади:

- ноантогонистик (дўстона) рақобат (мусобақалар қоидалари) доирасида беллашув ўтказиш тартиби (тарбия).

Беллашув жараёни (спорт мусобақаси) мусобақадаги вазиятини тартибли равишда ўзгартириб туришни англатади.

Ҳозирги вазият ҳолати кейингисининг муваффақиятини таъминлайди, шу пайтнинг ўзида ҳозирги вазият ҳолати аввалгисига боғлиқ бўлади.

Спортчининг мусобақа фаолиятини белгиловчи жиҳат қуйидаги таркибий қисмлардан иборат бўлади:

- вазиятни идрок этиш;

- рақиб ва шерикларнинг юриш туриши;

- ўз аҳволининг динамикаси;

- олинган ахборот таҳлил ва уни мусобақаларнинг тажрибаси ва мақсади билан солиштириш;

- фикран асосий қарорни қабул қилиш;

- фикран қабул қилинган қарорни амалга ошириш;

Масалан, курашчининг мусобақа фаолиятида қуйидагича таъкидланади:

- курашнинг пухталиги (қўлланилган усулларнинг умумий сони бўйича):

- ҳужум ҳаракатларининг самарадорлиги:

- ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги:

- чарчаган шароитдаги ҳаракатларнинг самарадорлиги ва х.к.

## **МЕДИАМАДАНИЯТ ВА ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШ**

### **А.Хасанов, ЎРЖТСВХЖТСМИМТҚТМОМ доценти, тарих фанлари номзоди**

Глобаллашув жараёни мафкуравий таъсир ўтказишнинг ўткир қуролига айланиб, ҳар хил сиёсий кучлар ва марказлар манфаатига хизмат қиладиган ҳозирги даврда спортчи ёшларимизнинг қалби ва онгида соғлом ҳаёт тарзи, миллий ва умуминсоний қадриятларга ҳурмат туйғусини болалик пайтидан шакллантириш талаб этилмоқда.

Бу жараёнда эса спортчи ёшларда ахборот олиш маданиятини шакллантириш асосий вазифалардан бири ҳисобланади. Медиамаданият медиа соҳасидаги моддий ва интеллектуал қадриятлар мажмуаси, шунингдек, жамиятда уларни яратиш ва амал қилишининг тарихий белгиланган тизимидир. Медиамаданият медиаматнларни идрок этиш, таҳлил қилиш, баҳолашга, медиаижод билан шуғулланиш, медиа соҳасида янги билимларни ўзлаштиришига қодир бўлган инсон шахсияти ривожланишининг даражалари тизими бўлиб юзага чиқмоқда.

Республикадаги ахборот-ресурс марказларининг ёшларни миллий-маънавий, маданий меросдан фойдаланиш имкониятлари ва улардан фойдаланиш ҳолатини уларга юклатилган педагогик, маънавий-ахлоқий тарбия вазифалари нуктаи назаридан ўрганиш бу борада қатор илмий-педагогик эҳтиёжлар мавжудлигини кўрсатди. Жумладан, ахборот-ресурс марказлари ходимлари олдига ёш спортчи-ўқувчиларнинг халқимизнинг маданий, маънавий-ахлоқий қадриятларидан фойдаланиши асосида медиамаданиятини ривожлантириш, ўқувчилар орасида маданий, маънавий-ахлоқий қадриятларни тарғиб қилиш шакл, восита ва ресурсларини шакллантириш методларидан фойдаланиш, электрон манбалардан фойдаланиш бўйича билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш, уларга Интернет тармоғи орқали таъсир кўрсатаётган ёт ғоялар, бузғунчи мафқураларга қарши иммунитетни шакллантириш каби вазифалар юклатилган.

Бундан ташқари, спортчи-ўқувчиларда медиамаданият тушунчаларини шакллантиришда спорт таълим муассасалари педагоглари қуйидаги усуллардан фойдаланишлари мумкин. Жумладан, медиамаданиятни спортчи-ўқувчиларга ёритиб беришда мультимедиа воситаларидан фойдаланиш, мавзунини ёритишда медиа технологияларидан фойдаланиш, мустақил таълим жараёнларини ташкил қилишда медиа имкониятларидан унумли фойдаланишни амалга ошириш юқори самара бериши мумкин.

Ўзбекистон узлуксиз таълим тизимида эса, медиатаълимдан фойдаланиш самарадорлигини мактабгача таълим муассасаси – мактаб-спорт мактаби – лицей, касб-ҳунар коллежида, кейинчалик, олий ўқув юртида ўқитиш орқали ошириш мумкин.

Ёш спортчиларда ахборотларга ҳолис баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш дифференциал педагогик-психологик дастурини ишлаб чиқиш орқали ҳамда ёшларни ўз фикрига эга, турли маънавий ҳуружларга қарши собит тура олишга қодир бўлган, иродали, фидоий ва ватанпарвар инсонлар этиб тарбиялашга эришиш мумкин.

Ёш спортчиларда медиамаданиятни тарбиялашда спорт таълим муассасалари педагоглари қуйидаги билимларга эга бўлиши лозим:

- ёш спортчиларни замонавий таълим жараёнини ахборотлаштириш тўғрисидаги тасаввурларини кенгайтириш;

- медиа тушунчаси, унинг барча турлари, таълимий ва тарбиявий аҳамияти, шу билан бирга ўқувчи ёшлар қатламига салбий таъсирини кўриб чиқиш;

- медианинг дидактик, педагогик-психологик ва методологик жиҳатдан таълим ва тарбияга таъсири;

- турли хил медиа воситаларнинг таълим-тарбия жараёнида қўллаш усулларини ўрганиш;

- “медиакомпетенция” (“медиясаводхонлик”) тушунчасининг моҳиятини очиб бериш;

- таълимий медиамаҳсулотлар ва медиаресурслардан таълим-тарбиявий, тадқиқот масалаларини ечишда фойдаланишда амалий кўникмаларни шакллантириш;

Жамиятимиз аъзолари бундай натижаларга эришгандан кейин мураккаб бўлган медиамаҳсулотларни ажратиш, қандай мақсадда ва нима сабабли тарқатилаётганини тўғри англаш ва ахборотларга рационал ёндашиш кўникмаларига эга бўладилар. Энг асосийси эса, медиамаданий иммунитетга эга бўладилар, медиамаданият шаклланади. Медиамаданият эса, маънавиятимиз қушандаси бўлмиш маънавий таҳдидлар, информацион ҳуружларга қарши курашишда миллий ғоямизнинг асосий таянчларидан бири бўлиши шубҳасиздир.

Хулоса қилиб айтганда, бугун жаҳон ҳамжамияти томонидан эътироф этилган медиатаълим тизимини ҳаётга жорий қилиш бу зиддиятли, таҳликали ва мураккаб, кўп қутублилиқ дунёнинг тақозоси – давр талабидир. Зеро, мухтарам биринчи Президентимиз Ислам Каримов таъкидлаганидек, бугунги замонда мафкура полигонлари ядро полигонларидан ҳам кўпроқ кучга эга. Бу глобаллашув жараёнини ҳосиласи, реал воқелик эканлигини англашимизни ва тегишли жавоб беришимизни талаб қилади. Медиатаълим мамлакатимизнинг таълим тизимида муносиб ўрин эгаллаши лозим.

## МУСОБАҚА ДАВРИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ

**Р.А.Хасанов, ўқитувчи, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси**

***Аннотация:** В данной статье описана подготовка, оказание психологической помощи и управление эмоциональным состоянием футболистов в соревновательный период.*

***Annotation:** This article describes the preparation, provision of psychological assistance and management of the emotional state of football players during the competitive period.*

Мусобақага психологик тайёрлаш спортчининг ушбу мусобақада иштирок этишини билиш пайтидан бошланади. Мусобақага психологик тайёргарликнинг асосий вазифаси - бу футболчида ўйинга тайёрлик ҳолатини юзага келтириш, ушбу ҳолат ўйин жараёнида ҳам сақланиши лозим. Тайёргарлик ҳолати спортчининг психик ҳолати сифатида қуйидагича ифодаланилади:

- ўзига ишонч;

- охиригача курашишга ва ғолибликни эгаллашга интилиш;

- эмоционал ҳолатнинг етарли даражада тургунлиги;
- ўз хатти-ҳаракати, кайфияти ва ҳисларини бошқара олиш;
- мақсадга эришиш учун ҳамма кучни сафарбар қилиш қобилияти.

Футболчининг психологик тайёргарлиги мусобақа олди даврида қуйидаги бўлим ёки таркибий қисмлардан иборат:

1. Рақиблар ва олдинда бўладиган мусобақа шарт-шароитлари ҳақида керакли ва ишончли маълумотларни йиғиш.

2. Мусобақа бошлангунча спортчининг имкониятлари, машқланган ҳолати ҳақида маълумотларни тўлдириш, аниқлаш, керак бўлса уларни ўзгартириш.

3. Мусобақада қатнашишдан мақсадни тўғри аниқлаш.

4. Мусобақа жараёнини тахминий дастурлаш, бўлажак мусобақанинг шарт-шароитларини моделлаштириш ва тактик режанинг йўналишини аниқлаш эҳтимоли, яъни бўлажак мусобақа шароитларига мос келадиган тахминий дастурнинг оптимал вариантини танлаш.

5. Мусобақада учрайдиган ҳар хил даражали қийинчиликларга (айниқса, тўсатдан вужудга келадиган) тўқнашишга махсус тайёргарлик қилиш ва уларни енгиш учун махсус машқлар бажариш.

6. Юз бериши мумкин бўлган ички салбий ҳолатлар ва ташқи муҳит шароитларида ўз-ўзини бошқариш усулларини башорат қилиш.

7. Мусобақа бошлангунча асаб-психик ҳолатни тетик сақлаш усулларини танлаш, ишлата билиш ва мусобақа вақтида ўз-ўзини тиклай билиш.

Мусобақа шароитини “моделлаштириш” - бу мусобақага даставвал психологик тайёрлашнинг муҳим воситасидир. Ўйинни моделлаштириш учун мураббий аввал бўлажак мусобақа шароитини синчиклаб таҳлил қилади, айтишга, рақибларни, ташқи муҳитни (хароратни, томошабинларнинг муносабатини, мусобақа ўтказиладиган жойни ва бошқалар).

Мусобақа олди даврида футболчининг асабини сақлаш учун, унга шундай кун тартиби белгилаш керакки, у бир томондан, спорт режими талабига қатъий риоя қилсин, бошқа томондан, режимга қизиқарли, чалғитадиган тадбирларни киритиш керак. Масалан: жамоавий сайрлар, кино-комедияларни кўриш, сеvimли мусиқани эшитиш, шаҳар ташқарисига чиқиш ва бошқалар. Бунда ўйинчиларнинг индивидуал иштиёқи, дидини ҳисобга олиш лозим.

Футболчини психологик тайёрлашнинг муҳим муаммоси - унда ўз эмоционал ҳолатини бошқара билиш кўникмасини такомиллаштириш. Ўз психик ҳолатини бошқара олишга ўргатишни нафақат мусобақага 11 кишини таёргарлик вақтида, балки йил мобайнидаги машғулотлар циклида олиб бориш лозим. Шунинг учун мураббий ҳар бир машғулотда уларни тайёрлаш учун ўз-ўзини тарбиялаш ва бошқариш усуллари енгишда катта аҳамиятга эга эканлигини чуқур тушунириши керак ва спортчилардан тизимли равишда ушбу усулларни такомиллаштиришни талаб этиши зарур.

Бўлажак ўйинга психологик тайёргарлик. Футболчилар айна учрашувга ўзи рақиб ҳаракатларини аниқлаб, ўйинга тайёр бўлганда, уларни ўйиндан олдин чигал-ёзди (разминка) қилганида ўйин тўғрисида ўйлаш керак эмас. Ўйинга тайёрланишнинг бошқача вариантлари ҳам бўлиши мумкин.

Ўйинчиларни бўлажак учрашувга тайёрлаётган мураббийнинг асосий вазифаси футболчиларда қийин майдонга чиқиш олдида рўй берадиган ортикча асабнинг таранглашишини камайтириш, уларда ўз кучига ишонч жанговар ҳолатини ҳосил қилишдан иборат. Шунини айтиш керакки, спортчилардаги ишончинг ўта ишончга ўтиб кетишига йўл қўймаслик керак. Чунки бу хотиржамлик ҳушёрликни йўқотиш ва диққатни сусайтиришга олиб келади. Мусобақага спортчини психологик тайёрлаш амалиётида бир қатор усуллар мавжуд. Мураббий улардан кераклигини танлаб ишлатиши мумкин. Бўлажак учрашувга нафақат мураббий, балки спортчининг ўзи-ўзини сошлаш лозим. Бунинг учун учрашув олдида қуйидаги усулларни ишлатишни ўрганиб олиши керак. Булар: ўз-ўзига таъсир этиш, ўз-ўзини ишонтириш, ўз-ўзига далда бериш, ўз-ўзига буйруқ бериш ва ҳоказолардан иборат. Ўйин олдида, айтишга, ортикча кўзғалиб кетадиган, мувозанатсиз ўйинчилар учун аутоген машғулотлар кескин ёрдам беради.

Бўлимлар орасидаги дам олиш вақтида жамоани психологик тайёрлаш. Учрашув вақтида ўйинчиларни психологик тайёрлашда мураббийнинг тўғри насиҳатлари катта ўрин тутди. Шунини таъкидлаш керакки, агар мураббий ўзини ва салбий старт олди ҳолатларини бошқара олмаса, насиҳат беришдан ўзини тутиши керак, чунки унинг салбий ҳолати футболчиларига тез ўтади. Футболчининг иродасини у ёки бу ҳаракатга сафарбар этиш учун унинг характер хислатларига, нафсониятига таъсир этиш ёки мусобақада қатнашишида жамоага хос бўлган муҳим мотивларни ишлатиш ҳам мумкин.

Спортчилар билан ҳар хил миқёсдаги мусобақаларда ишлаш тажрибаси шунини кўрсатдики, мақсадга эришиш воситаларга урғу бермасдан, спортчининг онги натижага йўналтирилса, мақсадга эришишда тўсик ҳосил бўлади.

Спортчининг хулқ-атвори ва психикасига таъсир этадиган ҳар хил усулларни эҳтиёткорлик билан уларга мослаштириб қўллаш лозим. Агар ўйин режа бўйича ўтаётган бўлса ва ўйинни ўзгартириш зарурияти бўлмаса, унда насиҳат беришнинг ҳожати йўқ.

#### Адабиётлар:

1. Баротов Ш., Улуғова Ш., Раҳмонова Д. Психологиядан изоҳли луғат. – Т.: Фан, 2013.

## ХОТИН-ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИГА ЮКЛАМАЛАРНИНГ ТАЪСИРИ

Р.А.Хасанов, ўқитувчи,  
БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси

*Аннотация: В данной статье исследуется воздействие нагрузок на организм спортсменов.*

*Annotation: This article examines the effects of loads on the body of athletes.*

*Таянч тушунчалар: жисмоний машғулот, жисмоний баркамоллик, ташқи муҳит, юклама, тайёргарлик.*

Хотин-қизларни спортга жалб этиш, уларнинг оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун зарур шарт-шароитларни яратиш мамлакатимизда спортни ривожлантиришининг муҳим йўналишларидандир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида” Қарори (2018 йил 5 март) аҳоли кенг қатлами ўртасида маънан ва ахлоқан комил инсон бўлишга ва соғлом турмуш тарзини юритишга интилишни рағбатлантиришга йўналтирилган бўлиб, қизларни спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш асосий вазифалардан бири деб белгилаб қўйилди. Мамлакат миқёсида спортнинг оммавийлигини таъминлаш, болалар спортини, хусусан, хотин-қизлар спортини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилишида энг эзгу – Ўзбекистон фарзандларининг соғлом дунёга келиши, улғайиши, тарбия топиши ва пировард мақсадда миллат генофондини яхшилаш мақсади мужассам. Спорт хотин-қизлар саломатлигини мустаҳкамлаш билан бирга уларнинг дунёқарашини кенгайтириб, тиббий маданиятини юксалтирмоқда. Машғулотларда тобланган қизлар оила, жамият, Ватан олдидаги масъулиятини теран англаб, соғлом ва бахтли турмуш қурмоқда.

Замонавий илмда ташқи муҳит, ички муҳит ва фаолиятларининг ўзгаришларига нисбатан аёллар организмида амалга ошириладиган адаптация, яъни мослашув жараёнларининг хусусиятлари етарлича ўрганилмаган. Демак, аёлларнинг спортнинг оғир турлари билан шуғулланиши даврида улар организмларида кечадиган ниҳоятда шиддатли специфик мослашув жараёнларининг аёлларнинг қадимги табиий биологик фаолиятларини бажариш хусусиятларига таъсири ва оқибатлари борасида фикр юритиш учун илмий асос яратилмаган. Аёлларнинг эркакларга хос спортнинг оғир турлари билан шуғулланишига ижобий ёки салбий баҳо беришдан олдин, эркаклар ва аёллар организмларининг табиий хусусиятлари ва биологик вазифалари орасидаги тафовутлар, яъни жинсий диморфизмга хос белимларга асосланиш мақсадга мувофиқдир.

Олий даражали спорт аёлларни айниқса, спортчи қизларни тайёрлаш мақсадида улар организмнинг хусусиятларига номувофиқ даражада жисмоний кучланишлар берилиши ички аъзоларнинг ривожини, тузилиши ва фаолиятига, жумладан, уларнинг насл келтириш имкониятларига ҳам салбий таъсир этиши мумкин. Шиддат билан бажариладиган уриш, урилиш, сакраш каби таъсуротлар натижасида инерцион кучлар шаклланиб, натижада ички аъзолар фаолиятига таъсир ўтказиши мумкин. Аёлларда эркак спортчиларга нисбатан адаптация - мослашув жараёни турли тизимларда жуда тежамли ўтади. Аъзоларнинг адаптацияси пластик равишда ўтади. Аёлларнинг энг заиф ва ожиз бўлган тизими - нерв ёки асаб тизимидир. Спортнинг ўзи айниқса мусобақалар даври, бу жуда катта стресс ҳисобланиб, жуда кучли психоэмоционал зўриқишларга олиб келади. Демак, аёллар организми ташқи муҳит таъсиротларига биологик нуқтан назардан чидамли бўлишига қарамадан, баъзи юкламалар эркаклар учун енгил бўлади.

Ўтказилаётган йирик жаҳон мусобақалар ва чемпионатларда, Олимпиада ўйинларида спортчи қизлар йигитлар билан биргаликда иштирок этиб, олий спорт совринларини олишда курашиб келмоқдалар. Олимпиада ўйинларида иштирок этган спортчи қизлар томонидан қозонилган рекордлар эса эркакларнинг спорт устозлари даражасига мувофиқ бўлиб, эркаклар учун ишлаб чиқилган норматив талабларига жавоб беради. Гимнастика, волейбол, теннис, сузиш, кураш ва бошқа спорт турларидан биринчиликларни эгаллаган қизларимиз Ўзбекистон спортини Осиё ва Халқаро чемпионатларида шараф билан ҳимоя қилишда иштирок этадилар.

Шубҳасиз, жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш, тўғри ташкил этилган жараённинг натижасида ҳар тарафлама жисмоний баркамоллик ва айниқса, аёлларда саломатликнинг шакллантириш таъминланади. Фаол ҳаракатчанлик қон айланиш, нафас олиш, модда алмашинув жараёнларига ижобий таъсир кўрсатиб, организмда ёғлар ва углеводларнинг парчаланишига, организмнинг ҳимоя имкониятларини оширишга, ёшга қараб ривожланадиган ўзгаришларни тормозлашига, умуман айтганда, жисмоний ишчанликни узоқ вақт мобайнида сақлаб, саломатлик даражасини мустаҳкамлайди.

Бадиий гимнастика спортнинг энг гўзал ва чиройли турларидан бўлиб, одам организмнинг таянч-ҳаракат аппаратида, тананинг ҳамма қисмларининг пропорционал ривожланишини, инсон қадди-қоматининг чиройли ва бенуқсон шаклланишига олиб келади. Шу билан бирга суяк тўқимасига, бўғинлар, ички аъзоларга физиологик меъёрдан ортиқ даражада юкламалар берилганда, кўрсатилган аъзоларнинг ўсиш ва шаклланишига салбий таъсир кўрсатмайди.

Айнан шу хусусиятларига биноан гимнастика машқлари билан шуғулланишни ўспирин ёшлар ва аёлларга тавсия этиш мақсадга мувофиқ спорт тури ҳисобланади. Гимнастика организмни адаптация

имкониятларини, ҳимоя имкониятларини юқори даражага кўтариб берганлиги учун бу организмнинг турли касалликка чалиниши, касалликка чалинган тақдирда эса уни енгиб ва ундан соғ-саломат, яъни асоратсиз тикланиш имкониятини яратади.

Ҳар қандай жисмоний машқларнинг бажарилишидан олдин, тананинг аъзолари ва тизимлари шиддатли фаолият бажарилишига тайёргарлик даврини ўтиши лозим.

Бу даврнинг асосий моҳияти шундаки, жисмоний машқларни бажаришга бирданига киришганда, турли аъзолар ва тизимлар олий фаолият бажарилиш даражасига бир вақтда эмас, балки олдинма-кетин, турли вақт ораликларида киришади. Олий даражали жисмоний машқларни бажаришга тайёргарлик даврида тана аъзолари бир вақтда, яъни синхрон равишда юқори даражали фаолият кўрсатиш учун тайёргарликка олиб келади.

Тайёргарлик давридан сўнг, оддий элементлардан ташкил топган ҳаракатлар бажарилади, сўнг машқлар сутруктураси мураккаблашади, уларнинг бажарилиш темпи, ритми ошади ва организмнинг ҳамма тизимлари максимал равишда юқори юктамаларни бажаришга, олий даражали фаолият бажаришга тайёргарлигини, бажариши имкониятларини намоён этади.

Тайёргарлик даврида фақат мушакларнинг “қизиши” содир бўлмасдан, балки қон айланиш, нафас олиш ва бошқа тизимлар фаолияти аста ортиб бориб, улар организмнинг адаптация ёки мослашув даврида эришган жисмоний имкониятларининг юқори даражада намоён бўлишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишнинг ривожланаётган организмга ижобий таъсири заминада организмдаги ҳамма аъзолар, тизимлар ва яхлит организмнинг ички ва ташқи муҳит ўзгаришларига мослашиш хусусиятларини кенг ва чуқур миқёсда орттириб боришдадир. Ваҳоланки, организмнинг мослашув хусусиятининг етук даражада бўлиши саломатликнинг – энг асосий омили ҳисобланади. Кам ҳаракатлилик (гипокинезия) шароитида вояга етаётган болалар ва ўсмирлар организм ҳамда аъзоларнинг мослашув хусусияти кониқарли даражада бўлмайди.

Шу сабабли улар организми ташқи муҳитнинг ички муҳитнинг ҳамда фаолиятининг турли ва кескин ўзгаришларига ўз вақтида ва етарли даражада мослаша олмайди.

Натижада болалар организмда турли хил патологик жараён ва касалликлар келиб чиқади. Бу ҳол айниқса, вояга етаётган қиз болалар организмда ҳомиладорлик даврига мослашув жараёнида кўпдан кўп касалликларга чалинишда намоён бўлади. Ўз ўрнида бундай аёллардан туғилган авлодлар ҳам кейинги ҳаётидаги мослашув хусусиятларининг заиф бўлиши, уларнинг вояга етган даврда бажарадиган асосий бурчларини, шу жумладан, давлатни, миллатни, ўз халқини ҳимоя қилиш, муқаддас ҳарбий бурчларини бажаришдаги имкониятлари чекланиб қолади. Жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланиб борган ёш авлод келажақда жамиятнинг соғлом таянчи бўлиб етишади ва ўзидан соғлом авлод қолдиради.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида” ПҚ-3583-сон қарори.
2. Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси. – Т., 2015.
3. Нишонбоев К. Н., Хамраева Ғ.А., Эшонкулов О.Е. Тиббиёт генетикаси. – Т.: Абу Али ибн Сино номидаги нашриёт, 2000.

## **МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИГА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ТАЪСИРИ**

### **А.З.Ходжаев, доцент в.б., ЎзДЖТСУ**

**Долзарблиги.** Жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсатининг ижтимоий соҳадаги асосий йўналишларидан бири ҳисобланади. Шу боис, муҳтарам Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан мазкур соҳани янада такомиллаштиришга қаратилган бир қатор меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар имзоланди.

Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этишига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли ва 2018 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли Қарорлари қабул қилиниши жисмоний тарбия ва спорт соҳасини кейинги босқисга олиб чиқиб, уни янада жадал ривожланишига ва оммавийлигини ошишига хизмат қилмоқда.

Бошқа спорт турлари қатори оғир атлетикада ҳам жисмоний тайёргарлик муҳим аҳамиятга эга. Чунки, оғир атлетикада спортчилар шахсий вазнидан икки баробар юқори оғирликларда машқ бажаради. Бунинг учун спортчининг оёқлари ва танани ёзувчи ҳамда қўлларни букувчи мушаклар кучини ривожланганлиги мусобақа машқларини эркин бажаришга имконият яратади. Албатта, машғулотлар ва мусобақаларда машқларни техник жиҳатдан оқилона бажариш унинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Жисмоний тайёргарлик паст бўлган оғир атлетикачиларда машқларни маҳорат билан бажарилишига салбий таъсир кўрсатмоқда. Шуни инобатга олиб, ўқув-машғулотларда жисмоний тайёргарликни ошириш юзасидан тегишли ўзгаритиш ва қўшимчалар киритиш

имкони юзага келади. Бундай долзарб ва ҳал қилувчи муаммо тадқиқот предмети сифатида етарлича ўрганилмаган.

**Мақсади.** Оғир атлетикачиларнинг куч тайёргарлигини ривожлантириш ҳисобидан техник маҳоратини ошириш.

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Педагогик тажриба жараёнида 16 нафар малакали оғир атлетикачи иштирок этди. Ўқув-машғулот жараёнида оёқларни ёзувчи мушакларни ривожлантиришда елкада штанга билан ўтириб туриш, танани ёзувчи мушаклар кучини оширишда тортишлар ҳамда қўлларни букувчи мушаклар кучини ошириш “ХМ-tren” тренажеридан фойдаланиш киритилди.

Оғир атлетикачиларнинг машғулот режасини тайёргарлик циклининг 1-4 ҳафтада ўтириб-туришларда - 200±15 марта, тортишларда - 192±6 марта, “ХМ-tren” тренажерда - 200±8 марта, 5-8 ҳафтада тортишларда - 192±6 марта, “ХМ-tren” машқини тренажерда бажариш - 176±6 марта, ўтириб-туришларда - 170±12 марта такрорлаш режалаштирилган.

Педагогик тажрибада тадқиқот иштирокчиларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи натижаларини ўсишига ижобий таъсир кўрсатди (1-жадвалга қаранг). Жадвалда кўриниб турибдики, техник ва куч гуруҳида тортиш машқида танани ёзувчи мушаклар кучи, оёқларни ёзувчи мушаклар кучи ҳамда юқорига сакрашда сакровчанлик қобилиятининг ўсиш фарқи статистик ишончли ( $p < 0,05$ ). Бироқ, “ХМ-tren” тренажерда туриб қўлларни букувчи мушаклар кучининг ўсиш фарқи статистик ишончли бўлди ( $p < 0,01$ ). Шундай қилиб, танани ёзувчи ва оёқларни ёзувчи мушаклар кучи натижаларининг ўсиши билан бирга қўлларни букувчи мушаклар кучи, шунингдек, сакровчанлик (портловчан куч) қобилияти ошди.

Шуни таъкидлаб ўтиш керакки, оғир атлетикачи учун муҳим жисмоний сифатлардан бири ҳисобланган мушакларнинг мутлақ кучини тарбиялашда куч хусусиятига эга машқлар (тортишлар ва ўтириб - туришлар) улушини 20% гача камайтириш, сакровчанлик (портловчан куч) қобилиятининг ривожланишига таъсир қилувчи юқорига сакраш машқига ажратиш ва қўлларни букувчи мушаклар кучини ривожлантириш учун мунтазам равишда “ХМ-tren” тренажерини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Танани ёзувчи ва оёқларни ёзувчи мушаклар кучларининг ўртасида кичик ўсишнинг фарқи иккала гуруҳ иштирокчилари ўқув-машғулотларида деярли бир хил тортиш ва елкадаги штанга билан ўтириб-туриш машқларини бажаришган. Бунда фақат тажриба гуруҳида ШКС 5-6-шиддат зоналарда бажариш билан фарқланди.

Қўлларни букувчи мушаклар кучи ва сакровчанлик қобилиятининг ўсишидаги бундай катта фарқ назорат гуруҳининг машғулотларида қўлларни букувчи мушаклар кучи ва сакровчанлик қобилиятининг ривожланишига таъсир қилувчи махсус машқлардан фойдаланмаслик сабабли кузатилди.

#### **Хулоса.**

1. Малакали оғир атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси техник туридаги оғир атлетикачиларда танани ёзувчи мушак кучи - 7,6%га, даст кўтаришдаги қўлларни букувчи мушаклари кучи - 15,9%га, оёқларни ёзувчи мушак кучи - 7,2%га, сакровчанлик (портловчан куч) қобилиятининг - 12,9%га ҳамда куч турида оғир атлетикачиларда танани ёзувчи мушак кучи - 6,9%га, даст кўтаришда қўллар мушаклари кучи - 17,1%га, оёқларни ёзувчи мушак кучи - 7,4%га, сакровчанлик (портловчан куч) қобилиятининг - 13,8%га ошишига эришилди.

2. Мусобақа фаолиятида даст кўтариш машқининг натижаси техник турида - 11,8%, куч турида - 12,8%га ҳамда мусобақа даст кўтариш машқини бажариш ишончлилиги техник турида - 33,3%, куч турида - 29,2%га ошди. Шунингдек, икки кураш натижалари оралиғидаги килограмм нисбатлари техник турида - 23,7%, куч турида - 22,2%га барқарорлашишига эришилди.

Тадқиқот гуруҳларининг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикасининг статистик солиштириш (n=16)

Тадқиқот гуруҳлари	Тестлар	Статистик кўрсаткичлар						Дастлабки кўрсаткичга таққосланган бўйича ўсиш		t	p
		Тадқиқот бошида			Тадқиқот охирида						
		$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	кг./см.	%		
Техник тури	Даст кўтаришда тортиш (кг)	125,1	5,2	4,18	134,6	8,50	6,31	9,5	7,6	2,69	<0,05
	“ХМ-tren” (диномаметрия)	95,4	7,7	8,10	110,5	8,0	7,23	15,1	15,9	3,85	<0,01
	Елкада ўтириб туриш (кг)	150,1	8,2	5,49	160,8	7,72	4,80	10,8	7,2	2,70	<0,05
	СПОРК (см.)	53,2	5,0	9,38	60,1	5,3	8,82	6,9	12,9	2,67	<0,05
Куч тури	Даст кўтаришда тортиш (кг)	142,8	8,5	5,96	152,7	8,4	5,79	9,9	6,9	2,27	<0,05
	“ХМ-tren” (диномаметрия)	103,7	9,1	8,76	121,5	9,5	7,79	17,8	17,1	3,83	<0,01
	Елкада ўтириб туриш (кг)	166,5	9,3	5,59	178,9	9,09	5,08	12,4	7,4	2,69	<0,05
	СПОРК (см.)	53,6	5,2	9,69	61,7	6,0	9,84	7,4	13,8	2,63	<0,05



### Адабиётлар:

1. Баязитов К.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства в тяжелой атлетике. – Т., 2011.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика, методика подготовки юного тяжелоатлета. 2-изд., – М.: Юрайт, 2017.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Том 1, Том 2.; 2-изд. – М.: Юрайт, 2017.
4. Маткаримов Р.М. Оғир атлетика назарияси ва услубияти. – Т., 2015.
5. Маткаримов Р.М., Ким Д.Ф. Тяжелая атлетика: Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР. – Т.: Лидер-пресс, 2007.
6. Olympic Weightlifting: Cues & Corrections Paperback – 6 Oct 2014.
7. Wil Fleming. Complete Olympic lifting.
8. Dr. Tamas ajan, prof. Lazar Baroga. Weightlifting fitness for all sports. 1988.
9. Olympic Weightlifting: A Complete Guide for Athletes & Coaches Paperback – 25 Sep 2009 by Greg Everett (og'ir atletika : atletlar uchun qo'llanmalar jamlanmasi)

## ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА “ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ” ФАНИ БЎЙИЧА ЎҚУВ ЖАРАЁНИДА “MOODLE”НИ ЭЛЕКТРОН ЎРГАТИШ ТИЗИМИДА Фойдаланиш

**П.Ходжаев, п.ф.н., профессор, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги ЖТСБМИМТҚТМО маркази**

Ҳозирги вақтда информацион ва компьютерли технология жадал суръатлар билан замонавий тизимларни ишлаш фаолиятини барча соҳаларига кириб бормоқда. Информациялаш жамияти эса, олий ўқув юртларида информатсиялаштириш билан чамбарчас боғлиқ бўлади.

Компютер технологияси ва интернетни жадал ривожлантирилиши таълимий бўшлиқда ўргатишни замонавий методларини бизга таклиф қилмоқда.

Таълимни информациялаш жараёни таълимий жараёни барча даражаларида кучайтириш, ўргатишни ривожлантириш ғояларини амалга ошириш учун информатика воситаси ва замонавий информация технология имкониятларифойдаланишни, шунингдек информатциялаш жамиятида шароитда бўлажак мутахассисларни меҳнат фаолиятига тайёрлаш, уни самарадорлигини ва сифатини оширишни назарда тулади.

Масофадан туриб таълимий технологияни замонавий ўқув жараёнида борган сари кўпроқ аҳамиятга эга бўлиб бормоқда ва олий ўқув юртида таълимий жараёни такомиллаштириш кўпроқ переспектив ёки муқобил йўналишидан бири бўлиб ҳисобланади.

**Moodle (Modular Object- oriented Dynamic Learning Enviroment)**-бу ўргатишни бошқариш тизими бўлиб (LMS), масофавий курсларни сифатли ташкил этиш учун мўлжалланган. Буни 1999 йил австриялик олим, педагогика фанлаи доктори Мартин Доучимас, Moodle лойиҳасини яратиш ҳақида ўзини ғоясини таклиф қилди. Ушбу дастурий маҳсулотдан дунёдаги 200 дан кўпроқ мамлакатлардаги университетларда, мактабларда, компанияларда ва ўқитувчилар боғлиқ бўлмаганларда фойдаланиб келмоқда.

Moodle тизимида ишлаш жараёнида имконияти борича ташкил этиб борилмоқда ва ўргатишни янги шакллари таълимий жараёнда қўллаши, шундайлари электрон маъруза, қўлланма, энциклопедия, голлосари, топшириқ, тестлар, сўровлар, анкеталарни ўтказиш ва бошқалар.

Олий ўқув юртини талабаларининг жисмоний тарбия таълимида Moodle электронли ўргатиш тизимидан фойдаланиш- ижобий ва қонунга мувофиқ жараёндир.

“Жисмоний тарбия” фани ўқув материали назарий, амалий ва назорат бўлимларидан иборат бўлади. Амалий бўлими эса кўпроқ соатлар сонига эга бўлади ва ўзига методика- амлиёти киритилган (талаба-бакалаврни нисбий тўлақонли ижтимоий бўлиши учун восита ва методларини эгаллаш); ўқув-тренеровка (организмни функционал ва жисмоний имкониятларини ошириш) бўлимлари.

Талабалар, жисмоний тарбия фанини амалий машғулотидан саломатлик ҳолатига кўра озод қилинганлар; махсус тиббий гуруҳдаги талабалар; саломатлик жиҳатидан ожиз талабалар (тез-тез касал бўлиб турадиганлар), ўқишга индивидуал жадвалга эга бўлган талабалар, машғулотни кўпроқ қисмини қўйиб юборишга мажбур бўлганлар ва фани методикаси-амалий бўлимларини ҳамда назариясини етарли даражада эгаллаш имкониятига эга бўлмаганлар.

Биз “жисмоний тарбия” фани бўйича ўқув жараёнида Moodle электронли ўргатиш тизимидан фойдаланишни юқорида айтилган талабаларнинг тоифаси учун таклиф қиламиз.

“Жисмоний тарбия” фани бўйича Moodle электрн ўргатиш тизимида ишлаш давомида талабаларда қуйидаги копетцияси шаклланади:

- Мақсадни қўйиши, информацияни қабул қилиши, таҳлил қилиш қобилиятни оммалаштиришга, фикрлаш маданиятини эгаллашга ва унга эришиш йўлларини танлаш (ОҚ-1);

- Талаба-бакалаврларни иқтисодий ва касбий фаолиятини тўлақонли таъминлаш учун жисмоний тарбия инструментлари (асбоблари) ва методлардан фойдаланиш (ОҚ-8);
  - Информацияни бошқариш воситаси сифатида компьютер билан малакаларини эгаллаш (ОҚ-12);
  - Глобал компьютер сайтларида инфомақциялар билан ишлаш қобилияти (ОҚ-13);
- Moodle электронли ўргатиш тизимини имкониятлари:
- Ўқув материалларини кўргазмалар тасаввур қилиш ва аниқ тузилишлари;
  - Информацион-таълимий бойликларини ёки манбаларини тақсимланган, ўргатишни компьютер воситасини тушунарлича ошириш;
  - Ўргатишни индивидуал троекториясини тузиш, меъёрини тиклаш, аудитория ва аудиториядан ташқари ишлар жойи ҳамда вақти;
  - Талабаларни ўзлаштиришларини назорат қилиш ва билимни текшириш имконияти;
  - Талабалар томинидан бажарилган ишни портфолиога сқлаш;
  - Ўқиётганларни ўқишдаги мувоффақиятларини журналдаги сони;
  - Ўқиётганларни фаоллигини ва қатнашишларини журналини олиб бориш имконияти;
  - Таълимий жараёнини субъектларини инфомақсионли ўзаро ҳаракат қилишини ташкил этиш, ўргатиш жараёнини ҳамкорликда ишлашини кенгайтириш;
  - Битта курсда бирнечта гуруҳни ўргатишни ўтиш имконияти ва бошқалар.

Талабалар масофавий курсга киришга руҳсат олиб, материални назорат қисмини чуқурроқ ўрганишига, вазифани бажаришига, шунингдек, тестдан ўтиш имкониятига эга бўлади. Мавзули тестларни ишлаб чиқилган тизими талабага мустақил равишда унга мураккаб даражадаги ҳоҳлаган тушунарли бўлган ўргатилган материалниқайта ишлашга имконият беради, ўқитувчи эса материални эгаллаган даражасини назорат қилишига имкон беради.

Талабаларга курс чегарасида, назарий материал асосида, методика-амалиёт вазифасини таклиф қилинган бўлиши мумкин, уни Moodle тизимида ўрнатилган бўлиши керак. Масалан, маъруза курсини элементини ўрганишдан кейин, талабага вазифа берилади: “касалликни ўзини ташхисини ҳисобга олган ҳолда физкультура паузаларини комплекс машқларини тузининг”, ва вид со-файлда ва Word форматида жавобини юборилади.

Масофали ўқув ишини асосий шакли сифатида, биз қуйидагилардан фойдаланишни таклиф этамиз:

- Анкета ўтказиш (ушбу курсни ўрганишига ва ўргангандан кейин);
- Электрон маъруза;
- Power Point; презентация қилиш;
- Глосарии;
- Ўқув электрон қўлланма;
- Сўрашлар;
- Тестдан ўтказиш;
- Кросвордлар;
- Видео-файлларда гиперссылка қилиш;

Moodle тизимини қўллаш талабаларга “Жисмоний тарбия” кафедрасини ўқитувчилари томонидан қўшимча маслаҳат ёки консултацияникурсни шундай элементлари форум ёки чат сифатида фойдаланишлари мумкин.

Шу билан бирга, Moodle тизимидан фаол фойдаланиш кафедрани профессор-ўқитувчилари таркибидан катта-катта ташкилий ишларни талаб қилади. Электрон курсни таълимий қисмини мазмунини (тестлар, электрон маъруза ва дарсликлар, презентация, видео-файллар ва бошқалар) талабалар даражаси учун тушунарли ва юқори даражада ишлаб чиқиш зарур. Жисмоний тарбия кафедраси ўқитувчиларини олдига шундай қилиб кундузги ва масофавий ўқитишни тўғри қўшиб олиб боришни методикасини танлашни мураккаб вазифаси қўйилади, чунки уларни олдига қўйилган вазифаси мазмунини талаба тўлқ тушуниб этиши керак. Шунинг учун талабалар ва тавсиялар маълум сифат чегарасини, мезонларини бериши билан таъминлаши шарт, уларни кейин олинган натижаларини баҳолаш учун фойдаларилади.

Moodle тизимида электронли ўрганиш чегарасида қанча кўпроқ ишни шаклини ташкил этилса, шунча кўпроқ шунча ўқитиш талабалар ва тавсиялар ишлаб чиқилади. Бу жараён етарли даражада мураккабдир ва анчагина вақтни ва кучланишни эгаллайди.

Шунинг учун талабага индивидуал ёндашиш зарур ва ҳисобга олиш керак: компьютерни сони ва интернет сайитига эркин туша билиши; маълумотни бошқариш воситаси сифатида компьютер билан ишлашни билиш.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА СПОРТ-КЛАСТЕР УСЛУБИНИ ЖОРИЙ ЭТИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ**

**Н.А.Худайбердиева, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети мустақил тадқиқотчиси**

**Аннотация.** Ушбу мақолада жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тайёрлаш тизимида спорт-кластер услубини жорий этиш масалалари ёритилган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагог кадрлар тайёрлаш тизимида спорт-кластернинг назарий ва амалий аҳамияти очиб берилган.

**Калим сўзлар:** жисмоний маданият ва спортда кластер тушунчаси, спорт-кластери, спорт-кластерини тадбиқ этиш.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ислохотлар ва соҳанинг таркибий ўзгаришлар ҳолати шуни кўрсатадики, соҳада эришилаётган ютуқ ва муваффақиятларнинг асосида ҳудудлардаги спорт муассасалари фаолиятидаги мавжуд ҳолатни тубдан модернизация қилиш, реконструкциялаш ҳамда спорт инвентарларини техник ва технологик жиҳатдан янгилаш, спорт соҳасида хизмат турларини кенгайтириш ва бу жараёнда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластер услубини шакллантириш, қолаверса, соҳада ундан самарали фойдаланиш механизмини такомиллаштиришнинг ўрни беқиёс ҳисобланади.

Тадқиқотлар натижасида шунга гувоҳ бўлдикки, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритувчи соҳа объектлари ўртасидаги муносабатларни такомиллаштиришда кластерлаш масаласи ўз ечимини топмаган. Шу боис, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини бошқаришда инновацион спорт-кластер услубини тадбиқ қилиш йўналишлари бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим масалалардан бири сифатида эътироф этиш жоиздир.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам кластерларни шакллантиришдан мақсад – шаҳар, туман ва вилоят ичида жойлашган бир хил соҳа субъектларини ва улар билан ягона технологик занжирда бўлган таълим, илмий-тадқиқот, муҳандислик, ахборот-консалтинг, стандартлаштириш, сертификатлаштириш, метрология ва бошқа хизматларни уйғунлаштириш натижасида – спорт-кластер услубларини тадбиқ этиш орқали хизмат кўрсатиш ва соҳада ишлаб чиқаришни узвий ташкил этиш асосида янги турдаги рақобатбардош товар ва хизматлар яратишга йўналтиришдан иборат[3].

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кластерни шакллантирилиши дастлабки шарт-шароитига кўра жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритаётган барча турдаги муассасаларни ўзаро бир манфаат йўлида бирлашининг асосий қоидаларига қуйидагилар қиради:

➤ жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги барча спорт таълими муассасаларининг фаолияти ва хизмат кўрсатиши, спорт таълими муассасалари ва илмий тадқиқот лабораториялар фаолиятини доимий бирга ишлаши, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тажриба конструкторлик ишларини олиб бориш учун ташкилий тузилмаларни шакллантириш;

➤ жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат мулкнинг асосли тақсимоли ва ривожланиши, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бошқарувида давлат мақсадлари моҳияти;

➤ ҳудудларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инфратузилмани ривожлантириш истиқболлари;

➤ жисмоний тарбия ва спорт соҳасида истеъмолчилар билан спорт товар ва хизматлари ишлаб чиқарувчилари ўртасидаги ҳаракатни таъминловчи муассасаларни шакллантириш;

➤ жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион кластерларни татбиқ этган давлатлар тажрибасини ўрганиш.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластер услубини ривожлантиришнинг асосий мақсади – Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда “фан – таълим - ишлаб чиқариш” каби интеграцион алоқаларни ривожлантириш асносида инновацион усулларни жорий этган ҳолда ўзаро манфаатли ҳамкорликни таъминлаш ҳамда соҳада рақобатбардошликни ошириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини кенгайтириш, соҳада педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион услублардан фойдаланиш ҳамда соҳада аҳолининг бандлигини оширишдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластерини яратишнинг асосий вазифалари қуйидагилар саналади:

❖ жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ҳудудий объектларнинг педагогик кадрларга бўлган эҳтиёжини ўрганиш ҳамда кластер ёндашуви асосида соҳадаги кадрларга бўлган эҳтиёжни қондириш;

❖ жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳудудий объектларнинг педагогик кадрларга бўлган эҳтиёжини қондириш учун асосий таянч муассасаси бўлган Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўртасида кластерни шакллантириш лозим;

❖ жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ҳудудий спорт базаларидан спорт хизматларини ривожлантиришда, спорт мусобақаларини ўтказишда, соҳада педагог кадрларнинг инновацион

қобилиятларини оширишда ўзаро бир-бирига боғлиқ тармоқларнинг хизмат кўрсатиш, илмий-техник ҳамда ишлаб чиқариш имкониятларидан самарали фойдаланиш ва уни ривожлантириш;

❖ жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кластерлар самарали фаолияти доимий равишда соҳага тегишли ҳуқуқий асос билан таъминланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида спорт объектларининг фаолияти учун рухсатнома (лицензия) бериш тартибларини соддалаштириш, спортга ихтисослашган объектларни рўйхатдан ўтказиш ва спорт хизматларини лицензиялаш учун соддалаштирилган ҳуқуқий меъёрларни яратиш ва бошқалар.



**1-расм. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластерини ривожлантириш механизми бўйича тавсияси**

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кластер ёндашуви, хусусан:

- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат, минтақа, соҳанинг рақобатбардошлигини таҳлил қилишда;
- умумдавлат жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилаётган ислохотларнинг асоси сифатида;
- жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг республика ва маҳаллий ривожланиш дастурларини ишлаб чиқишда;
- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластер услубини тадбиқ қилиш ва рағбатлантириш асоси сифатида;
- жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият юритувчи соҳа объектлари ўзаро ҳамкорлигининг асоси сифатида вазифалар доирасини ҳал этишда қўлланилади.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ривожланишини кластерли моделнинг асосий пойдеворига соҳада педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқариш натижасига эришиш учун инновацион спорт-кластерини ривожланиши спортнинг технологик таркибини ўзгартирадиган давлатни тартибга солиш тамойилларига тузатиш киритишни, спорт муассасаларининг молиявий таъминотини тартибга солиш ва бу соҳада алоҳида назорат қилувчи давлат ташкилоти фаолиятини шакллантириш, ҳудудларда педагогик кадрларга бўлган эҳтиёжни таъминлаш, кадрларнинг ахборот ва ресурс таъминотининг умуман бошқа шаклини амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластерини ривожланиши натижасида

мамлакатимиз худудларида спортни барқарор ривожлантиришга спорт хизматлари орқали аҳоли фаровонлигини таъминлашга, аҳолининг соғлом яшаш тарзини шаклланишига ва уларнинг спорт хизматларига бўлган эҳтиёжини таъминлашда бошқарув кадрларининг аҳамияти юқори.

Оқоридаги келтирилган 1-расмдан кўриш мумкинки, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластерини ривожлантириш механизми бўйича куйидаги бошқарув тизимлари ҳамда улар ўртасидаги муносабатлар шаклланишига имкон яратилади:

➤ спорт таълими муассасалари худудий педогог кадрларга бўлган эҳтиёжни таъминлашда хизмат қилиш бўйича бошқарув тизими;

➤ спорт товарлари ишлаб чиқаришнинг узлуксиз таъминлашда худудий эҳтиёжларни ўрганиш ва бошқариш тизими;

➤ худудий спорт таълими муассасаларининг ҳолати ва педагогик кадрлар билан таъминлаш даражасини мониторинг қилишда бошқарув тизими;

➤ жисмоний тарбия ва спорт соҳасига хизмат килувчи тиббий муассасалар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш тизими;

➤ “Чирчиқ” спорт эркин иқтисодий зонасидаги корхоналар билан ҳамкорликда ишлаш бўйича бошқарув тизими;

➤ худудий жисмоний тарбия ва спорт муассасалари фаолиятини ўрганиш ва бошқариш тизими.

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кадрлар фаолиятини самарали бошқаришда инновацион спорт-кластерини ривожлантириш орқали барча спортга ихтисослашган муассасаларнинг ягона бошқарув тизими орқали барча турдаги эҳтиёжларни кондиришнинг инновацион модели юзага келади.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси.// “Халқ сўзи”, 2017 йил, 23 декабрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.

3. Клейменчычева И.Д. Спортивные кластеры как перспективная форма развития отрасли / И.Д. Клейменчычева // Экономика и управление. 2014. № 4 (40). С. 43-46.

4. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. – М.: “Физкультура и спорт”, 2006. – 464 с.

5. Управление спортивной организацией: учебное пособие / под ред. А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2014. – 404 с.

### АНАЛИЗ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

**К.Шакиржанова, ЗТРУз., к.п.н., проф.**

**Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта**

***Annotation.** In article discussed scientific data about high jump of well-qualified womankind. Defined the base parameters of high jump phases kind of “Fosbery-flop”. Also gave practical recommendations for trainers to improving results theirs professional activity.*

***Key words.** High, jump, high jump of well-qualified womankind, run, impulse, result, dynamic stereotype, recommendation.*

***Аннотация.** В статье изложены научные данные о техники прыжка в высоту у высококвалифицированных прыгуней и определены основные биомеханические параметры фаз прыжка в высоту способом “фосбери - флоп”. Также даны практические рекомендации тренерам для повышения результата профессиональной деятельности.*

***Ключевые слова.** Высота, прыжок, высококвалифицированные прыгуньи, “фосбери-флоп”, разбег, отталкивание, результат, динамический стереотип, рекомендации.*

**Актуальность.** Рост спортивных результатов и возрастающая конкуренция на международной арене требует постоянного поиска новых научно-обоснованных путей совершенствования системы подготовки спортсменов. Особенно в таких видах со сложной двигательной структурой, как прыжок в высоту с разбега, где велика зависимость результата от уровня технического мастерства.

В практике подготовки прыгунов в высоту неоднократно отмечалось, что при значительном возрастании уровня специальной физической подготовленности спортсменов, часто происходит снижение уровня технического мастерства и спортивных результатов, которые наблюдались у высококвалифицированных прыгуней-женщин [2]. Это обстоятельство требует поиска более

совершенных путей повышения технического мастерства прыгуней в высоту. Вместе с тем, решение этого вопроса, несмотря на его практическую и теоретическую значимость, остается мало изученным.

На Азиатском континенте ведущими легкоатлетками согласно мирового рейтинга являются узбекские прыгуньи в высоту – С. Р - л и Н. Д - ва , использующие способ прыжка «Фосбери-флоп», в связи с чем дальнейшее изучение способов улучшения их интегральной спортивной подготовки приобретает актуальность.

**Цель работы** – анализ эффективности технического мастерства прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» у одной из ведущих прыгуней страны.

**Задачи исследования.** Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить особенности техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» ведущей спортсменки (МСМК) Н. Д- ой.

2. Исследовать структуру разбега и отталкивания в процессе совершенствования технического мастерства в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп» у прыгуней.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования.

2. Педагогические контрольные измерения и тесты, включающие антропометрию.

3. Расчетные методы (разбега и отталкивания).

4. Педагогические наблюдения и видеозаписи выполнения прыжка Д-ой Н. на соревнованиях и тренировочном процессе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Прыжок в высоту с разбега является сложным ациклическим двигательным действием, включающим в себя ряд взаимосвязанных и взаимообусловленных составных частей. Каждый прыжок для удобства анализа разделяется на четыре части: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление (В.М. Дьячков, А.П. Стрижак, 1975) [2,5].

Данные, полученные нами из видеосъемок, показали, что существует ряд технических недостатков в структуре движений прыжка в высоту у исследуемой, которые в различной степени снижают эффективность использования имеющегося двигательного потенциала. Анализируя кинограммы и наблюдая за техникой прыжка Н. Д-ой мы выявили, что:

- отталкивается она от планки на расстоянии более метра и с каждым новым поднятым уровнем планки, это параболическая высота прыжка меняется в связи с нестабильностью места отталкивания на максимальных высотах, из-за чего она плечами раньше «ложится» на планку. Ей необходимо стабилизировать место отталкивания с учётом высоты и кинематических характеристик её прыжков.

- анализ ведущих высококвалифицированных прыгуней мира таких как С Констадинова (209см) и А. Чичерова(203см), Лисицине М. (203см) и др. а, также научные исследования учёных доказывают, что они при дугообразном разбеге выполняют от 9 до 11 шагов, а ведущая наша прыгунья Н. Д - а всего 7. Разбегаясь, она попадая на отметку толчковой ногой, делает 4 шага прямо и 3 шага по дуге. Ей необходимо увеличить разбег хотя бы до 9 шагов, так, как по законам физики известно, что за больший путь создаётся большая скорость, а скорость один из основных факторов, влияющих на результат.

Исходя из того, что физическое развитие и развитие ведущих физических качеств определяет двигательный потенциал спортсменов, нами был проведен анализ показателей по апробированным тестам Н. Д - ой

При росте 174 см., весе 56 кг., в тесте прыжок в длину с места результат равен – 292см., в тесте пятикратный прыжок на ногу с подбега- 18, 50 см., броски ядра через голову назад (4кг) ядра имеет показатель- 15, 20 см.

Результаты физических показателей, а также анализ результатов соревновательной деятельности Н. Д-ой., равен от 181-196 см., а её лучший результат равен 198см. С учётом показателей тестов и её трудолюбия, позволяет прогнозировать прирост в соревновательном упражнении.

С учётом понимания данного высказывания, тренером были предприняты попытки по увеличению количества шагов разбега, но решение вопроса не принесло положительного результата. Что подтверждает научные изыскания Н.В. Берштейна о построении двигательного навыка [1]. т.е. у высококвалифицированных спортсменов двигательный навык закреплён, и его разрушение сложный и неоправданный процесс.

В основном составе национальной сборной команды по лёгкой атлетике А. Ю-й (183см) и С. С-ва (186см), также выполняют разбег в 7 шагов.

Согласно, проведённого научного анализа рекомендуем при обучении прыжкам в высоту для спортсменок с хорошими координационными способностями использовать целостный метод обучения техники прыжка с обязательным учётом разбега в 9-11беговых шагов. Для менее координированных спортсменок – расчленённый метод обучения, но с тем же количеством беговых шагов разбега.

**Выводы:**

1. Анализ специальной литературы показал, что техника прыжка в высоту рассматривается по следующим фазам: разбег, отталкивание, переход через планку (полёт), приземление.

2. Ведущими прыгунями в высоту на Азиатском континенте являются члены национальной сборной команды Республики Узбекистан – С. Р-л и Н. Д-ва. (Чемпионки и серебряные призёры Азиатских игр, Чемпионатов Азии.)

3. У высококвалифицированных спортсменов дальнейший прирост спортивных результатов в прыжках в высоту идёт за счёт экономичности и эффективности техники. Основной причиной возникновения недостатков в технике у Н. Д - ой является место отталкивания и количество шагов разбега, которое не является оптимальным с позиций биомеханики.

4. Анализ кинограммы и педагогические наблюдения разбега Н. Д- й показывают, что она произвольно разбегается, попадает на отметку левой (толчковой) ногой и выполняет 4 шага, по прямой и по виражу 3 шага, всего 7 шагов, когда ведущие прыгуни выполняют разбег, от 9 - 11 шагов.

#### Литература:

1. Берштейн Н.В. О ловкости и её развитии. – М., 1988. – С. 131, 146.
2. Бобровник В.И. Анализ современной техники и методика обучения прыжка в высоту. Метод.реком. для тренеров, студентов и преподавателей. ИФК. – Киев: КГИФК, 1992. С-46.
3. Дьячков В.М., Стрижак А.П. Прыжок «Фосбери-флоп». – М., 1970.
4. Козлова О.К. Методика тренировки в прыжках в высоту. – Киев, 2006.
5. Стрижак А.П., Александров О.И., Сидоренко С.П., Петров В.А. Легкоатлетические прыжки. – Киев: Здоровье, 1989. – С. 168.

## SPORT AND TECHNOLOGY

S.B.Sharipova, UzSUPES, Chirchik

**Annotation.** This article is about developing of technology and connection with sport in modern century in this article you can get any information about technology which we can use in sport training.

**Key words:** excellence, performance, multiplicity, patents, property, experience, reward.

**Аннотация.** Эта статья о развитии технологии и связи со спортом в современном веке в этой статье, Вы можете получить любую информацию о технологии, которую мы можем использовать на спортивной тренировке.

**Ключевые слова:** превосходство, выполнение, разнообразие, патенты, собственность, опыт, вознаграждение.

From the sports shoe to the swimsuit and the tennis racket to the football, sports technologists have applied their ingenuity, creativity and expertise to develop better and safer equipment in the quest for sporting excellence. The outcome has been: enhanced performance; better, safer and more effective sports equipment; precision measurement of performance; a multiplicity of ways to experience sporting events anywhere and at any time.

Novel and groundbreaking sports technologies are protected under the intellectual property (IP) system by patents. Patents protect new inventions and facilitate the diffusion of technology. They prevent the unauthorized use of an invention for the life of the patent – usually 20 years. This provides an incentive to innovation by giving inventors the chance to recoup their investment in developing the invention and earn a financial reward. In return for the exclusive right to exploit the invention, the inventor is obliged to disclose the details, adding to the public stock of knowledge and providing the basis for further innovation. After the period of protection ends, anyone is free to use the technology.

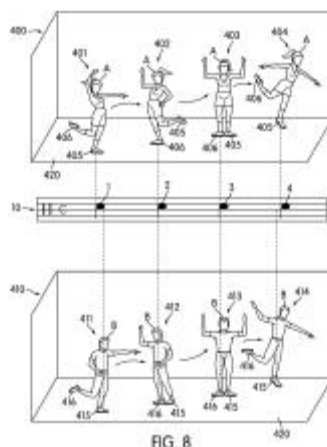
Patents encourage businesses to invest in developing and commercializing new and improved products. They help to stimulate technological progress, because all patent applications are published. And as these products are commercialized, they become widely available to sports enthusiasts in the marketplace.

#### Patents

- provide an incentive to innovate
- recognize and reward inventors
- encourage investment in research and development
- expand the body of public knowledge

This cycle of innovation, promoted by patents, has resulted in the progressive replacement of the natural materials (wood, twine, gut, rubber) used to make early sports equipment by a wide range of highly sophisticated man-made materials including alloys and polymers. Stronger and lighter sports equipment made with these high-tech materials has enabled sportsmen and women across the globe to reach new heights of achievement while minimizing the risk of injury, and has helped sports enthusiasts everywhere to enhance their performance. Other improvements range from sleeker and faster surfboards to more comfortable gloves with an anti-slip lining for football goal-keepers.

Other patented sports and training equipment includes bobsleds, aquatic wheelchairs, starting block assemblies, stop-watches, golf clubs and gym equipment. Sports drinks, and muscle-building and nutritional supplements, are other examples of sports patents.



**Footwork Training System and Method:** A system and method for evaluating an activity includes an article of clothing provided with a sensor capable of detecting the impact of the article of clothing, such as a shoe, on a surface.

#### **On track with patents**

Thanks to the patent system:

- manufacturers of sports equipment gain financially from innovation, which in turn boosts the strength and vitality of the industry for the benefit of the economy as a whole;
- researchers have access to a mine of technical information, which they can use to inspire innovation and improvements to existing products;
- sportsmen and women around the world benefit from innovations in sports equipment to enhance their performance, minimize injury and promote fast recovery when injured;
- the general public benefits from a wider range of high-quality sporting goods.

#### **Protecting patent rights internationally**

Like other IP rights, patents are territorial – they have legal effect only in the country or region in which they are granted. Seeking patent protection in multiple countries can, therefore, be time-consuming and expensive. WIPO’s Patent Cooperation Treaty (PCT) enables inventors to file a single “international” application to set in motion the process of obtaining patent protection in multiple countries.

#### **Literatura:**

1. Mirziyoyev Sh.M. The critical analysis, rigid discipline and personal responsibility shall become a daily norm in activities of each principal. The report at the enlarged meeting of the Cabinet devoted to totals of social and economic development of the country in 2016 and the major to the priority directions of the economic program for 2017. / Sh.M. Mirziyoyev. – Tashkent: Uzbekistan, 2017. - 104 pages.
2. MichaeJ. McGrath, ClíodhnaNi Scanail. Wellness, fitness, and lifestyle sensing applications. Sensor Technologies, Apress (2013),
3. Thomas von der Grün, Norbert Franke, Daniel Wolf, Nicolas Witt, Andreas Eidloth "A real-time tracking system for football match and training analysis." Microelectronic systems, Springer, Berlin Heidelberg (2011),
4. DG Liebermann, L Katz, MD Hughes, RM Bartlett, J McClements, IM Franks “Advances in the application of information technology to sport performance” J Sports Sci, 20 (2002)
5. Barris, S., & Button, C, . A review of vision-based motion analysis in sport. (2008)

## **ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИ СПМО МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ СИФАТ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ**

### **З.З.Юсупов, ЎзДЖТСУ 2-босқич мустақил изланувчиси**

Гандболчиларни дастлабки тайёрлов босқичидан то юқори малакали гандболчигача тайёрлашнинг ўзига хос тизими мавжуд бўлиб, аниқ мақсадга эришиш куйидагилардан иборат:



- Такомиллаштириш гуруҳига танлаб олинган ёш гандболчиларнинг дастлабки ҳолатининг оптимал натижаларига;
  - Мураббийнинг малакавий тайёргарлик даражасига;
  - Техник – база ҳолатига;
  - Бутун педагогик жараёни ташки қилиш сифатига;
- Босқичма-босқич спорт тайёргарлигининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат;
- спорт билан шуғулланишга болалар ва ўсмирларни мунтазам равишда жалб этиш;
  - ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустаҳкамлашни таъминлаш;
  - руҳий ва иродавий мустаҳкам инсонни тарбиялаш;
  - юқори малакали спортчиларни тайёрлаб, Ўзбекистон терма жамоаси учун резерв тайёрлаш;

**Спорт педагогик маҳоратини ошириш** дарсларининг тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари умумий ўқув -тарбиявий ишлар режаси билан белгиланади. Бу шахс феъл атворининг асосий қирралари, жисмоний қобилиятларни тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ҳисобланади. Лекин фақат шуғулланувчи шахсига ҳамда унинг организми функцияларига мунтазам таъсир кўрсатиш билангина уларни амалга ошириш мумкин бўлади. Бу вазифалар бир нечта машғулотлар олтидан қўйилади, алоҳида машғулотларда эса улар имкон қадар аниқлаштирилади.

**Спорт педагогик маҳоратини ошириш** машғулотини педагогик жиҳатдан тўғри ва педагогик маҳорат билан ташкил этиш бу, биринчи навбатда, дарс вақтидан оқилона фойдаланишдир. Дарсни муваффақиятли ўтказишнинг энг муҳим шарт бу дарснинг тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмларида талабаларнинг иш қобилиятларини ўзгартиришдир. Бу мураббийдан дарс тузулишини тўғри ишлаб чиқишни талаб қилади. Дарсда бир нечта мустақил бўлимлар бўлиши мумкин. Масалан, дарс бир бутун ўйин машғулоти (ёки ўйин) сифатида ўтказилиши мумкин. Унда бир қатор вазифалархал этилади: тўғрига узатилган тўпни илиб олиш ва узатишни ўрганиш, йиқилиб зарба бериш техникаси билан танишиш “блок” устидан ошириб зарба беришни такомиллаштириш, тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни ўргатиш ва ҳ.к. Бундай дарсни тўғри тузишнинг моҳияти педагогик вазифаларни мантқан тўғри тартибда ҳал этиш, шуғулланувчиларнинг қабул қилиш имкониятлари билан мувофиқлигига эришишдан иборат. Бунда шуғулланувчилар иш қобилиятининг ўзгариш фаъзалари энг мақбул меъёрларда ҳисобга олинади.

**Мақсад:** Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотлари юкломаларини педагогик назорат қилиш ҳамда ҳужум техник ҳаракатларининг таҳлили асосида ўқув машғулоти ўйинларида ҳужум самарадорлигини баҳолаш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:** Юқоридаги мақсадга мувоффақиятли эришиш учун қуйидаги тадқиқот вазифалари белгилаб олинди.

1. Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида юкломалар меъёрини ва талабаларнинг машғулоти жараёнини ўрганиб чиқиш;
2. Машғулоти ва ўқув ўйин фаолиятини таҳлили асосида талабаларнинг ҳужум самарадорлигини ошириш йўллари аниқлаш;
3. Талабаларнинг ўқув ўйин фаолиятидаги ҳужумларининг самарадорлигини усул ва услублар ёрдамида баҳолаш ҳамда олинган натижаларни таҳлил қилиш;
4. Тадқиқотдан олинган натижаларни умумлаштирган ҳолда амалий тавсиялар бериш.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Биз тадқиқот олиб бориш учун белгилаб олган вазифаларимизни амалга ошириш учун тадқиқотимизда қуйидаги усуллардан фойдаландик.

1. Махсус адабиёт ва илмий методик мақолалар ҳамда илмий ишларнинг таҳлили;
2. Педагогик назорат;
3. Математик статистик.

**Тадқиқотнинг ташкилий ва услубий ечими.**

ЎзДЖТИнинг гандбол ихтисослиги талабаларининг машғулотларда ҳужум ҳаракатларининг самарадорлигини баҳолаш ҳамда таҳлил қилиш борасида тадқиқот ишлари олиб борилди. Ушбу гуруҳдан 10 та талаба тажриба гуруҳи қилиб танлаб олинди ва тадқиқот давомида уларнинг ҳужум техник ҳаракатлари назорат қилинди.

*1-жадвал*

**Гандболчиларнинг ҳужумдаги техник ҳаракатлари самарадорлиги  
(тадқиқотдан олдин)**

№	Ф.И.Ш	Барча бажарилган ТХ	Самарали бажарилган ТХ	Ноаниқ бажарилган ТХ	Самарадорли ккоэффицис нги
1	Абдугаффарова М	19	14	5	73.6
2	Абдураимжонов Д	17	13	4	76.4
3	Жўраева И	20	17	3	85.

4	Жабборова Н	22	13	9	59.
5	Исматуллаева З	18	12	6	66.6
6	Маткаримова Д	21	16	5	76.1
7	Мирзақулова М	23	13	10	56.5
8	Мўминова Д	21	12	9	57.1
9	Отахонова Д	19	13	6	68.4
10	Олимова Н	22	14	8	63.6
	Х	20.2	13.7	6.5	68.2

#### **Тўпни илишни такомиллаштириш**

Шерик билан икки тўпда бажариладиган машқ:

- ўйинчилар шерик билан 4-5 м оралик масофада жойлашади. Ҳар бири тўпга эга. Биринчи ўйинчи шеригининг тиззаси баландлигида тўп узатади, иккинчиси (бир вақтда) эса тўпни майдон бўйлаб думалатади;

- икки ўйинчи бир-бирига қараб 4-5 м оралик масофада жойлашади. Биринчи ўйинчи шеригининг қўлига тўғри тўп узатади, иккинчи ўйинчи шеригидан сал четроқ ён томонга узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлгандан сўнг дарҳол шеригига тўғри қайтариши керак;

- ўйинчилар бир-бирига 4-5 м оралик масофада қарама-қарши жойлашади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга бўлиши лозим. Ўйинчилар бир вақтда икки оёқда депсиниб сақраб икки қўл билан тўпни ерга уриб сапчителиб шеригига узатади.

#### **Тўп узатишни такомиллаштириш**

- шерик билан бирга дарвозадан дарвозагача ҳаракат қилиб тўпни дарвозага отади;

- шерик билан ҳаракатда тўпни майдондан сапчителиб узатиш;

- шерик билан бирга қарши дарвоза томон кесма (қайчисимон) ҳаракат қилиб, оралик масофани яқинлаштириб туриб ўзаро тўп узатиб бир-бири томон кесма (қайчисимон) ҳаракат қилиб, оралик масофани кенгайтириб дарвозага тўп отиш ҳаракатини бажаради;

- ўйинчилар шерик бўлиб? гандбол майдони юза чизиғи бурчакларида жойлашади, сўнг бир-бирига тўп узатиб яқинлашади. Майдон марказида бир-бирининг йўлини кесиб ўтиб, тўп узатишни давом эттириб, майдоннинг иккинчи юза чизиғи бурчаклари томон ҳаракат қилади.

#### **Дарвозага тўп отишни такомиллаштириш**

Дастлабки ҳолат: ҳужумчи ўйинчилар бурчак ва марказда жойлашади. Марказдаги ўйинчи тўп билан дарвозага ҳужум қилади, мураббий кўрсатмасига биноан бурчакдаги ҳужумчининг бирига дарвозага тўп отишни бажариш учун тўп узатади. Агар кўрсатма бўлмаса, марказ ҳужумчиси ўзи тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат машқни бурчакдаги ҳужумчи бошлайди.

*5-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчиларидан учтаси дарвоза майдони қаршисида жойлашади. Мураббий дарвозадан 10-11 м узоқликда туради, бошқа ўйинчилар тўп билан майдоннинг ўрта чизиғи бўйлаб жойлашади. Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб дарвоза томон югуради ва мураббийга қайтиб олган тўпни отиш, алдамчи ҳаракатини бажариш, чизиқ ёнида турган ўйинчиларнинг бирига узатади, тўпга эга бўлган ўйинчи эса тўпни дарвозага отади. Чизиқ ёнида турган бошқа ўйинчилар химоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат иккинчи қатор ўйинчилари дарвоза майдони чизиғида жойлашган уч химоячининг тўсиш ҳаракатини бартараф этиб дарвозага тўп отадилар.

*2-жадвал*

**Гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги (тадқиқотдан кейин).**

№	Ф.И.Ш	Барча Бажарилган ТТХ	Самарали Бажарилган ТТХ	Ноаниқ Бажарилган ТТХ	Самарадорлик коэффициент
1	Абдугаффарова М	19	15	4	78.9
2	Абдураимжонова Д	21	17	4	80.9
3	Жўрасва И	22	17	5	77.2
4	Жабборова Н	23	19	4	82.6
5	Исматуллаева З	22	16	6	72.7
6	Маткаримова Д	23	18	5	78.2
7	Мирзақулова М	24	15	9	62.5
8	Мўминова Д	20	12	8	60.0

9	Отахонова Д	21	14	7	66.6
10	Олимова Н	23	15	8	65.2
	<b>X</b>	<b>21.8</b>	<b>15.8</b>	<b>6</b>	<b>80.5</b>

**Хулоса.** Ҳозирги кунда жаҳон тажрибасидан кўришиб турибдики, таълим жараёнига ўқитишнинг янги, замонавий усул ва воситалари кириб келмоқда ва самарали фойдаланилмоқда.

Илғор педагогик технологиялар дарс беришнинг интер фаол усулларини назарда тутди. Булар мунозара дарслари, иктисодий музокаралар, ишбилармон ўйинлар, муаммоли ҳолатларни ечиш.

Тадқиқот натижалари шуни таъкид этдики, биз Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида қўллаган машқлар натижасида тажриба гуруҳининг ҳужумдаги техник тайёргарлиги, тадқиқотдан олдинги кўрсаткичларига кўра тайёргарлик даражаси ўсганлиги кузатилди.

Хулоса қилиб айтиладиган бўлса, таҳлил натижасига кўра, Спорт педагогик маҳоратини ошириш машғулотларида гандболчиларнинг ҳужум техник ҳаракатларининг самарадорлигини педагогик назорат қилганимизда, гандболчиларнинг ҳужум самарадорлиги тадқиқотдан олдин талаб даражасида эмас эди, тадқиқотимиз жараёнида қўллаган усул ва услубларимиз ҳужум самарадорлигини оширишда қўллаган машқларимиз эвазига тажриба гуруҳида шугулланувчи талабаларнинг ҳужум самарадорлиги маълум фойзаларга ўсганлигини кузатдик.

Тадқиқотимизни тажриба гуруҳида шугулланувчи гандболчиларнинг ҳужумдаги шахсий техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги  $X = 4.4 \%$  га, ампула бўйича бажарган техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги  $X = 2,0 \%$  га ўсганлиги аниқланди. Ушбу натижалардан хулоса қиладиган бўлса, тажриба гуруҳида олиб борилган машғулотлар, ўқув ўйинлари, ҳужум самарадорлигини оширишда қўллаган комбинатсиялар ўз самарасини берган деб баҳолашимиз мумкин.

#### **Адабиётлар:**

1. Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z. Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usullari. Uslubiy qo'llanma. – T., 2015.
2. Юсупов З.З., Юсупов З.Ш. Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари. Услубий қўлланма. – Т., 2016.
3. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi // Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy ommabop jurnal, 2015.
4. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari // Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря. – Т., 2014.
5. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.Sh. Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari // Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова. – Т., 2015.

**5-ШЎБА: ЮҚОРИ ТОИФАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТИББИЙ-БИОЛОГИК  
ТАЪМИНОТИНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ**

**5-СЕКЦИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА**

**SECTION 5. MODERN TECHNOLOGIES OF BIOMEDICAL SUPPORT FOR THE TRAINING OF  
HIGH-CLASS ATHLETES**

**ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ  
СИСТЕМУ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**Б.А.Дышко, д.б.н.,  
ООО «Спорт Технолджи» Ассоциация спортивного инжиниринга, Москва  
А.И.Головочёв, к.п.н., ФГБУ ВНИИФК, Россия, Москва  
Н.А.Воробьева, исследователь, ФГБУ ВНИИФК, Россия, Москва  
А.Б.Кочергин, Спортивная школа «Экран», Санкт-Петербург  
С.В.Широкова, к.п.н., ФГБУ ВНИИФК, Россия, Москва  
А.Д.Журбина, к.п.н., доцент, МГТУ ГА, Россия, Москва  
К.Т.Шакиржанова, к.п.н., профессор, УзГУФКС, Узбекистан, Чирчик**

***Аннотация.** Представленная работа посвящена опыту применения тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему (ТКВДС) высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических и игровых видах спорта. Установлено, что за счет предлагаемого тренажерного устройства дыхания создается эргогенный эффект, обеспечивающий повышение мощностных и экономизационных возможностей окислительной и лактаcidной энергетических систем. Причем в условиях, ограничивающих выполнение мышечной деятельности в полном объеме, непосредственно перед стартами предлагаемое устройство обеспечивает активизацию основных систем энергообеспечения (окислительной и фосфагенной) на нагрузках с интенсивностью не превышающей уровень анаэробного порога и, как следствие этого, сохраняющей энергетические субстраты, обеспечивающие выполнение самого соревновательного упражнения.*

***Ключевые слова:** индивидуальные тренажеры комплексного воздействия на дыхательную систему, спортсмены высокой квалификации, выполнение мышечной деятельности, эргогенный эффект.*

***Annotation.** The work deals with the experience of using simulators of complex influence on the respiratory system (DVDS) qualified athletes specializing in cyclic and team sports. It is established that the proposed training devices breathing creates an ergogenic effect, providing increased power and economization opportunities lactating and oxidative energy systems. Moreover, in conditions that limit the performance of muscle activity in full, just before the start of the proposed device provides activation of the main energy supply systems (oxidative and phosphagen) on loads with an intensity not exceeding the level of anaerobic threshold and, as a consequence, preserving energy substrates that ensure the implementation of the competitive exercise.*

***Key words:** individual simulators of complex influence on respiratory system, sportsmen of high qualification, performance of muscular activity, ergogenic effect.*

**Введение.** Важным элементом современных технологий повышения физической подготовленности спортсменов выступает применение технических средств, несущих эргогенный эффект. Напомним, что термин «эргогенный» происходит от греческих слов *ergon* (работа) и *gennan* (производить), и по своей сути, отражает способность повышения рабочей производительности за счет повышения механической эффективности или выработки дополнительной энергии [5, 6, 11, 13].

На этапах спортивного совершенствования и еще в большей степени высшего спортивного мастерства, где прирост функциональных возможностей основных систем энергообеспечения стабилизируется, важное значение приобретает разработка методических подходов применения новых технических средств, дающих эргогенный эффект, для выработки дополнительной энергии [4, 5, 6]. Причем, следует заметить, что применение нетрадиционных для данного вида спорта механизмов воздействия на функциональные системы организма спортсмена может иметь более высокую эргогенную составляющую, чем традиционные [3, 11, 12].

Именно поэтому, в своей работе мы исходили из вышесказанного предположения, что повышение эргогенного эффекта и, как следствие этого, повышение функциональных возможностей основных систем энергообеспечения должно обеспечиваться техническими устройствами, которые:

- стимулируют большой адаптивный отклик функциональных систем организма спортсмена, чем при использовании традиционных методических подходов;

- могут применяться как в статическом (в покое), так и в динамическом (при работе) состоянии при выполнении разминочной и непосредственно основной части тренировочного занятия, не изменяя структуры двигательных действий с позиции кинематики и координации работы мышц;

- обеспечивают возможность регулирования гипоксико-гиперкапнического состава вдыхаемого воздуха в процессе выполнения мышечной деятельности с учетом текущего состояния физической работоспособности спортсмена [5, 7, 11].

Этим требованиям в большей мере отвечает тренажер комплексного воздействия на дыхательную систему спортсмена (ТКВДС). Данное устройство разработано в России и выпускается под маркой «Новое дыхание» в двух вариантах применения для воды и для суши [7].

Комплексный эффект данного устройства (тренажера ТКВДС) на функциональные системы организма спортсменов и, в первую очередь, дыхательную и сердечно-сосудистую системы обусловлен сочетанным воздействием физиологических и биомеханических факторов, среди которых важное значение отводится возможности регулирования механического сопротивления потоку выдыхаемого воздуха, что достигается за счет изменения низкочастотной вибрации потока выдыхаемого воздуха в дыхательной маске, что лежит в основе механизма регулирования процентного содержания кислорода (O<sub>2</sub>) и углекислого газа (CO<sub>2</sub>) во вдыхаемом воздухе при изменении интенсивности выполнения заданной нагрузки [6, 7]. Использование устройства ТКВДС обеспечивает создание условий регулирования состояния гипоксико-гиперкапнической воздушной смеси непосредственно в процессе выполнения тренировочных упражнений, что потенцирует повышение аэробной и анаэробной производительности за счет прироста энергетического метаболизма.

**Целью нашей работы** явилось обобщение опыта использования тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему (ТКВДС) в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Индивидуальные тренажеры комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов прошли апробацию и используются в плавании, в том числе и сурдоолимпийском, в игровых видах спорта (хоккей с шайбой), в циклических видах спорта (велосипедный спорт и лыжные гонки) [2, 6, 8, 9, 10, 11].

В процессе исследований был установлен высокий потенцирующий эффект при применении:

1. Нагрузок анаэробного гликолитического воздействия, при которых достигаются наибольшие сдвиги при вовлечении лактаcidной энергетической системы.
2. Нагрузок анаэробного алактатного воздействия при активации фосфагенной энергетической системы.

При этом следует заметить, что активация анаэробного метаболизма потенцировала повышение мощностных и экономизационных возможностей окислительной системы и значимого прироста аэробной производительности [1, 2].

Экспериментально установлено, что использование тренажерных устройств комплексного воздействия (ТКВДС) в тренировке высококвалифицированных пловцов при выполнении упражнений с интенсивностью 120-140 уд/мин способствует совершенствованию системы аэробного энергообеспечения за счет развития аппарата внешнего дыхания (МОД, ДО, ЖЕЛ и т.д.) и способности мышц к усвоению кислорода. При пульсовых режимах свыше 140 уд/мин активно вовлекаются процессы анаэробного гликолиза, причиной чего выступает, в первую очередь, повышение концентрации углекислого газа за счет увеличения «мертвого» дыхательного объема, за счет общего дыхательного пространства, формирующегося по ходу движения вдыхаемого воздуха через маску в легкие [6, 7].

У лиц с ограниченными возможностями и инвалидов из-за малоподвижного положения, дыхание становится менее глубоким, снижается сила дыхательных мышц и функциональное состояние аппарата дыхания, в легких наблюдаются застойные явления, поэтому положительный эффект имеет использование оздоровительных технологий [14].

При работе с пловцами - инвалидами [8] применение тренажеров КВДС способствовало:

- повышению жизненной емкости легких (ЖЕЛ) всех участников эксперимента (в начале эксперимента ЖЕЛ отставала от нормы на 22,5 % из-за особенностей дыхательной системы глухих и слабослышащих);

- нормализации форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ) при одновременном уменьшении времени форсированного выдоха на 4,5 % (что указывает на возросшую силу и мощность дыхательных мышц и включение в дыхательный процесс большей области легких).

Полученные данные позволили разработать вариант специализированной разминки перед стартом, обеспечивающей проработку дыхательных мышц (экспираторных и инспираторных) и активацию окислительной и лактаcidной энергетических систем на нагрузке с интенсивностью не превышающей уровень анаэробного порога и, как следствие этого, сохраняющей энергетические субстраты, обеспечивающие выполнение основного соревновательного упражнения.

#### **Выводы**

1. Тренажеры внешнего воздействия на дыхательную систему обладают эргогенной способностью «точечно» потенцировать развитие требуемых адаптивных изменений функциональных возможностей

дыхательной и сердечно-сосудистой систем спортсменов, от которых зависит результат в конкретном виде или дисциплине вида спорта.

2. Тренажеры комплексного воздействия на дыхательную систему способствуют целенаправленному повышению эффективности функционирования окислительной и лактацидной энергетических систем, улучшению функционирования аппарата внешнего дыхания (повышению силы и выносливости дыхательных мышц), усиление адаптационного эффекта происходит при сохранении кинематики двигательной деятельности при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений.

3. Тренажеры комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов, разработанные в России в научно-производственном объединении «Спорт Технолоджи» и распространяемые под брендом «Новое дыхание», могут быть использованы в большинстве олимпийских видов спорта и использоваться в условиях, ограничивающих двигательную деятельность спортсменов перед главными стартами, избирательно воздействуя на окислительную и лактацидную энергетические системы, не истощая субстратный ресурс (преимущественно углеводы) перед стартами.

#### Литература:

1. Антипов, И.В. Влияние гипоксических и гипоксически-гиперкапнических газовых смесей на функциональные резервы организма человека: Дис. ... канд.биол. наук; 03.00.13. – Ульяновск, 2006. – 144 с.

2. Булгакова Н.Ж., Волков Н.И., Ковалев Н.В., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка в подготовке пловцов высокой квалификации // Физиология мышечной деятельности: Тез. докл. Междунар. конф. – М., 2000. – С. 33-36.

3. Верхошанский Ю.В. Выносливость как фактор, определяющий скорость движений в циклических видах спорта // Научно спортивный вестник – 1989. - №1. – С 15 – 20.

4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта: монография. – М.: Сов. спорт, 2011. – 159 с.

5. Волков Н.И., Войтенко Ю.А., Тамбовцева Р.В, Дышко Б.А. Проблемы эргогенных средств и методов тренировки в теории и практике спорта высших достижений // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2013. – № 8. – С. 68-72.

6. Головачев А.И., Португалов С.Н., Воронцов А.Р., Кочергин А.Б., Руссков И.М., Загурский Н.С., Дышко Б.А. Современные методические подходы к повышению специально работоспособности на основе использования тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов // Теория и практика физической культуры, №7. – 2011. – С.26 - 32.

7. Дышко Б.А., Кочергин А.Б., Головачев А.И. Инновационные технологии тренировки дыхательной системы – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2012. – 122 с.

8. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2002. - 448 с.

9. Захаркин И.В., Волков Н.И., Козлов А.А., Дышко Б.А. Нетрадиционные средства тренировки кардиореспираторной выносливости в игровых видах спорта // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 6. - С. 74-79

10. Солопов И.Н., Шамардин А.И., Дубровский С.В. Развитие адаптации к мышечным нагрузкам в футболе посредством дыхания гипоксически-гиперкапнической газовой смесью // Физиология мышечной деятельности: Тез. докл. Междунар. конф. - М.: 2000. - С. 138-139.

11. Чемов, В.В. Барабанкина Е.Ю., Солопов И.Н. Использование дополнительных эргогенических средств в тренировке легкоатлетов-метателей // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – №1. – Том II (Психолого-педагогические науки) – С. 136-142.

12. Dyshko B., Kochergin A. Biomechanical regulation of sportsmen external breath characteristics with use of pneuma-vibration effect - Proceeding of XXVI International Symposium on Biomechanics in Sport (ISBS), Seoul, Korea, 2008. - PP. 343-347.

13. Williams M.H. Ergogenic aids in sport / Champaign, Ill.: Human kinetics publ., 1995. – 385 p.

14. Журбина А.Д., Шалупин В.И., Шакиржанова К.Т. Физическая культура студентов ослабленным здоровьем. Методическое пособие. //УИФК ФАН-СПОРТГА 1/2017, Илмий-назарий анжуман. – 50 с.

## РОБОТИЗИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ

С.В.Яцун

ФГБОУ ВО Курский государственный университет  
заведующая кафедрой медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры, доктор медицинских наук, профессор

*Рассмотрены вопросы восстановления локомоции у посттравматических больных спортсменов на этапе реабилитации с помощью роботизированного комплекса. Описаны особенности и преимущества нового интеллектуального реабилитационного оборудования.*

**Ключевые слова:** двигательная реабилитация; роботизированный комплекс; экзоскелет; локомоция; вертикализация.

*The problems of recovery of locomotion in posttraumatic sportsmen's at the stage of rehabilitation with the help of a robotic complex are considered. Features and advantages of new intellectual rehabilitation equipment are described.*

**Keywords:** rehabilitation by movement; robotic complex; exoskeleton; locomotion; verticalization.

Современный спорт, особенно спорт высших достижений, представляет высокую опасность травматизации. Интенсивные тренировочные нагрузки на максимуме физиологических возможностей, использование технических средств и много другое ежегодно приводят к увеличению лиц с повреждением опорно-двигательного аппарата. Среди факторов, лимитирующих двигательное восстановление, ортопедоневрологическая патология по значимости занимает первое место, так как разрушает адаптивные возможности костно-суставного аппарата. Одной из актуальных проблем в процессе реабилитационных мероприятий является иммобилизационный синдром. Это - комплекс полиорганных нарушений, связанных с нефизиологическим ограничением двигательной и когнитивной активности больного [1].

Единственным способом преодоления иммобилизационного синдрома в части сохранения гравитационного градиента является вертикализация пациента. Вертикализация является лечебной стратегией обеспечения нормального функционирования организма у больных любого профиля. Ее цель – поддержание или восстановление гравитационного градиента как обязательного условия функционирования пациента в ходе реабилитационного процесса.

Двигательная реабилитация необходима, так как невозможность самостоятельного передвижения усугубляет трофические и соматические расстройства. Изоляция от социума, обусловленная обездвиженностью, способствует депрессивным расстройствам, которые, в свою очередь, усиливают изоляцию, способствуют снижению качества жизни и приводят к деградации личности.

В ряде случаев, применение реабилитационных мероприятий с помощью специальных тренажеров позволяет восстановить функцию ходьбы пациента, однако так происходит далеко не всегда [2]. Один из способов, позволяющих вернуть пациента к активной жизни, а в последующем, возможно, и к занятиям спортом, основан на применении индивидуальных технических приспособлений, позволяющих осуществлять сложные виды движения, такие как вертикализация, приседания, ходьба и другие.

Попытки разработки и создания различных ассистирующих устройств предпринимались давно, однако только в последнее время стали появляться изделия, обеспечивающие мобильность пациента. Одна из основных проблем, с которой сталкиваются разработчики, состоит в обеспечении устойчивости аппарата в вертикальном положении. Поэтому интерес к этой проблеме значителен. Несмотря на большое число публикаций по двуногой ходьбе, в большинстве случаев ходьба рассматривается только в одной сагиттальной плоскости, что ограничивает область применения полученных результатов для экзоскелетных приложений. Дело в том, что ходьба в экзоскелете близка к квазистатической походке.

Разработанный принципиально новый роботизированный комплекс состоит из следующих основных элементов: корсет, обеспечивающий фиксацию пациента в экзоскелете; крепления для бедер, устанавливаемые с помощью двух двухкоординатных шарниров, при этом одна из осей снабжена электроприводом; крепления для голени; крепления для стопы, снабженные электроприводами вращательного движения. Все шарниры снабжены датчиками угла поворота, а стопы дополнительно содержат датчики давления, определяющие величину воздействия стопы на опорную поверхность [2]. Общий вид роботизированного устройства изображен на рис.1.



**Рис.1. Общий вид роботизированного устройства для вертикализации и локомоции**

Человечно-машинное взаимодействие реализовано с помощью системы специальных приспособлений, обеспечивающих движение конечностей человека синхронно перемещениям звеньев роботизированного устройства. Фиксация спины пользователя осуществляется при помощи ремней фиксации спины и пояса. Лопатки человека прижимаются к спине устройства ремнями фиксации груди, а поясничный отдел спины пользователя — ремнем фиксации пояса.

Роботизированный реабилитационный комплекс предназначен для активной вертикализации и ходьбы пациента с элементами сенсорной интеграции и ортопедической коррекции. Это универсальный тренажер для пациентов с различными формами двигательных расстройств. Сформулированы требования по безопасности, комфорту, энергоэффективности, надежности, управляемости, предъявляемые к роботизированному комплексу, обеспечивающему прямохождение пациента, и предложен комплексный критерий, дающий количественную оценку качеству его работы.

Чередование различных режимов деятельности мышц включает в себе определённый биомеханический смысл: во время уступающей работы увеличивается напряжение мышцы и её рефлекторная активация, кинетическая энергия переходит в потенциальную энергию упругой деформации мышц. При этом эффективность уступающей (отрицательной) работы мышц превышает в 2-9 раз эффективность их преодолевающей (положительной) работы.

Мышцы работают то в уступающем, то в преодолевающем режиме. Разгибатели активны, главным образом, в опорную фазу цикла (их называют мышцы опорной фазы), а мышцы-сгибатели — в переносную фазу (их называют мышцы переносной фазы).

Реабилитационно-ассистирующее устройство позволяет пациентам с нарушениями двигательной функции нижних конечностей выполнять базовые движения: вставание, посадка, сгибание и разгибание в отдельных суставах.

Разработанное в НИЛ «МиР» реабилитационно-ассистирующее устройство для двигательной реабилитации призвано повысить эффективность реабилитационных мероприятий и сократить сроки лечения.

#### **Литература:**

1. Леонтьев М.А. Лечение и реабилитация пациентов с травматической болезнью спинного мозга / М.А. Леонтьев // Реабилитация инвалидов с нарушением функций опоры и движения / Под ред. Л.В. Сытина, Г.К. Золоева, Е.М. Васильченко. — Новосибирск, 2003. — С. 299–335.
2. Яцун С.Ф. Экзоскелеты: анализ конструкций, классификация, принципы создания, основы моделирования/ Яцун С.Ф., Павловский В.Е., Лушников Б.В., Емельянова О.В., Яцун А.С., Савин С.И., Ворочаев А.В.// Университетская книга / Курск: ЮЗГУ, 2015, 149 с.
3. Яцун С.М., Яцун А.С., Рукавицын А.Н. Проектирование механотерапевтического устройства для реабилитации нижних конечностей человека // Медицинская техника. № 2, 2016. — С. 40-44.



## «МОДЕЛЬНЫЕ» ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

**Е.В.Быков**, Уральский государственный университет физической культуры, научно-исследовательский институт олимпийского спорта (г.Челябинск), директор, проректор по НИР, зав. кафедрой спортивной медицины и физической реабилитации, доктор медицинских наук

**Е.В.Леконцев**, Уральский государственный университет физической культуры, научно-исследовательский институт олимпийского спорта (г.Челябинск), заведующий клинико-диагностической лабораторией, кандидат биологических наук

**А.В.Чипышев**, Уральский государственный университет физической культуры, научно-исследовательский институт олимпийского спорта, старший научный сотрудник, кандидат биологических наук

**О.В.Балберова**, Уральский государственный университет физической культуры, научно-исследовательский институт олимпийского спорта, старший научный сотрудник, кандидат биологических наук

***Аннотация.** Нами разработан комплексный подход к оценке особенностей адаптации спортсменов к нагрузкам, который включает проведение генетического исследования, оценку функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы при различных режимах работы (определение аэробной и анаэробной мощности и емкости) и исследование степени утомления по характеристикам состояния постуральной систем (стабилометрия). Выявлена значимость каждого из представленных методов исследования, показан приоритет изучения вариабельности сердечного ритма при проведении оперативного контроля.*

***Ключевые слова:** тренировочный процесс, функциональное состояние, генетическое исследование, эхокардиография, вариабельность сердечного ритма.*

***Annotation.** We have developed an integrated approach to assessing the characteristics of athletes' adaptation to stress, which includes conducting a genetic study, evaluating the functional capabilities of the cardiovascular system in various modes of operation (determining aerobic and anaerobic capacity and capacity) and studying the degree of fatigue on the characteristics of the state of postural systems (stabilometry). The significance of each of the presented research methods is revealed, the priority of studying heart rate variability during operational monitoring is shown.*

***Key words:** training process, functional state, genetic research, echocardiography, heart rate variability.*

Для достижения более высоких результатов в спорте все большую роль играет изучение особенностей адаптации организма спортсменов к специфике нагрузок, а диагностика функционального состояния спортсменов в настоящее время выступает как фактор, определяющий возможности повышения эффективности тренировочного процесса [1].

Как известно, формирование комплекса структурных и функциональных изменений находится в зависимости от направленности физических нагрузок, формирующих конкретную оптимальную «модель функциональной системы», при этом принципиально разные механизмы адаптации у спортсменов циклических, сложно-координационных и силовых видов спорта, спринтеров и стайеров предполагают различные подходы к организации учебно-тренировочного процесса и, соответственно, требуется не только учет индивидуальных характеристик подготовленности спортсмена, но и поиск опорных точек в виде «модельных функциональных» критериев оценки состояния организма [4, 5, 6].

В этой связи на основе многолетних исследований нами разработан комплексный генетико-функциональный подход к оценке особенностей адаптации спортсменов к нагрузкам, который предполагает проведение генетического исследования, оценку функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы при различных режимах работы (определение аэробной и анаэробной мощности и емкости) и исследование степени утомления по характеристикам состояния постуральной систем (стабилография) [2].

Методы оценки функционального состояния спортсменов: импедансная реография, спектральный анализ ритма сердца при помощи сертифицированной компьютерной технологии «Кентавр» фирмы «Микролюкс» (г. Челябинск), электрокардиографию, эхокардиографию с применением аппарата «Унисон-2-03», имеющем необходимый комплекс функций для проведения в полном объеме диагностики всех, доступных ультразвуковому исследованию, органов и структур человеческого тела и созданный на основе самых передовых технологий в электронике ASIC и FPGA, с 15-дюймовым ж/к монитором, стабилография с помощью стабиланализатора с биологически обратной связью «Мера ST-150» ООО «Мера-ТСП» (Россия). Для оценки физической работоспособности спортсменов циклических видов спорта использовали запатентованную нами (УралГУФК) методику Б. Ф. Вашляева.

Оценка функционального состояния спортсменов циклических видов спорта (коньки, легкая атлетика, n=45) проводится в динамике наблюдения (2016-2019 г.г.), с учетом внесения корректив в тренировочный процесс на основании результатов функциональной диагностики и с учетом генетических факторов. Определяется динамика спортивных результатов за текущий период.

В результате проведенных исследований и статистической обработки материалов с проведением факторного и регрессионного анализа нами установлено, что «модельными характеристиками» функционального состояния спортсменов циклических видов спорта являются следующие: норма- или умеренная брадикардия, эукинетический тип кровообращения, эйтония или парасимпатикотония, ненапряженный вегетативный баланс в состоянии покоя. Адаптивное реагирование на ортопробу приводит к незначительным сдвигам минутного объема кровообращения (тенденция к снижению) за счет умеренного возрастания частоты сердечных сокращений и умеренного снижения сократительной функции (снижение ударного объема в пределах 30-50% и фракции выброса 10-20%), незначительное увеличение систолического артериального давления (до 20 мм рт. ст.) и диастолического артериального давления (на 10-15 мм рт. ст.), умеренное повышение активности симпатического отдела вегетативной нервной системы (повышение доли низкочастотных колебаний не более 50%). Отклонение от «модельных» характеристик функционального состояния, отрицательная динамика показателей физической работоспособности, появление дезадаптивных реакций при функциональных пробах служит поводом для коррекции тренировочного процесса.

Факторный анализ показал приоритет вклада в спортивную результативность спектральных характеристик (первый и второй фактор составили показатели: индекс напряжения в положении стоя, показатели относительной мощности колебаний в диапазонах очень низких частот, низких и высоких частот и ряд других), аэробной производительности и генетических факторов (таких, как ACE, 287 bp I/D, BDKRB2, CMA1B, rs1800875, NOS3, G894T, rs1799983).

Необходимо отметить, что важность определения спектральных характеристик сердечного ритма в оценке индивидуальной динамики адаптации к нагрузкам неоднократно подчеркивалась в публикациях [3, 7]. В то же время, следует более тщательно оценить вклад изменений морфологической структуры сердца (гипертрофия, ремоделирование сердца по данным эхокардиографии) в динамику спортивной результативности.

Полученные результаты легли в основу формирования двух подгрупп обследуемых лиц – в 1-й подгруппе тренерами учитывались генетическая предрасположенность спортсменов к определенному виду нагрузок (в необходимых случаях – коррекция спортивной специализации) и итоги дополнительных этапов комплексного тестирования, вторая группа тренировалась на основании имеющего плана на год и по результатам только плановых медицинских осмотров. Далее приводим результаты выступления спортсменов. Показатели легкоатлетов в беге на 1500 метров (осень – зима – осень): 1-я подгруппа 258,23±2,24, 251,10±2,20 и 250,46±2,25 секунд, 2-я подгруппа показала более низкие результаты 258,85±2,93, 253,28±2,06 и 252,13±2,17 секунд. В беге на 3000 метров аналогичная динамика. В 1-й подгруппе 585,79±2,06, 572,14±1,83 и 573,41±1,79 секунды против 585,79±2,31, 572,14±1,71 и 573,41±1,65 секунды во второй подгруппе.

У конькобежцев аналогичные результаты с приоритетом 1-й подгруппы. В 1-й подгруппе по «точкам» измерений: 3000 метров – 284,31±2,97, 280,53±2,89 и 281,28±2,13 против 285,05±2,17, 281,97±2,65 и 282,44±2,59. В беге на 5000 метров в 1-й подгруппе конькобежцев показаны такие результаты: 460,86±4,52, 451,04±4,48 и 450,31±3,61 против 461,33±3,28, 457,11±4,89 и 453,50±3,40 во 2-й подгруппе. По сумме занятых мест спортсмены 1-й подгруппы имели также существенно лучшие показатели. Так, в первенстве города на дистанции 3000 метров у спортсменов 1-й подгруппы среднее место 4,6, во второй подгруппе 12,2.

Таким образом, учет предложенных нами параметров функционального состояния спортсменов («модельные» характеристики) и индивидуализация подхода на основе изучения генетических характеристик предрасположенности к нагрузкам, позволил добиться повышения спортивной результативности. В настоящее время мы продолжаем исследования по совершенствованию предложенных критериев для того, чтобы дать тренеру качественный инструмент управления тренировочным процессом. В частности, представляет интерес выявление взаимосвязей характеристик физической работоспособности и параметров долговременной (эхокардиография) и «срочной» (вариабельность ритма сердца) адаптации.

#### Литература:

1. Быков Е.В. Взаимосвязь данных функционального тестирования и результатов соревновательной деятельности у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / Е.В.Быков, О.В.Балберова, О. И. Коломиец, А. В. Чипышев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №8 (162). – С. 32-37.
2. Быков Е.В. Построение тренировочного процесса на основе совершенствования методов контроля функционального состояния и учета генетических факторов : монография / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н. Г. Зинурова, А. В. Чипышев, Е. В. Леконцев; под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – 130 с.

3. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Оценка стресс-реакции организма по ритмограмме // Сборник материалов XII Междунар. науч. конф. по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СПОРТМЕД-2017», Москва, 07-08 декабря 2017 г. – М., 2017. – С. 34-36.

4. Гибадуллин И.Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов / И.Г.Гибадуллин, А.Ю.Миронов, С.Н.Зверева. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – № 1 (14). 2010. – С. 107-111.

5. Матюхов Д. М. Приоритетные направления повышения эффективности подготовки высококвалифицированных легкоатлетов / Д. М. Матюхов, Е. Б. Малетина, Н. В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. – № 53-6. 2016.– С. 323-329.

6. Нестеров А.А. Педагогический принцип индивидуализации в системе спорта высших достижений / А. А Нестеров, А. А Егорова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 52–56.

7. Шлык Н.И. Оценка качества тренировочного процесса у спортсменов на основе экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма с учетом индивидуального типа регуляции / Н. И. Шлык, Е. С. Лебедев, О. С. Вершинина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 18-20.

### **НАПРЯЖЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СЛАБОСЛЫШАЩИХ 13-15-ЛЕТНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**А.В.Ильютник, канд.биол.наук, доцент кафедры физиологии и биохимии,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь, г. Минск**

**Д.К.Зубовский, канд.мед.наук, заведующий лабораторией функциональной диагностики и  
восстановительных технологий, Белорусский государственный университет физической  
культуры, Республика Беларусь, г. Минск**

***Abstract.** Research results of indicators of heart rate variability in hearing-impaired and healthy athletes aged 13-15 are presented in the article. Healthy athletes are characterized by a combination of centralization and autonomy systems regular. Auditory deprivation determines the specifics of the reactions of adaptation to physical performances and tension of regulatory mechanisms.*

***Key words:** heart rate; regulatory systems; stress index; hearing-impaired athletes.*

***Аннотация.** В статье изложены результаты исследования показателей вариабельности сердечного ритма у слабослышащих и здоровых спортсменов 13–15 лет. Здоровые спортсмены характеризуются оптимальным сочетанием централизации и автономности систем регуляции. Слуховая депривация определяет специфику реакций адаптации к физическим нагрузкам и напряжение регуляторных механизмов.*

***Ключевые слова:** сердечный ритм; регуляторные системы; индекс напряжения; слабослышащие спортсмены.*

**Актуальность.** Занятие физической культурой и спортом – важнейший аспект адаптации слабослышащих детей и подростков в социуме, возможность общаться со здоровыми сверстниками. Однако в сравнении со здоровыми сверстниками интенсивные физические нагрузки являются более выраженным стрессорным фактором для детей со слуховой депривацией. Адаптационную реакцию организма на воздействие физических нагрузок отражает реакция системы регуляции кровообращения. Известно, что ритм и сила сердечных сокращений контролируются симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы (ВНС) и тонко реагируют на стрессорные воздействия [1–4]. Анализ меняющейся длительности интервалов последовательных сердечных сокращений, т.е. вариабельности сердечного ритма (ВСР), позволяет оценить резервы организма, так как отклонения, возникающие в регуляторных системах, предшествуют появлению метаболических и энергетических изменений, функциональных нарушений органов и систем, что особенно актуально для детей со слуховой депривацией.

**Цель исследования** – анализ регуляции сердечного ритма у 13–15-летних слабослышащих и здоровых легкоатлетов.

**Методы исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 13–15 лет (юноши): слабослышащие легкоатлеты ДЮСШ «Буревестник» (n=24, группа 1) и легкоатлеты УО «Минская областная средняя школа-училище олимпийского резерва» (n=42, группа 2). Показатели ВСР регистрировались в покое и при проведении активной ортостатической пробы (АОП) с использованием компьютерного комплекса «Нейрон-Спектр». Состояние вегетативного тонуса оценивалось по величине индекса напряжения ИН (у.е.). Статистический анализ данных производили с помощью пакета программ «MicrosoftOfficeExcel» и «IBMSPSSStatistics 20». Использовались: критерии Шапиро-Уилка и

Колмогорова-Смирнова; U-критерий Манна-Уитни (критическое значение уровня значимости 0,05). Количественные данные представлены в виде медианы значений (Me) и интерквартильного размаха с описанием значений 25 и 75 перцентилей: Me (25 %; 75 %).

**Обсуждение результатов исследования.** Умеренная парасимпатическая активность, отмеченная у обследованных спортсменов, свидетельствует о рабочем состоянии регуляторных систем и экономизации функций сердечно-сосудистой системы (ССС), что является результатом адаптивной перестройки деятельности ВНС и центральных структур регуляции в ответ на физические нагрузки. Однако выявлен ряд особенностей регуляции сердечного ритма у 13–15-летних слабослышащих легкоатлетов по сравнению со здоровыми сверстниками.

Отмечено, что в состоянии покоя (фоновая запись в положении лежа) и в ортостазе слабослышащие спортсмены отличались от здоровых сверстников более высокими показателями индекса напряжения (ИН) ( $P < 0,05$ ). Среднегрупповые величины ИН в покое составили 112,7 (85,8; 157,2) у.е. у слабослышащих и 35,9 (22,3; 81,4) у.е. у здоровых легкоатлетов. При проведении АОП значения ИН составили 280,2 (208,7; 437,2) у.е. и 159,7 (64,3; 227,4) у.е. соответственно у легкоатлетов 1 и 2 групп.

Значение ИН характеризует состояние вегетативного тонуса, степень централизации в контроле деятельности ССС. При оптимальной регулирующей функции ВНС управление происходит с участием автономного контура регуляции (синусовый узел, блуждающие нервы и их ядра в продолговатом мозгу). При предъявлении высоких требований к организму, например, при интенсивных физических нагрузках, происходит активация высших, центральных уровней управления (подкорковые центры, кора головного мозга) [2], что сопровождается ростом ИН. Именно такой эффект отмечен у спортсменов со слуховой депривацией. Значимо более высокие показатели ИН у спортсменов 1 группы ( $P < 0,05$ ) указывают на напряжение механизмов регуляции сердечного ритма.

В ортостазе величина ИН значимо повышается как у слабослышащих, так и у здоровых легкоатлетов. При этом, так же, как и в состоянии покоя, величины ИН у спортсменов 1 группы значимо выше по сравнению со спортсменами 2 группы ( $P < 0,05$ ). Следует отметить, что у слабослышащих легкоатлетов величина ИН в ортостазе превышала верхнюю границу нормы, что отражает чрезмерное напряжение регуляторных механизмов и характеризует снижение показателей адаптационных резервов организма. Таким образом, адаптация системы кровообращения к смене положения тела в пространстве у спортсменов со слуховой депривацией достигается более высокой ценой и напряжением регуляторных механизмов по сравнению со здоровыми спортсменами.

Отмечено, что в состоянии покоя слабослышащие спортсмены отличаются от здоровых сверстников низкими показателями  $M_0$ , вариационного размаха (ВР) (различия значимы,  $P < 0,05$ ).  $M_0$  – наиболее часто встречающаяся длина кардиоцикла, указывает на наиболее вероятный уровень функционирования синусового узла. У слабослышащих легкоатлетов значения данного показателя составили 0,72 (0,64; 0,79) с, у здоровых легкоатлетов – 0,88 (0,78; 1,03) с. Значимо более высокие величины  $M_0$  в группах здоровых спортсменов по сравнению со слабослышащими ( $P < 0,05$ ) свидетельствуют о возрастании активности автономного контура регуляции сердечного ритма. Снижение  $M_0$  у спортсменов со слуховой депривацией характеризует умеренные отклонения в функционировании ССС.

Величина ВР отражает степень вариативности значений кардиоинтервалов. Выявлено значимо более высокое значение ВР у спортсменов 2 группы (0,41 (0,28; 0,50) с) относительно слабослышащих легкоатлетов (0,24 (0,21; 0,28) с,  $P < 0,05$ ), что указывает на повышение активности парасимпатических модулирующих влияний на ритм сердца. Сокращение вариативности кардиоинтервалов у спортсменов с глухотой характеризует снижение вагусной регуляции, повышение активности симпатического звена и усиление централизации управления сердечным ритмом.

**Выводы.** Проведенный анализ показателей ВСР свидетельствует о росте вариативности, усилении парасимпатической составляющей и автономного контура регуляции у здоровых легкоатлетов 13–15 лет по сравнению со слабослышащими сверстниками, для которых характерно снижение лабильности и увеличение ригидности регуляторных систем.

У здоровых спортсменов в состоянии покоя преобладают парасимпатические модулирующие влияния на ритм сердца, т.е. оптимальное сочетание централизации и автономности систем регуляции. Слуховая депривация определяет специфику реакций адаптации к физическим нагрузкам. У слабослышащих спортсменов адаптационные ресурсы ССС ниже, что подтверждается увеличением активности центрального контура регуляции, снижением показателей  $M_0$  и ВР.

Динамика показателей ВСР в ортостазе указывает на большее напряжение регуляторных механизмов и снижение устойчивости ССС и организма в целом к физиологическому стрессу в виде АОП у легкоатлетов со слуховой депривацией по сравнению со здоровыми спортсменами.

Функциональное состояние ССС и низкая ВСР в группе обследованных 13–15-летних слабослышащих легкоатлетов характеризуется угрозой дезадаптивных реакций организма. Для оптимизации функционального состояния указанного контингента спортсменов необходима индивидуальная коррекция тренировочного процесса, организация медицинского контроля и профилактическое применение немедикаментозных восстановительных технологий.

#### Литература:

1. Баевский Р.М., Иванов Г.Г. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения. – Москва: Медицина, 2000. – 295 с.
2. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. – Ижевск: Изд-во Удмуртского ун-та, 2009. – 255 с.
3. Шаханова А.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов разных видов спорта по данным вариабельности ритма сердца / А.В. Шаханова, Я.К. Коблев, С.С. Гречишкина // Вестник АГУ. Серия естественно-матем. и техн. наук. – 2010. – Вып. 1 (53). – С. 102–107.
4. Makivic B., Bauer P. Heart rate variability analysis in sport // Sports Med. – 2017. – Vol. 6. – P. 326–331.

### СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМНОЙ ЭНЗИМОТЕРАПИИ В ПРАКТИКЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

**Л.В.Сафонов, к.м.н., доцент, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва.**

**С.Н.Шурыгин, д.м.н., профессор, ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, Россия, Москва.**

**М.А.Страхов, к.м.н., доцент, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова.**

**Е.В.Керимова, к.м.н., ФМБА России**

**А.Д.Журбина, к.п.н., доцент, МГТУ ГА, Россия, Москва**

**К.Т.Шакиржанова, к.п.н., профессор, УзГУФКС, Узбекистан, Чирчик**

**Н.А.Воробьёва, исследователь, ФГБУ ВНИИФК, Россия, Москва**

***Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы применения препаратов системной энзимотерапии в практике медико-биологического обеспечения спортсменов различных видов спорта. Представлены результаты исследований по повышению эффективности лечения травм и повреждений опорно-двигательного аппарата, а также эффективной профилактики гиперкоагуляционных нарушений в результате воздействия вне тренировочного фактора (длительный авиaperелет) у высококвалифицированных спортсменов посредством включения в схемы терапии препарата Флогэнзим.*

***Ключевые слова.** Системная энзимотерапия, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, длительный авиaperелет, высококвалифицированные спортсмены.*

***Abstract.** The article discusses the use of systemic enzyme therapy drugs in the practice of medical and biological support for athletes of various sports. The results of studies to improve the treatment of injuries and injuries of the ligaments and joints, as well as effective prevention of hypercoagulative disorders as a result of the effect of extra-training factor (long flight) among highly qualified athletes using Flogenzym.*

***Key words.** System enzyme therapy, injuries and diseases of the joints and ligaments, a long flight, highly skilled athletes.*

По данным ВОЗ в последние десятилетия наблюдается активный рост заболеваний опорно-двигательного аппарата, причем значительная роль в патогенезе играют повреждения травматического характера. В их структуре повреждения сухожильно-связочного аппарата, суставов, а также прилежащих к ним мягких тканей являются наиболее частой патологией, ограничивающей физическую деятельность людей и, наиболее часто, квалифицированных спортсменов. Одним из наиболее часто травмируемых суставов благодаря его сложному строению является коленный сустав [1].

Основными патогенетическими моментами, вызывающими повреждение коленного сустава, являются непосредственное травматическое повреждение в результате воздействия на область коленного сустава, резкая однократная нагрузка, превышающая функциональные возможности костных, сухожильных и связочных элементов сустава, либо избыточная нагрузка циклического характера, воздействующая на него в течение длительного времени [1].

В результате спортивной травмы коленного сустава в первую очередь необходимо адекватно оценить функциональные возможности опорно-двигательного аппарата с целью предотвращения повторных травм в процессе терапии, а также контролировать процесс восстановления. Физические нагрузки, балансирующие на грани физиологических возможностей организма спортсмена, характерные для современного спорта высших достижений, узкая специализация спортивных навыков, биомеханические особенности основного спортивного движения, различающиеся у спортсменов различных видов спорта предъявляют чрезвычайно высокие требования к двигательным и координационным возможностям спортсмена, что обуславливает высокие требования к терапии и реабилитации спортивных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [2,3].

В зависимости от степени тяжести повреждения опорно-двигательного аппарата в ряде случаев пациенту, в первую очередь, выполняют оперативное вмешательство, однако в большинстве случаев при

острых травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата показана консервативная терапия, включающая комплекс медикаментозных и немедикаментозных средств и методов.

Доступный к использованию список лекарственных препаратов, используемых в спорте высших достижений, постоянно сокращается за счет ежегодного расширения действующих и появления новых ограничений в рамках международного антидопингового законодательства. В последние годы все более актуальным является поиск новых лекарственных средств, имеющих в своём составе разрешенные субстанции, обладающих высокой эффективностью и способствующих скорейшему восстановлению спортсмена и возвращению его в тренировочный и соревновательный процесс [4].

Неуклонный рост числа травм и заболеваний ОДА у спортсменов вследствие расширения характера повреждающих факторов за счет роста популярности экстремальных видов спорта, современной тенденции к более ранней спортивной специализации и растущей конкуренции между спортсменами вследствие перехода любительского спорта на профессиональный уровень требует разработки новых подходов к терапии спортивной травмы, что и явилось **целью настоящего исследования**.

Энзимотерапия в спортивной медицине применяется на протяжении многих лет с доказанной эффективностью [5,6].

В целях оптимизации процесса терапии и реабилитации спортсменов после травм и заболеваний было проведено исследование эффективности включения в стандартный комплекс лечебных и реабилитационных мероприятий препарата Флогэнзим (Бромелайн 450 FIP Ед., Трипсин 1440 FIP Ед., Рутин 100 мг, вспомогательные вещества: лактозы моногидрат – 148,58 мг, кукурузный крахмал – 24 мг, стеарат магния – 12,72 мг, стеариновая кислота – 11,28 мг, вода очищенная – 6,6 мг; кремния диоксид коллоидный – 6,36 мг, тальк – 2,46 мг, оболочка: метакриловой кислоты и метилметакрилата сополимер (1:1) – 11,89 мг, макрогол 6000 – 0,67 мг, тальк – 4,08 мг, триэтилцитрат – 1,2 мг, ванилин – 0,15 мг. Заключение Антидопингового центра Госкомспорта России: №042-Д/96 от 26.03.1996 г.), обладающего на основании своего состава выраженным противовоспалительным, противоотечным, фибринолитическим, вторично-анальгезирующим действием, необходимой для спортсменов допинговой чистотой, а также хорошей совместимостью с другими средствами, используемыми при терапии травм и заболеваний.

Эффективность включения в комплексную терапию острых спортивных травм препарата Флогэнзим оценивалась по следующим критериям: купирование болевого синдрома, уменьшение отека, редукция посттравматической гематомы и длительность субфебрилитета. Было обследовано 84 спортсмена с травматической болезнью, из них 44 спортсмена составили опытную (получавших стандартную терапию + Флогэнзим), а 40 - контрольную группу (получавших стандартную терапию). Включение препарата Флогэнзим в стандартную схему терапии позволило практически вдвое уменьшить среднюю длительность болевого синдрома, на 38% уменьшить время купирования отека, количество спортсменов с посттравматическим субфебрилитетом в опытной группе было более чем в два раза ниже по сравнению с контрольной, а время редукции гематомы у спортсменов опытной группы по сравнению с контролем уменьшилось на 53%.

Включение препарата Флогэнзим в стандартную схему реабилитации после травм и заболеваний позволило снизить длительность госпитализации или амбулаторного лечения спортсменов на 24,4% при острых травмах по сравнению с контролем.

Исследование, проведенное на базе ФГБУЗ КБ № 86 ФМБА России, имело **целью** провести сравнительную оценку эффективности двух комплексных стандартных схем лечения травматических повреждений мягких тканей в области коленного сустава у 80 профессиональных спортсменов (с включением препарата Флогэнзим и без него).

Первая группа, основная (ОГ), включала 50 пациентов с повреждениями мышц и сухожилий в области коленного сустава, получила стандартную терапию (НПВС, селективные ингибиторы ЦОГ-2 и ИЛ-1, хондропротекторы, в том числе внутритканевые и внутрисуставные инъекции гиалуроновой кислоты, неомыляемые соединения сои и авокадо, алфлутоп, препараты глюкозамина и хондроитина, анестетики, длительностью до 14 дней) и препарат Флогэнзим по 2 таблетки 3 раза в день в течение 14 дней.

Вторая группа, контрольная (КГ), включала 30 пациентов с повреждениями мышц и сухожилий в области коленного сустава получила стандартную терапию (НПВС, селективные ингибиторы ЦОГ-2 и ИЛ-1, хондропротекторы, в том числе внутритканевые и внутрисуставные инъекции гиалуроновой кислоты, неомыляемые соединения сои и авокадо, алфлутоп, препараты глюкозамина и хондроитина, анестетики) длительностью 14 дней.

В течение периода исследования проводилась оценка объективной симптоматики на основе динамики изменения болевого синдрома, отека в зоне повреждения, а также признаков синовита, регистрируемых как врачами, так и пациентами на этапах исследования.

Первичные данные регистрировались в день обращения (П1) и пациентам назначалась терапия в зависимости от программы для основной и контрольной групп. Промежуточные результаты терапии регистрировались на 21 день от начала медикаментозной терапии (П2) и включали в себя клинический осмотр пациента с последующим заполнением индивидуальной регистрационной карты.

Итоговые результаты фиксировались через 45 дней от начала терапии (П3) и включали в себя сбор анамнеза, клинический осмотр пациента, заполнением индивидуальной регистрационной карты.

В результате исследования динамики признаков синовита получены следующие результаты - для основной группы tЭмп между значениями Приема 1 (П1) и Приема 2 (П2) составил 10 (tКр = 2 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.68 для  $p \leq 0.01$ ), tЭмп между значениями П2 и П3 составил 10.3 (tКр = 2 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.68 для  $p \leq 0.01$ ).

Для контрольной группы tЭмп между значениями П1 и П2 составило 7 (tКр = 2.05 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.76 для  $p \leq 0.01$ ), tЭмп между значениями П2 и П3 составило 5.2 (tКр = 2.05 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.76 для  $p \leq 0.01$ ).

Динамика болевого синдрома в обеих исследуемых группах выглядела следующим образом: для основной группы tЭмп между значениями П1 и П2 составил 16.2 (tКр = 2 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.68 для  $p \leq 0.01$ ), tЭмп между значениями П2 и П3 составило 12.2 (tКр = 2 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.68 для  $p \leq 0.01$ ).

Для контрольной группы tЭмп между значениями П1 и П2 составил 9.4 (tКр = 2.05 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.76 для  $p \leq 0.01$ ), tЭмп между значениями П2 и П3 составило 7.1 (tКр = 2.05 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.76 для  $p \leq 0.01$ ).

При исследовании влияния исследуемых схем терапии на динамику отечности в зоне повреждения получены следующие результаты: для основной группы tЭмп между значениями П1 и П2 составил 9.3 (tКр = 2 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.68 для  $p \leq 0.01$ ), tЭмп между значениями П2 и П3 составил 7.4 (tКр = 2 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.68 для  $p \leq 0.01$ ). Для контрольной группы tЭмп между значениями П1 и П2 составил 7 (tКр = 2.05 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.76 для  $p \leq 0.01$ ), tЭмп между значениями П2 и П3 составил 5 (tКр = 2.05 для  $p \leq 0.05$ , tКр = 2.76 для  $p \leq 0.01$ ).

В обеих исследуемых группах пациентов наблюдалась ярко выраженная достоверная положительная динамика на фоне проводимой терапии. Как в основной, так и в контрольной группах проводимая терапия позволила добиться достоверного улучшения состояния пациентов, причем динамика улучшения клинической картины в основной группе носила значительно более выраженный характер, по сравнению с контрольной. В основной группе пациентов, использовавших в программе лечения препарат Флогэнзим, выявлено практически полное совпадение оценки эффективности проведенной терапии как пациентом, так и врачом, а в контрольной группе расхождения в оценке эффективности между пациентом и врачом по критериям «хорошо» и «без эффекта» составило несколько порядков.

Динамика клинической картины, оцененная врачом по шкалам, также свидетельствует о высокой эффективности включения препарата Флогэнзим в стандартную схему терапии. При исследовании динамики среднегрупповых значений эффективности терапии к третьему приему выраженность синовита у пациентов основной группы была в 1.8 раза ниже, а выраженность болевого синдрома и отека в 1.2 раза ниже, чем в контрольной группе. Полученные результаты позволяют рекомендовать препарат системной энзимотерапии Флогэнзим в качестве высокоэффективного и безопасного средства, позволяющего повысить эффективность терапии травматических повреждений мягких тканей в области коленного сустава у профессиональных спортсменов.

Кратковременное функциональное нарушение венозного кровообращения нижних конечностей, проявляющихся венозным застоем, отеками нижних конечностей, а также венозные тромбозы и наиболее опасные для жизни состояния - тромбоз легочной артерии и тромбоз мелких ветвей легочных артерий в результате гиперкоагуляционных и гемодинамических нарушений кровообращения вследствие авиаперелета, становятся все более актуальными проблемами по мере увеличения количества и длительности авиаперелетов, совершаемых человеком [7].

Объективной причиной сложности раннего выявления венозных тромбозов и венозных тромбозов, возникающих вследствие длительного авиаперелета, является отсутствие в настоящее время доступных, легко выполнимых информативных методик экспресс-диагностики, тогда как используемые в условиях клиники инструментальные методы являются дорогостоящими и требуют определенных временных затрат и участия квалифицированных специалистов, что препятствует их использованию для широкого скрининга.

В связи с этим, значительное число случаев бессимптомных тромбозов глубоких вен и эпизодов тромбозов мелких ветвей легочных артерий со смазанной клинической картиной, как правило, остаются без своевременного диагноза или без поставленного диагноза вообще.

Рост популярности спорта высших достижений, повышение зрелищности спортивных мероприятий, увеличения числа и расширения ареала проведения спортивных состязаний, коммерциализация различных сфер деятельности, сопутствующих как самим спортивным состязаниям, так и их организационным аспектам вызвали резкое увеличение числа авиаперелетов, выполняемых спортсменами в места тренировок и соревнований.

Поэтому, разработка комплекса мероприятий по предотвращению венозного застоя нижних конечностей, профилактике венозных тромбозов и венозных тромбозовических осложнений у высококвалифицированных спортсменов, совершающих длительные авиаперелеты, является,

безусловно, актуальной задачей спортивной медицины, направленной на поддержание высокого функционального состояния организма спортсмена и сохранение его физического здоровья.

С целью повышения результативности существующих программ коррекции ухудшения реологических свойств крови и профилактики гиперкоагуляционных нарушений гемостаза, развивающихся у высококвалифицированных спортсменов в результате авиаперелетов свыше 4 часов, проведено исследование эффективности включения препарата Флогэнзим в качестве средства, обладающего противовоспалительным, фибринолитическим и противоотечным действием в существующую базовую схему предупреждения венозного застоя и гиперкоагуляционных нарушений гемостаза, используемую во время длительных авиаперелетов у спортсменов.

В рамках данного исследования проведена оценка динамики изменения вязкости крови (ВК) и активированного частичного тромбопластинового времени (АЧТВ) как базового показателя эффективности внутреннего пути свертывания крови до и непосредственно после авиаперелета при использовании стандартной программы профилактики нарушений венозного кровообращения нижних конечностей (соблюдение двигательного и питьевого режима в салоне самолета, использование флеботоников) и добавлением в стандартную схему препарата Флогэнзим, принимаемого по 2 таблетки 3 раза в день за сутки до авиаперелета и в день авиаперелета.

В исследовании приняло участие 132 спортсмена скоростно-силовых, циклических и сложнокоординационных видов спорта. Основная группа, использующая дополнительно к стандартной схеме препарат Флогэнзим, состояла из 58 спортсменов различных видов спорта, средняя длительность совершенного спортсменами этой группы авиаперелета составила  $6,8 \pm 2,1$  часа. Контрольная группа, состоявшая из 74 спортсменов различных видов спорта, использовала базовую схему профилактики нарушений венозного кровообращения, средняя длительность совершенного спортсменами этой группы авиаперелета составила  $7,1 \pm 2,5$  часа.

В результате авиаперелета в основной группе спортсменов, применявших в комплексе с базовой схемой профилактики препарат Флогэнзим соответственно рекомендованным дозам, была выявлена тенденция к увеличению среднего значения ВК на 2,3%, и уменьшению АЧТВ на 3,7%, в то время как в контрольной группе спортсменов, использовавших только базовую схему профилактики, выявлено достоверное снижение среднего значения ВК на 9,4% ( $P < 0,05$ ) и уменьшение АЧТВ на 11,5% ( $P < 0,05$ ), что позволяет сделать вывод о положительном влиянии препарата Флогэнзим на динамику показателей свертывания крови во время длительного авиаперелета, совершаемого спортсменами.

Наш опыт показывает, что при спортивной травме легкой степени целесообразно назначать данный препарат - 40 таблеток на курс лечения, при травме средней степени тяжести - 80 таблеток на курс лечения, при тяжелой травме - 100-120 таблеток. При легкой травме препарат назначается по 3 таблетки 2 раза в день. Иначе при травме средней и тяжелой степени. Первые два дня принимают по 3 таблетки, 2 раза в день, затем 5 дней по 3 таблетки 3 раза в день, оставшиеся таблетки принимаются по 3 таблетки 2 раза в день.

Для профилактики гиперкоагуляционных нарушений, возникающих вследствие длительного авиаперелета, необходимое количество препарата на 1 человека составляет 12 таблеток.

Повышение эффективности терапии и реабилитации спортивных травм и их последствий, а также исключение негативного влияния на организм спортсмена внутренировочных факторов, таких как длительный авиаперелет, является одной из самых ответственных задач медико-биологического обеспечения спортсменов. От правильно выбранной тактики лечения и эффективности последующих реабилитационных мероприятий, своевременной профилактики и предупреждения негативного влияния факторов окружающей среды, не связанных непосредственно с тренировочным процессом, зависит динамика восстановления поврежденных тканей, качество и скорость реабилитационного процесса, полнота восстановления и эффективность предупреждения осложнений и развития заболеваний, а также скорейшее восстановление общей и специальной спортивной работоспособности или поддержание её на максимально высоком уровне, необходимом для обеспечения полноценного тренировочного и соревновательного процесса.

#### Литература:

1. Журбина А.Д., Шалупин В.И., Шакиржанова К.Т. «Экспертное обоснование планирования средств силовой подготовки и педагогического контроля в структуре годичного цикла бегунов средние дистанции» материалы международной научной конференции «Повышение эффективности и качества начального образования и физической культуры». – Т., 2017. 308-309 с.
2. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата [Текст] / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Авторская академия, 2009. – 480с.
3. Georgoulis, A.D. Gait analysis in patients with patellofemoral disorders [Текст] / A.D. Georgoulis, Moraiti C., Xergia S.A., Stergiou N. // Patellofemoral pain, instability, and arthritis. – Springer. – 2010. – P.105-110.
4. Noyes, F.R. Knee disorders: surgery, rehabilitation, clinical outcomes [Текст] / F.R. Noyes// Elsevier. – 2010. – 1150 p.



5. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. Под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература». - 2003. - 470 с.
6. Сафонов Л.В. Системная энзимотерапия в спорте: опыт и практика [Текст] / Л.В. Сафонов, Ю.И. Стернин. – СПб.: Тактик-Студио, 2014. - 60 с.
7. Неверов В.А. Системная энзимотерапия в комплексном лечении повреждений опорно-двигательного аппарата [Текст] : учебное пособие для врачей / В. А. Неверов, Ю. И. Стернин // Северо-Западный гос. мед.ун-т им. И. И. Мечникова. – Санкт-Петербург: Тактик-Студио, 2013. – 52 с.
8. Сафонов Л.В. Влияние длительных авиаперелетов на гемореологические показатели крови и венозную гемодинамику нижних конечностей у спортсменов [Текст] / Л.В. Сафонов // Теория и практика физической культуры, №2. – М., 2017. – С.27-29.

## **БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 11-13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ**

**Р.Н.Абдухамидов, ўқитувчи, ЎзДЖТСУ**

Республикамызда юқори малакали спортчиларни ва спорт захирасини тайёрлашга ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт таълими муассасалари, шу жумладан, олимпия захираси коллежлари, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, спорт клублари, спорт тайёргарлиги марказлари, мактабларда фаолият юритувчи жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш бўйича бир қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилаётган юксак эътибор натижасида мамлакатимизда спорт турлари жадал тарзда оммавийлашиб ривожланмоқда. Жумладан, бокс спорт турини ривожлантиришга қаратилаётган алоҳида эътибор самараси ўлароқ спортчиларимиз нуфузли халқаро мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритиб келмоқда (1,2).

Катта спортнинг таянч нуқтаси бўлган бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш бўйича кўпгина олимлар, жумладан А.Г.Ширяев, Л.В.Волков В.П.Филин, Р.Д.Халмухамедов, С.С. Тажибаев ва бошқалар ўз илмий изланишларини олиб борган. Бироқ уларнинг илмий-тадқиқотларида ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги етарлича ўрганилмаган (3, 6, 7, 8, 9).

Шу сабабли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги ҳолатини, ундаги мавжуд камчиликларни аниқлаш ҳамда уларни бартараф этиш йўлларини ишлаб чиқиш бугунги кунда бокс назарияси ва амалиётининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 11-13 ёшли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги динамикасини аниқлаш.

### **Тадқиқот ишининг вазифалари:**

- мавзуга доир илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
- ўсмир боксчиларнинг оддий ҳаракат реакция вақти динамикасини аниқлаш.

**Тадқиқот усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш.** Тажриба Тошкент шаҳар Чилонзор туманида ҳамда Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳрида жойлашган яққаураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчилари билан олиб борилди.

Ёш боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини аниқлашда п.ф.д., профессор Р.Д.Халмухамедов ва п.ф.б.ф.д., доцент С.С.Тажибаевлар томонидан такомиллаштирилган “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш (СПУДЕРГ-4)” компютер дастуридан (сигналда зарба уриш) фойдаланилди (5).

**Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.** Боксда тўғридан бериладиган зарбалар энг кўп қўлланилади. Уларнинг афзаллиги шундаки, координацион жиҳатдан нисбатан оддий, тез, кучли, аниқ ва самарали зарба бериш имконияти бор.

Боксда ён томондан зарбалар деярли тез-тез қўлланилади. Улар катта самара билан ҳам кучли, ҳам тез зарбалар сифатида бажарилади (4).

Олинган маълумотларга таянган ҳолда назорат машқига киритилиши лозим бўлган зарба турлари сифатида ўнг ва чап қўлларда бошга тўғридан ва ёндан зарбаларни танлаб олдик.

Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар спортчиларнинг вазн тоифаси ҳамда ёшига ажратган ҳолда таҳлил қилинди.

Тажибада 11-13 ёшли 30-34 кг гача бўлган спортчилардан олинган натижалар таҳлили тақдим этилган(**жадвалга қаранг**).

Ўтказилган таҳлил натижаларига кўра, чап қўлда сигналга тўғридан зарба бериш билан намоён бўладиган ҳаракат реакция вақти (ХРВ) 11 ёшли боксчиларда ўртача  $856 \pm 93,7$  м/с.га тенглиги маълум бўлди. Ушбу назорат машқини бажаришда 12 ёшли спортчилар ўртача  $844,4 \pm 88,1$  м/с вақт сарфлаганликлари аниқланди. Оддий реакция тезлиги бўйича қайд этилган натижалар орасидаги фарқ 2,1 % ни ташкил этди. 11-12 ёшли спортчилар кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги аниқланмади ( $p > 0,05$ ).

Юқорида келтирилган назорат машқи бўйича 13 ёшли боксчилар томонидан сезиларли даражада натижаларнинг ўсиши кузатилмади, улар қайд этган натижа 12 ёшли спортчилар натижасидан деярли фарқ қилмади ( $843,4 \pm 67,9$  м/с). Чап қўлда туғридан зарба бериш назорат машқида 11-13 ёшли боксчилар томонидан қайд этилган кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар топилмади ( $p > 0,05$ ). 11 ёшли ўсмир боксчиларнинг чап қўлда туғридан зарба кучи ўртача  $23,4 \pm 12,6$  кг.ни ташкил этган бўлса, 12 ёшли боксчиларда зарба кучи 11 ёшлилар натижасидан деярли фарқ қилмади ( $23,9 \pm 1,7$  кг).

Зарба кучи ўртача  $28,1 \pm 16,8$  кг бўлган натижа 13 ёшли спортчиларда қайд этилди. 11-12 ёшли боксчилар натижаларига нисбатан 13 ёшли спортчиларнинг кўрсаткичлари биров юқори, лекин вариация коэффиценти  $V = 59,8\%$  га тенг бўлганлиги сабабли натижалар орасида статистик фарқлар йўқ ( $t = 1,03$ ;  $p > 0,05$ ).

Ўнг қўлда туғридан зарба беришда 11 ёшли спортчиларнинг ХРВ  $889,1 \pm 84,6$  м/с.га тенг. 11 ёшли боксчилардан олинган натижаларга нисбатан статистик фарқлар ишончилиги  $p < 0,01$  га тенг бўлган кўрсаткич 12 ёшли спортчилар томонидан қайд этилди ( $805,6 \pm 99,6$  м/с).

13 ёшли спортчилар ХРВ 11 ёшли боксчилар натижаларига қиёсий солиштирилганда бирмунча яхшироқ. Ушбу назорат машқида 13 ёшли боксчилар томонидан ўртача  $853,7 \pm 59,3$  м/с.га тенг бўлган натижа қайд этилди. 12-13 ёшли боксчилар кўрсаткичлари орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд эмас ( $p > 0,05$ ).

Ўсмир боксчиларда ўнг қўлда туғридан зарба тезликка урғу берилган вақтда намоён бўлганда зарба кучи 11 ёшлиларда мос равишда ўртача  $33,6 \pm 16,6$  кг.ни, 12 ёшли боксчиларда ўртача  $36,1 \pm 9,4$  кг.ни, 13 ёшдагиларда эса  $40,7 \pm 19,5$  кг.ни ташкил этди. 12 ёшли боксчилар зарба кучининг оғирлиги 11 ёшлиларга нисбатан 7,44 % га яхши, бироқ қайд этилган натижалар ўртасида статистик фарқлар ишончилиги аниқланмади ( $p > 0,05$ ). 13 ёшли боксчилар зарба кучининг ўртача оғирлиги 11-12 ёшдаги спортчилар кўрсаткичларига нисбатан 13,05% га яхши.

Чап қўлда ёндан бошга зарба беришда зарба кучининг оғирлиги мос равишда 11 ёшли боксчиларда  $27,7 \pm 13,8$  кг, 12 ёшлиларда  $30 \pm 16,5$  кг ҳамда 13 ёшли спортчиларда  $43,1 \pm 12,9$  кг ни ташкил этди. Қайд этилган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги 11-13 ва 12-13 ёшлилар орасида аниқланди ( $p < 0,001$ ;  $< 0,01$ ). 11-12 ёшли спортчилар натижалари орасида статистик фарқлар топилмади ( $p > 0,05$ ).

Ушбу назорат машқини бажаришда спортчиларда ҳаракат реакция вақтининг намоён бўлишида статистик фарқлар ишончилиги мавжуд бўлган кўрсаткич 12 ёшли боксчиларга тегишли бўлди. Улар чап қўлда ёндан зарба беришга  $828,8 \pm 78,9$  м/с вақт сарфлашди ( $V = 9,53\%$ ). 11 ёшли боксчилар назорат машқини бажаришга 12 ёшлиларга нисбатан  $78,2$  м/с кўпроқ вақт сарфлашган ( $907 \pm 89,2$  м/с). Ушбу вазифани бажаришда 13 ёшли боксчиларда ХРВ  $893,7 \pm 55,6$  м/с.га тенг. Олинган натижалар орасида статистик фарқлар ишончилиги 11-12 ҳамда 12-13 ёшлилар орасида қайд этилди ( $p < 0,01$ ;  $< 0,01$ ). 11-13 ёшли спортчилар кўрсаткичлари орасида ишончли фарқлар  $p > 0,05$  га тенг.

Ўнг қўлда ёндан зарба беришдан олинган натижалар таҳлиliga кўра 11 ёшли спортчилар томонидан ўртача оғирлиги  $40,7 \pm 17,8$  кг бўлган кўрсаткич қайд этилди ( $V = 43,73\%$ ). 12-13 ёшли боксчиларда ўнг қўл зарба кучининг оғирлиги мос равишда ўртача  $49,2 \pm 1,6$ ,  $44,2 \pm 12,9$  кг.ни ташкил этди.

Юқорида келтирилган тест машқини бажаришда қайд этилган натижалар таҳлиliga кўра оддий реакция тезлиги 11 ёшли спортчиларда  $851 \pm 97,8$  м/с га, 12 ёшлиларда  $876,8 \pm 83,32$  м/с, 13 ёшдагиларда эса  $890,3 \pm 94,8$  м/с га тенглиги аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончли эмас ( $p > 0,05$ ).

**Хулоса.** Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлилидан шу нарса маълум бўлдики, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир боксчиларнинг функционал тайёргарлиги бўйича кўпгина олимлар ўз илмий изланишларини олиб боришган. Бироқ ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги етарли даражада ўрганилмаган.

Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар математик статистика усулидан фойдаланган ҳолда таҳлил қилинганда психофизиологик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган ҳаракат реакция вақти кўрсаткичлари ўртасида ўнг қўлда туғридан зарбада 11-12 ёшли боксчилар натижалари орасида ( $p < 0,01$ ), чап қўлда ёндан бошга зарба уришда 11-12 ва 12-13 ёшли спортчилар кўрсаткичлари орасида ишончли статистик фарқлар мавжудлиги аниқланди ( $p < 0,01$ ;  $< 0,01$ ).

Ўнг қўлда туғридан зарба беришда 11-13, 12-13 ёшлилар орасида, чап қўлда туғридан ва ўнг қўлда ёндан зарба уришда 11-13 ёшли боксчилар натижалари орасида статистик фарқлар ишончилиги  $p > 0,05$  га тенг. Бундан кўриниб турибдики, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида тренерлар томонидан психофизиологик тайёргарликда

кўлланилаётган восита ва усуллар етарли даражада самарали эмас.

Ушбу ҳолатларни эътиборга олиб, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини оширишда уларнинг функционал тайёргарлиги ҳамда ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда самарали восита ва усулларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш лозим.

#### Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (янги таҳрири), 2015 йил 5 сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли қарори.
3. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ., Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2012.
4. Халмухамедов Р.Д., В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев, С.С.Тажибаев: “Boks nazariyasi va uslubiyati” Дарслик, Тошкент, 2016 (36, 38-39 бет).
5. Халмухамедов Р.Д., С.С.Тажибаевлар яратган “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш” (СПУДЭРГ-4) компьютер дастури Ўзбекистон Республикаси электрон машиналари учун дастурлар давлат реестрида 14.03.2013 йилда Тошкент шаҳрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома рақами DGU 2013 0032.
6. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. –К.: Вежа 1998.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980 (255-бет)
8. Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером?. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 60-89 бет.
9. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. П.ф.б.ф.д., дис. Автореферати. – Т., 2017.

### ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ ВА УЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

#### Ш.Д.Аблакулов, ўқитувчи, Низомий номидаги ТДПУ Термиз филиали “Информатика ва математика ўқитиш методикаси” кафедраси

***Аннотация.** Мақолада ёш спортчиларнинг овқатланиш рациони учун зарурий соғлом озуқалар таркиби ва улардан тўғри фойдаланиш бўйича кўрсатмалар, соғлом овқатланишни тартиби ҳамда унга қўйиладиган талаблар борасида тавсиялар келтириб ўтилган.*

***Калим сўзлар:** ёш спортчи, овқатланиш, соғлом озуқа, рацион, миқдор, кальций, оқсил, ёғ, диета, спорт машғулоти (тренировка).*

***Аннотация.** Статья дает рекомендацию потребности здорового питания молодых спортсменов. Краткое содержание правила и положение об питании питательных ингредиентов для молодых спортсменов.*

***Ключевые слова:** молодой спортсмен, питание, правильное питание, рацион, количество, кальций, белок, жир, диета, физические упражнения (тренировка).*

***Annotation.** The article recommends the need for healthy nutrition of young athletes. Brief content of the rules and regulations on nutritional nutritional ingredients for young athletes.*

***Key words:** young athlete, nutrition, proper nutrition, diet, amount, calcium, protein, fat, diet, exercise (training).*

Муваффақиятли жисмоний машқлар учун нафақат спорт ускуналари ёки жиҳозлар, балки тўғри овқатланиш, тўғри озуқа танлаш вазифа ҳисобланади. Тўғри овқатлар ва ичимликлар яхши спортчи бўлиб, етишишга асосий ёрдамчи ҳисобланади. Барча болалар озиқланиш асосида турли хил соғлом таомларни истеъмол қилишлари лозим ва ҳаттоки, спортчи болалар ҳам.

Бунинг учун кичик спортчиларга қуйидаги озуқалар тавсия қилинади:

- оқсил (гўшт, парранда, денгиз маҳсулотлари, тухум, ловия, ёнғоқ ва сут маҳсулотлари);
- карбонгидрат (мева, сабзавот ва бутун доналар);
- витаминлар (масалан, мева ва сабзавотлар) ва калций каби минераллар (масалан, сут маҳсулотлари).

- гўшт, пишлок, ёнғоқ.

Ёғ энди ўсиб ривожланаётган организмнинг бир қисми ҳисобланади. Спортчи болалар кўпроқ калорияга бой овқат истеъмол қилишлари тавсия қилинади. Чунки жисмоний машқлар жараёнида улар катта ёшларга нисбатан кўпроқ калорияларни йўқотадилар.

Мақтаб ёшидаги болалар (6-12 ёш) қунига 1600 ва 2200 калория истеъмол қилиши керак. Спорт билан шуғулланадиган болалар эса уларга нисбатан 1-1.5 баравар кўпроқ овқатланишлари лозим бўлади.

Ота-онанинг фарзанди озиқ-овқат истеъмол қилишни қайд қилиш журналини юритиши боланинг кунига тўғри овқатланишидаги озуқа миқдорини тартиб билан истеъмол қилишига ёрдам бериши мумкин. Кальций ва темир болалар учун, айниқса, спортчи балалар учун иккита муҳим озиқ моддаларидан биридир. Кальций кучли суяқлар ҳосил қилади. Сут, ёгурт ва пишлоқ каби кальцийга бой сут маҳсулотлари шулар жумласидандир.

Яшил баргли сабзавотлар ва апелсин шарбати. Кундалик рациондаги гўшт, қуритилган фасол ва дон каби озиқ-овқатлар темир модасига бой маҳсулотларга киради. Темир бўлмаса, болалар тез чарчашади. Спорт билан шуғулланадиган болалар вазни йўқотмасликлари зарур уларга диета тавсия қилинмайди.

Одамлар терга тушганда терисидан сув йўқотади. Суюкликнинг катта йўқотилиши сувсизланишга олиб келиши мумкин. Сув энг яхши танловдир. Сув, мева шарбати ва бошқа тетиклантирувчи аралаштирилган ичимликлар шулар жумласидан. Сода ва айниқса кофеинли ичимликлардан сақланиш лозим. Мусобақалар ёки ўйинлардан 2-4 соатдан олдин яхши овқатланишнинг мақсадга мувофиқ бўлади.

Яхши маълумки, метаболик жараёнлар мақбуллигини таъминлайдиган овқатланиш, айни пайтда тананинг болага қаршилиги ва турли касалликларга қарши иммунитетни ривожлантиришга, самарадорлиги ва чидамлилигини оширишга, жисмоний ва руҳий ривожланишга ёрдам беради. Бунда, ўсиб бораётган организм ҳаётнинг тез суръатлар билан жадаллашишини, қабул қилинган билимлар сонининг ортишини, оилада тарбия шароитлари ўзгаришини, жисмоний тарбия ва спортга жалб қилинишини ва бошқалар ўз ичига олади.

Болалар учун озиқ-овқатга бўлган эҳтиёж ёшга, тана оғирлигига, жинсига, иқлим шароитига ва йилнинг вақтига боғлиқ эканлиги аниқланган. Спорт ёш авлод ҳаётида муҳим ўрин эгаллайди. Тизимли мушакларнинг таъсиридан келиб чиқадиган биокимёвий ва физиологик жараёнларнинг ўзига хос хусусиятлари ёш спортчиларнинг овқатланишида тегишли ўзгаришларни киритишни талаб қилади.

Ёш спортчиларнинг овқатланишини ташкил этишда асосий эътибор қуйидаги қоидаларга риоя қилиниши керак:

- озиқ-овқат рационининг калория таркиби кунлик энергия сарфи билан ҳамоҳанглиги;
- спорт таркиби ва машғулот даврини ҳисобга олган ҳолда кимёвий таркиби, калория таркиби ва парҳез миқдори тананинг ёши ва хусусиятлари билан мувофиқлиги;
- парҳезда асосий озиқ моддаларнинг мувозанатли нисбати;
- сабзавот, мева, шарбатлар, кўкатлар мажбурий киритилган кенг ва турли хил маҳсулотларнинг рационда фойдаланиш;
- йўқолган маҳсулотни фақат эквивалентлар билан алмаштириш (айниқса оқсил ва ёғлар таркибида);
- оптимал рационга риоя қилиш.

Ёш спортчиларнинг энергия сарф-харажатлари спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига қараганда анча юқори. Ёш спортчиларнинг рационда ҳайвон оқсиллари (гўшт, сақатат, балиқ, паррандачилик, пишлоқ, пишлоқ, тухум, сут) нисбати камида 60% бўлиши керак, бу эса аминокислота таркибида керакли оптималликни таъминлайди. Қолган 40% ўсимликнинг оқсилларидан келади. Ҳар бир овқатда ҳайвон ва ўсимлик оқсилларининг бу нисбати кузатилиши тавсия этилади. Махсус ҳолатларда ҳайвонларнинг оқсиллари 80% бўлиши мумкин. Ўсимлик ёғи нисбати ёғ ўсимдорининг 25-30 фоизини ташкил қилади, бу кўп тўйинмаган ёғли кислоталарнинг рационда оптимал таркибни таъминлайди. Айниқса, липоик кислота кўшилиши умумий калориянинг 3-4% ни ташкил қилади.

Ёш спортчиларда углеводлар (65-70%) озиқ-овқат ва полисахаридлар (крахмал), 25-30% карбонгидрат (шакар, фруктоза, глюкоза) 5 % ташкил қилиши керак. Ёш спортчиларда калий, магний, калсий, фосфор, темир минерал моддаларга бўлган эҳтиёж тенгдошларига қараганда анча юқори.

Спорт билан шуғулланадиган болалар ва ўсмирларнинг парҳездан фойдаланишлари мумкин. Шунга қарамадан, парҳезнинг умумий калория таркибига кўшган ҳиссаси 5-10% дан ошмаслиги керак ва уларнинг катта миқдордаги истеъмол қилишлари узоқ давом этмаслиги керак.

Машғулотлар орасидаги овқатланишлар ўртасида катта фарқ бўлмаслиги лозим. Ёш спортчиларнинг жисмоний кўрсаткичлари кўп жиҳатдан ҳақиқий овқатланиш тананинг физиологик эҳтиёжларига мос келишига боғлиқ. Фақат рационал равишда режалаштирилган ўқув жараёни ва мувозанатлаштирилган овқатланишнинг комбинацияси юқори спорт натижаларига эришишни таъминлайди.

Ёш спортчининг менюси қуйидагиларни ўз ичига олиши керак:

- ўсимлик ва ҳайвонот манбаларидан табиий парранда (паррандачилик, денгиз маҳсулотлари, тухум, ёнғоқ, баклагиллер, сут ва творог);
  - мураккаб углеводлар (бутун донли дон, дон, толалар - мева ва сабзавотлар);
  - Витамин ва минерал комплекслар;
  - Диетада оз миқдорда ўсимлик ёғи (ёнғоқ, сариеғ таркибида мавжуд) бўлиши керак.
- Шундай қилиб, ёш спортчининг рационига тааллуқли умумий қоидалар:

- Овқатланиш сони - кунига 4 марта;
- Уларнинг интерваллари 3-4 соат;
- Жисмоний машқлар олдида эяверинглар;
- Қорин бўшлиғига киришни тақиқлаш;
- Жиддий машқдан кейин сиз 15-20 дақиқадан сўнг овқатланиш мумкин.

Кундалик менюни тузишда ёш спортчиларнинг ота-оналари қандай йўл-йўриқ беришлари кераклиги ҳақида асосий қоидаларни таъкидлаб ўтамыз:

- Оғирлиги қанча кўп бўлса, калория таомлари (6-12 ёшдаги болалар - кунига 1800-2400 Ккал);
- Диет таркибида асосий эътибор оксилларга тўғри келади;
- “Ўсиш” аминокислота манбалари - балиқ ва гўшт талаб қилинади;
- Юқори даражада липотропик моддалар бўлган маҳсулотлар (творог, товук, тухум, балиқ) керак. Улар жигарни ёғ инфилтрациясидан ҳимоя қилади.
- мураккаб углеводлар - нафақат таълим олиш учун эмас, балки ёш спортчининг жасади учун зарур бўлган “тўғри” энергиянинг асосий манбаи.

- Кундалик суюқлик даражаси - 1,5-2 литр. Асосий - тозаланган сув, шакарсиз яшил чой, янги шарбатлар.

Ёш спортчи учун тўғри овқатланиш соғлом ўсиши ва тананинг ривожланишида муҳим аҳамият касб этади, шунингдек, унинг спорт машғулотларга бўлган иштиёқини янада яхшилади.

Тўғри ва соғлом озиқланиш ва унга шароитларни яратишнинг асосий мақсади, ёш спортчиларнинг танасига тўғри таъсир ва муайян вақт давомида белгиланган ўсиш даражасининг натижаларига эришиш ҳамда машқ ва рақобатнинг жисмоний ҳолатини ўстириш, жисмоний морфологик хусусиятларни шакллантириш, соғлиғини сақлаш ва бошқа самарали ҳолатларни ҳисобга олинган ҳолда, жисмоний тўғри бажариш орқали чарчоқни енгиш ҳамда спортда юқори натижаларга эришишида асосий меъзон ҳисобланади.

#### Адабиётлар:

1. Каримов О.Р., Қурбонов Ш.Қ., Қурбонов А.Ш. Витаминлар ва маъданли моддаларнинг овқатланишдаги ўрни. – Қарши: “Насаф”, 2004.
2. Маймулов В.Г., Якубова И.Ш., Черныкина Т.С. Питание и здоровье детей. - СПб., 2003.
3. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М., 2005.
4. Среднесуточные рациональные нормы пищевых продуктов в колледжах олимпийского резерва и специализированных школах-интернатах спортивного профиля. СанПиН №0274-09. Составители: Шарипова Н.В., Рахимов Б.Б. и др. – Ташкент, 2009.
5. Технология продуктов спортивного питания. Учеб.пособие /Э.С.Токаев, Р.Ю.Мироедов, Е.А.Некрасов, А.А.Хасанов. – М.: МГУПБ, 2010.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ДОПИНГГА ОИД ҲУҚУҚИЙ МУНОСАБАТЛАРНИНГ ШАКЛЛАНИШИ

О.Артикбаев, О.Холходжаев, ЖТСБМИМТҚТМО Маркази

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спортга оид ҳуқуқий муносабатларнинг шаклланиши қабул қилинган меъёрий ҳужжатлар допингни тартибга солиш билан бирга бу соҳани янада ривожлантиришнинг ҳуқуқий асосини белгилаб бериши ёритилган.

**Таянч сўзлар:** жисмоний тарбия, спорт, ҳуқуқ, қонун, допинг, конвенция, кодекс.

**Annotation.** The article outlines the legal basis for the further development of this sphere along with the regulation of doping regulations in the formulation of legal relations in physical culture and sports.

**Key words:** physical education, sports, law, law, doping, convention, code.

**Аннотация.** В статье изложены правовые основы дальнейшего развития этой сферы наряду с регулированием допинг-регулирования при формировании правовых отношений в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, право, право, допинг, конвенция, кодекс.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожланишида албатта тиббий-биологик омиллар ҳам катта аҳамият касб этади. Ушбу омиллардан бири бу спортда кенг тарқалган допинг масаласидир. Куйида допинг билан боғлиқ меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларнинг айримларига тўхталиб ўтамыз. Бизга маълумки, Халқаро Олимпия кўмитасининг 1984 йилда қабул қилинган расмий ажримда допинг тушунчасига тариф келтирилган. Допинг бу- “Организмга ёд моддаларни одатдан ташқари миқдорда ва одатдагидан бошқа йўл билан сунъий ва ноҳақ равишда мусобақа мувофақиятларини ошириш мақсадида соғлом организмга юборилган модда ҳисобланади”. Эътиборли томони бу ерда мусобақа муваффақиятларини ошириш мақсадида қабул қилинган моддага нисбат берилганлигини кўриш мумкин. Бундан ташқари,

спорт натижаларни ошириш мақсадида қилинадиган ҳар хил психологик таъсирлар ҳам допинг турига киритиш мумкин. Спортчилар организмга ҳар хил усуллар билан бевосита мусобақалар олдидан ва мусобақалар давомида сунъий равишда иш қобилиятини ва спорт натижаларини ошириш учун ҳар хил моддаларни юбориш-допинг қабул қилиш ҳисобланади. Бу ҳолда спортчи мусобақаларда қатнашиши қатъян ман этилиши бизга маълум. Янада аниқроқ айтадиган бўлсак, спортдаги допинг-жисмоний ва психологик ишчанлик қобилиятини рағбатлантириш орқали юқори спорт натижаларига эришиш мақсадида қўлланилувчи фармакологик препаратлар, усуллар ва процедуралардир.

1998 йилнинг ёзида ХОҚ спортдаги допинг муаммоси бўйича халқаро конференция ўтказилиши тўғрисидаги қарорни қабул қилди ва 1999 йил 2-4 феврал кунлари Лозанна шаҳрида спортдаги допинг муаммоси бўйича ўтказилган халқаро конференцияда спортдаги допинг тўғрисидаги Лозанна конвенцияси қабул қилинди. Унда “Спортчиларнинг таълими профилактикаси ва ҳуқуқлар”, “Олимпия ҳаракатининг допингга қарши Кодекси”, “Санкциялар”, “Халқаро мустақил допингга қарши агентлик”, “Халқаро Олимпия қўмитаси, Халқаро спорт федерациялари ва Спорт ҳакамлик судининг жавобгарлиги”, “Олимпия ҳаракатининг жамоат ташкилотлари билан ҳамкорлиги” масалалари кўриб чиқилган.

Конвенцияда допингга қарши курашнинг асоси сифатида Допингга қарши кодекс қабул қилиниши олимпия ҳаракати доирасида ташкил этилган мусобақаларда ёки тайёргарлик машғулотларида иштирок этувчи барча спортчиларга, мураббийларга, инструкторларга, расмий шахсларга, спортчилар билан ишлайдиган тиббий ходимлар персоналига қўлланилиши лозимлиги қайд этилган. Допингни қўллаганлик учун санкциялар масаласида энг энгил жазо сифатида биринчи мартасида спортчини барча мусобақалардан икки йил муддатга четлаштириш белгилаб қўйилган.

Халқаро Олимпия қўмитаси 1999 йил 11-12 декабрь кунлари Лозанна шаҳрида ўтган 110-сессиясида допингга қарши кураш бўйича олимпия ҳаракати аъзоларининг қасамёди, допингсиз спорт тўғрисидаги қоидалар қабул қилинган. Ушбу қоида илк бор 2000 йилда Сиднейда ўтказилган Олимпияда ўйинларида қўлланилган.

Олимпия ўйинларида қўйилиш учун ҳар бир атлет самарали допинг назоратини ўтиши ва спортчи саломатлиги ҳолатини кузатиб бориш имконини берувчи “паспорт”га эга бўлиши керак. Олимпия ўйинларидаги допинг назорати бўйича масъул ташкилот сифатида ХОҚ атлетларнинг аккредитациясига параллел равишда мусобақалардан ташқари допинг назоратини ўтказиб боради. 2003 йил март ойида Допингга қарши кураш Копенгаген Декларацияси қабул қилинди. Унинг асосий мақсади-Антидопинг Кодексини қабул қилиш ва Бутунжаҳон допингга қарши кураш агентлигининг ўрнини ошириш ҳисобланади. Ҳозирги кунда Допингга қарши кураш Копенгаген Декларацияси 160 дан ортиқ давлат ҳукумати томонидан тасдиқланган.

2005 йил 19 октябрда Юнеско Бош Конференцияси Париждаги 33-сессияда Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги Конвенция қабул қилинди.

Допингга қарши кураш ташкилоти – допинг назорати жараёнини амалга ошириш ва таъминлаш қоидаларини ишлаб чиқиш ва ўрнатилишига масъул бўлган юридик шахсдир. Халқаро Олимпия қўмитаси, Халқаро Параолимпия қўмитаси, халқаро федерациялар бошқа халқаро аҳамиятга эга спорт-соғломлаштириш ташкилотларини мисол қилиб келтириш мумкин. Улар Халқаро допингга қарши кураш агентлиги ва миллий допингга қарши кураш ташкилотлари билан ҳамкорликда йирик халқаро мусобақалар ташкил этади ва спортчиларни допинг назоратдан ўтказиш вазифаси белгиланган.

Конвенция асосида ўрнатилган нормалар спорт соҳасидан ташқари қонуний субстанция ва услублардан фойдаланишга тўсқинлик қилмайди. Иштирокчи-давлатлар допингга қарши кураш ташкилотлари ёки спорт ташкилотларининг допинг қоидаларини бузган спортчиларнинг қўмақчиларига нисбатан чоралар, яъни жарима ва санкциялар қўлланилишини таъминлайди ёки иштирок этади.

Халқаро олимпия қўмитаси президентининг фикрича қон ва пешобдан олиннадиган допинг-пробалар спортчининг тақиқланган модда истеъмол қилганини тўлақонли ифодалаб бера оламлиги мумкин ва бу борада янада мукамалроқ йўللарни ахтариш керак. Допинг назорати таҳлилларни олишини режалаштириш, таҳлилларни олиш ва амалга ошириш, лаборатория таҳлили, таҳлилдан кейинги амалга ошириладиган жараёнлар, шикоят ва аризаларни ўз ичига олувчи жараён ҳисобланади.

Мусобақадан ташқари таҳлиллар мусобақа ўтказилмайдиган даврда назорат учун ўтказиладиган таҳлилларни англатади. Мусобақа давридаги таҳлиллар бирор бир халқаро федерация ёки антидопинг ташкилоти томонидан бошқача тартиб назарда тутилмаган бўлса, муайян мусобақага қатнашиш лаёқатини берувчи допинг назоратини англатади. Мусобақа ташкилотчилари – спорт мусобақаларини ташкил этишнинг ташаббускори бўлган, мусобақани ташкилий, молиявий ва ҳуқуқий таъминлайдиган юридик ёки жисмоний шахс ҳисобланади.

Давлатлар ўз ички қонунчилиги ва тартиб қоидалари асосида допингга қарши кураш спортчиларни у ёки бу тарзда олдиндан огоҳлантирмасдан ҳамда олинган таҳлилларни ўз вақтида лабораторияларга етказилганда самарали бўлиши мумкинлигини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириши мақсадга мувофиқ бўлади.

Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенция кенг қамровли бўлиб, спорт соғлиқни сақлашда, ахлоқий, маданий ва жисмоний тарбияда, шунингдек, халқаро миқёсда бир-бирини тушуниш ва тинчликни мустаҳкамлашга ёрдам беришда муҳим омил эканлигини назарда тутати.

Мамлакатимизда 2010 йил 27 декабрда “Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенцияни (Париж, 2005 йил 19 октябрь) ратификация қилиш ҳақида”ги қонуннинг қабул қилингани спортни халқаро меъёрлар асосида ривожлантириш йўлидаги муҳим қадам бўлди. Мазкур қонун спортда допингга қарши назоратни олиб бориш, инсон манфаатлари, саломатлиги, шаъни ва кадр-қимматини химоя қилиш, ёш авлодни жисмонан ва маънан соғлом инсонлар этиб тарбиялашнинг ҳуқуқий асосларини янада мустаҳкамлади.

Юқоридаги халқаро меъёрий ҳужжатларга асосланган ҳолда 2015 йил 4 сентябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” (янги таҳрири) Ўзбекистон Республикасининг қонунида допинг масаласига алоҳида эътибор берилган. Масалан, қонуннинг 27-модда. Спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашишга бағишланган бўлиб у қуйидагича белгилаб қўйилган.

Допингга қарши қонуннинг бузилиши, шу жумладан, спортда фойдаланиш тақиқланган субстанциялар ва (ёки) усуллар (бундан буён матнда тақиқланган субстанция ва (ёки) тақиқланган усул деб юритилади) рўйхатига киритилган субстанциядан ва (ёки) усулдан фойдаланиш ёки фойдаланишга уриниш спортда допинг деб эътироф этилади.

Спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш допингга қарши халқаро ташкилотлар томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларга мувофиқ амалга оширилади.

Қуйидаги бир ёки бир нечта қоидабузарлик допингга қарши халқаро ташкилотлар томонидан тасдиқланган допингга қарши қоидаларнинг бузилиши деб эътироф этилади:

спортчининг тақиқланган субстанциядан ва (ёки) тақиқланган усулдан фойдаланиши ёки фойдаланишга урингани;

мусобақа пайтида ёки мусобақадан ташқари пайтда спортчи организмдан, шунингдек спорт мусобақасида иштирок этаётган жонивор организмдан олинган намунада тақиқланган субстанцияларнинг ёхуд улар метаболитларининг ёки маркерларининг мавжуд бўлиши;

спортчининг намуна олиниши учун келишдан бош тортгани, спортчининг допингга қарши қоидаларга мувофиқ хабардор қилингандан кейин намуна олинишига узрли сабабларсиз келмагани ёки спортчининг намуна олинишидан бошқача тарзда бўйин товлагани;

спортчидан мусобақадан ташқари пайтда намуна олиниши имкониятига тааллуқли допингга қарши талабларнинг бузилгани, шу жумладан ўзининг турган жойи ҳақидаги ахборотни тақдим этмагани ҳамда унинг тестлашда иштирок этиш учун келмагани;

допинг назорати элементини сохталаштириш ёки сохталаштиришга уриниш;

Жаҳон допингга қарши агентлигининг Тақиқланган субстанциялардан терапевтик фойдаланиш учун халқаро стандартга мувофиқ берилмаган рухсатномасиз терапевтик фойдаланиш учун тақиқланган субстанцияларга ва (ёки) тақиқланган усулларга эга бўлиш;

тақиқланган субстанция ва (ёки) тақиқланган усулни тарқатиш.

Спортчилар, шунингдек, мураббийлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бошқа мутахассислар томонидан спортчиларга нисбатан допингга қарши қоидаларнинг бузилишига, спорт мусобақасида қатнашаётган жониворларга нисбатан тақиқланган субстанция ва (ёки) тақиқланган усулнинг қўлланилишига йўл қўйилмайди. Спортчи томонидан шунингдек, спорт мусобақасида қатнашаётган жониворга нисбатан тақиқланган субстанция ва (ёки) тақиқланган усулдан фойдаланилгани факти фақат Жаҳон допингга қарши агентлиги томонидан аккредитация қилинган лабораторияларда ўтказилган текширувлар натижалари билан тасдиқланади.

Допинг назорати тестларни ўтказишни режалаштириш, намуналарни олиш, сақлаш, ташиш, лабораторияда таҳлил қилиш, тестдан кейинги муолажалар, шунингдек, тегишли эшитувларни ўтказиш ва апелляцияларни кўриб чиқишни ўз ичига оладиган жараёндир.

Допингга қарши таъминот спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашишга қаратилган тадбирларни ўтказишдан иборат.

Тестлаш допинг назоратининг элементлари бўлиб, тестларни ўтказишни режалаштириш, намуналарни олиш, сақлаш ва Жаҳон допингга қарши агентлиги томонидан аккредитация қилинган лабораторияга ташишни ўз ичига олади.

Тестлаш мусобақа пайтида ёки мусобақадан ташқари пайтда амалга оширилади. Мусобақа пайти деганда, агар тегишли спорт тури бўйича халқаро спорт федерацияси (уюшмаси) қоидаларида ёки допингга қарши халқаро ташкилот томонидан бошқача тартиб назарда тутилган бўлмаса, спортчининг ва (ёки) жониворнинг муайян мусобақада иштирок этиши билан боғлиқ пайт тушунилади. Мусобақа пайтига киритилмаган вақт мусобақадан ташқари пайтдир.

Спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш чора-тадбирлари қуйидагиларни ўз ичига олади:

допинг назоратини ўтказиш;

спортчиларнинг, тренерларнинг, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги бошқа мутахассисларнинг допингга қарши қоидаларни бузганлик учун жавобгарлигини белгилаш;  
тақиқланган субстанциялар ва (ёки) тақиқланган усуллар қўлланилишининг олдини олиш;  
допинг назоратини ўтказувчи мутахассисларнинг малакасини ошириш;  
жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолиятни амалга оширувчи таълим муассасаларининг кўшимча таълим дастурларига допингга қарши қоидалар, спортда допингнинг спортчилар соғлиғи учун оқибатлари, допингга қарши қоидаларни бузганлик учун жавобгарлик тўғрисидаги бўлимларни киритиш;  
оммавий ахборот воситаларида допингга қарши тарғибот олиб бориш;  
спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашишга қаратилган илмий тадқиқотлар ўтказиш;  
спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш воситалари ва усулларини ишлаб чиқиш бўйича илмий тадқиқотлар ўтказиш;  
допинг назоратини ўтказиш тартибида назарда тутилган допинг назоратини ўтказиш шартларини бузганлик учун жисмоний тарбия-спорт ташкилотларининг жавобгарлигини белгилаш;  
спортда допингнинг олдини олиш ва унга қарши курашиш соҳасида халқаро ҳамкорликни амалга ошириш.  
Мамлакатимизда спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш билан бир қаторда уларни ҳалоллик, ўзаро ҳурмат, бағрикенглик, фақат ўз кучи ва салоҳиятига ишонган ҳолда мақсад сари интилиш каби юксак маънавий меъёрлар асосида тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилаётгани ана шундай иллатларнинг олдини олишга хизмат қилмоқда.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” қонуни (Янги таҳрири) 04.09.2015 й. ЎРҚ-394-сон.
2. Спортда допингга қарши кураш тўғрисида Халқаро Конвенция 2005 йил 19 октябрь, Париж Ўзбекистон Республикасининг 2010 йил 27 декабрдаги ЎРҚ-275-сон «Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенцияни (Париж, 2005 йил 19 октябрь) ратификация қилиш ҳақида»ги Қонуни билан ратификация қилинган.
3. <http://olympic.uz>

### **ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РЕЖИМИНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ**

**Ж.Ж.Мурадов, ўқитувчи, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается правильное обеспечение режима питания футболистов.

*Annotation:* This article examines how to properly provide power for soccer players.

*Таянч мушоунчалар:* тўғри овқатланиш, энергия сарфи, овқатланиш режими, машғулот, юклама, витамин.

Соғлом овқатланиш ҳар қандай одам учун муҳим, спортчи учун эса айниқса, футбол ўйини узок давом этувчи жисмоний юкламадир, шунинг учун унинг овқатланиш режимига юқори талаблар қўйиш керак. “Овқат – спортчи учун ёқилгидир”, - деган эди футбол қироли Пеле. Бу фикрга қўшилмасликнинг иложи йўқ, чунки футболчининг машқ ва ўйин пайтидаги иш қобилияти кўпроқ унинг тўғри овқатланганлигига боғлиқ. Шунинг учун замонавий футбол чўққисига эришиш – бу нафақат яхши ўйинни намойиш қилишни, балки тўғри овқатланганликни ҳам билдиради.

Ҳар қандай овқат маҳсулоти қадоғининг орқа томонида “Озуқа қиймати” деб ёзилган катта бўлмаган жадвал бўлади. Унда шу маҳсулот таркибидаги энергетик қийматлар, шунингдек, ёғлар, оқсиллар, углеводлар, минераллар ва дармон дорилар (витаминлар) кўрсатилган бўлади. Футболчига буларни билиш нима учун керак? Агар унга охириги сакраши учун куч етишмай қолса, машқлардан уйга қайтиб, овқатланиб улгурмай, уни уйку босиб келса, демак эътиборни мана шу жадвалга қаратиш вақти келган бўлади. Бу жадвал маълумотлари билан танишиб, унга эътибор бериб, овқатланган футболчи машқ пайтида энг тез, чиниққан ва ишга лаёқатли бўлади.

Шундай қилиб, футболчи учун балансли овқат фақатгина мазали ва фойдали бўлиб қолмасдан, балки, спортчи учун энг асосийси – иккита муҳим талабга жавоб бериши керак: сифат нуқтаи назаридан, овқат ҳамма озуқа моддаларига (ёғлар, оқсиллар, углеводлар, минераллар тузлар ва витаминларга) эга бўлиши ва, миқдор нуқтаи назаридан, организмнинг барча энергетик сарфларини (килокалорияларда) коплаши керак.



Энергия сарфи футболчининг индивидуал хусусиятларига (ёши, оғирлиги, бўйининг узунлигига) ва, энг асосийси, юкламалар характерига боғлиқ. Машқлар пайтида спортчи бир суткада овқат орқали тана оғирлигининг ҳар бир килограммига ўртача 65-75 килокалорий тўғри келадиган энергия қабул қилиши керак. Шунга таяниб, спортчининг бир суткада жами қабул қилиши керак бўлган энергия миқдори ҳисоблаб топилади.

Овқат қабул қилишнинг кун тартиби ҳамма вақт умумий спорт режимига мос тушиши керак. Нонушта, тушлик, кун ўтгандан кейинги (полдник) ва кечки овқат вақтлари доимо бир хил бўлиши керак – бу овқат маҳсулотларини яхши ҳазм қилишнинг бош шартидир. Қорин очлигида машқ қилиш ва ўйнаш асло мумкин эмас. Футболчи учун энг самарилиси суткасига айри тўрт ёки беш марта овқатланишдир. Айри овқатланишда (раздельное питание) углеводли, ёғли, оқсилли овқатлар бир ўтиришда аралаштириб ейилмайди. Масалан, оқсилли овқатдан кейин дарров мева ёки ширинликлар ейиш мумкин эмас. Мева ёки ширинликларни 2 соатдан кейин ейиш мумкин. Ҳар бир овқатланишда фақат бир хил озуқа моддали таомлардан истеъмол қилиш керак.

Овқатланиш режими тўғридан-тўғри футболчининг тайёрланиш босқичига, машқ юкламаларига боғлиқ. Масалан, тайёрланиш, яъни спортчилар ўзларининг умумий жисмоний тайёрлигини мукамаллаштириш учун йиғинга (сборга) жўнаш босқичида организмларини, мушакларнинг ривожланиши учун зарур бўлган, оқсилга бой (гўшт, балиқ, тухум ва ҳ.к.) овқатлар, чидамлилиқни чиниқтириш учун эса углеводлар ва витаминлар (сули, гречка бўтқаларини, сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш орқали) га бой овқатлар истеъмол қилиб, бойитишлари керак. Тезлик ва кучлилиқ сифатларини ривожлантириш учун футболчига фосфор ва кальцийга бой маҳсулотлар (пишлоқ, балиқ ва б.) талаб қилинади. Ўйин олдида қабул қилинадиган овқат (матч бошланишига 3 соатдан кам бўлмаган вақт қолганда) юқори калорияли, кам ҳажмли, оқсил ва углеводларга бой (аммо ёғли эмас) бўлиши керак. Чунки футболчига 60-65% энергияни айнан мана шулар беради, овқатнинг 15% оқсиллар, қолганлари ёғларга тўғри келади. Ўйиндан олдин спортчи имкон қадар кўпроқ овқат ейиши керак, деган фикр нотўғри. Бу ерда овқат миқдори эмас, балки унинг таркибидаги озуқа моддаларининг сифати муҳим. Бундай пайтда куйидаги рацион тавсия этилади: буғда димлаб пиширилган гўшт, сабзавотли гарнирга қўшиб пиширилган парранда гўштли таомлар, денгиз маҳсулотларидан таомлар, гурунч ва сули ёрмасидан бўтқалар, тухум, йогурт, мева ва сабзавот соқлари, витаминли компотлар.

Машқлардан, айниқса, масъулиятли ўйинлардан олдин, қийин ҳазм бўладиган, ёғли маҳсулотли (мол ёғлари, қовурилган гўшт, ловия, горох, семечка ва бошқалар) таомлар истеъмол қилиш мақсадга мувофиқ эмас. Бундан ташқари, асосий ўйин бўладиган кун кўпроқ суюқлик ичиш керак, чунки ўйин пайтида организм сувсизланмаслиги керак. Бунда овқатланиш режимига, фақат ўйин олдидагина эмас, балки ҳар кун рiuо килиш керак.

Спортли юкламалардан кейин овқат етарли миқдордаги оқсилга бой, тўйимли бўлиши керак. Клетчаткага бой маҳсулотлардан фойдаланиш мумкин – улар, машқлар ва ўйинлар пайтида сарфланган витаминларнинг ва минерал тузларнинг тикланишига ёрдам беради. Бу мақсадларга балиқли таомлар, сут маҳсулотлари, сабзавот ва мевалар энг яхши жавоб беради.

#### *Овқатланиш бўйича футболчиларга маслаҳатлар*

Ўйиндан икки-уч кун аввал иложи борича кўпроқ углеводларга бой бўлган маҳсулотлардан истеъмол қилган маъқул. Бу организмда гликоген ва глюкоза захирасининг ошишига хизмат қилади ва ўйин давомида қувватни сақлаб туради.

Ўйинга чиқишдан 3-4 соат олдин овқатланган маъқул, яъни ошқозон овқатни ҳазм қилиши керак. Ўйинга яқин иложи борича кўп нарса емаган маъқул. Ўйиндан кейин ҳам, тахминан 2-3 соат ўтиб углеводларга бой маҳсулотлардан истеъмол қилиш лозим, чунки ўйин пайтида анча куч-қувват кетади.

Ичимликлардан, асосан, изотоник сувлар яхши ёки бўлмаса табиий шарбатлар ҳам фойдали. Иложи борича меъёрий парҳездан фойдаланинг. Ўз-ўзидан аёнки, спиртли ичимликлар мутлақо керак эмас. Эрталаблари сут ичиш ҳам фойдали.

Хулоса қилиб шуни айтиш керакки, тўғри овқатланиш футболчи организми учун муҳим рол ўйнайди. Овқат, шунингдек, ўсиш-ривожланишга, танани қиздириб олишга, жароҳатларни тузатишга ёрдам беради. Футболни астойдил ўйнаш учун организмга яхшигина қувват берадиган кўплаб озуқаларни ўзида жамлаган соғлом парҳезни сақлай билиш керак.

#### **Адабиётлар:**

1. Попов. С.Н. Физическая реабилитация. Учебник для институтов физической культуры. – Ростов-на-Дону, 1990.
2. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. – Т., 2001.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ДЫХАТЕЛЬНОГО КОЭФФИЦИЕНТА У ГРЕБЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРАСТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

**А.А.Моминов, Республиканский научно практический центр спортивной медицины, заместитель директора по лечебной работе**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема оценки состояния функциональных возможностей кардиореспираторной системы у спортсменов, занимающихся греблей с помощью нагрузочных тестов.

**Ключевые слова:** спортсмены, занимающиеся греблей, нагрузочный тест, частота сердечных сокращений, дыхательный коэффициент.

**Abstract.** This article discusses the problem of assessing the state of the functional capabilities of the cardiorespiratory system in athletes involved in rowing with the exercise tests.

**Key words:** athletes involved in rowing, stress test, heart rate, respiratory rate.

Вопрос оптимизации функционального состояния организма человека в условиях напряженной мышечной деятельности продолжает оставаться ведущей проблемой спортивной медицины. Особую актуальность эта проблема приобретает в аспекте оценки функциональных возможностей организма спортсменов в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности, когда спортивная тренировка должна быть направлена на повышение функциональных резервов, их готовности к мобилизации и на увеличение работоспособности. (Горбачёва Е.П., Чёмов В.В., Шамардин А.А. и др. 2010). Среди параметров наиболее информативными являются взаимосвязь частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхательного коэффициента (ДК).

**Цель исследования:** Изучение и оценка состояния кардиореспираторной системы у спортсменов занимающихся греблей с помощью кардиореспираторных нагрузочных тестов.

**Материалы и методы исследования:** Были обследованы 62 спортсменов из них 18 спортсменов – легкоатлетов, в возрасте от 18 до 31 лет. Из них 13 мужчин, 5 женщины. Для оценки кардиореспираторных возможностей организма спортсменов циклических видов спорта (легкая атлетика), выполнены исследования функционального состояния спортсменов на аппарате «h/p/cosmospulsar». Частота сердечных сокращений (ЧСС) и дыхательный коэффициент (ДК) определяли натощак, в покое и после физических нагрузок в виде бега на месте (на беговой дорожке, по нарастающей скорости, в 3 этапа).

**Полученные результаты:** Исследования показали, что ЧСС у спортсменов в покое (до нагрузки) составил в среднем  $71 \pm 4$ . Максимальное количество сердечных сокращений равнялся 90, минимальное 49 в минуту. После первого этапа нагрузки ЧСС увеличилась на 79% по сравнению с исходным (минимальное количество пульса составил 88, максимальное 179 в минуту). После второго этапа нагрузки ЧСС увеличилась, по сравнению с покоем на 127 % (минимальное количество пульса составил 167, максимальное 181 в минуту). При нарастании нагрузки (3 этап), ЧСС продолжала нарастать и составила 131% от исходного (минимальное количество пульса составил 141, максимальное 185 в минуту). Определение ДК у этих же спортсменов в динамике показало равномерное нарастание от  $0,89 \pm 0,04$  в покое до  $0,99 \pm 0,05$  (111%) после второго этапа нагрузки и до  $1,0 \pm 0,05$  (112%) после третьего этапа. Несмотря на увеличение ЧСС после первого этапа нагрузки до 127%, дыхательный коэффициент практически не менялся.

**Выводы:** Таким образом определение параллелей между ЧСС и ДК выявило закономерность, которая соответствует тренированным организмам, устойчивым к длительной физической нагрузке. В то же время встречаются спортсмены, у которых эти показатели исходно были неудовлетворительными и в процессе нагрузки со стороны сердечно сосудистой системы наблюдалось не адекватное реакция.

## **СПОРТЧИЛАРНИ ТИББИЙ-ПЕДАГОГИК НАЗОРАТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛЛАРИ**

**Ж.Ж.Муратов, ўқитувчи, БухДУ, Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси**

**Аннотация:** В данной статье рассмотрена организация видов медицинского контроля спортсмен.

**Annotation:** This article describes the organization of the types of medical control athlete.

**Таянч тушунчалар:** педагогик назорат, тиббий назорат, биологик таъминот, оператив текшириш, машгулот.

Тиббий педагогик назорат деб, шифокор ва мураббий биргаликда машгулот, жисмоний тарбия дарсларида ёки мусобақалар пайтида ўтказиладиган текширишларига тушунилади. Бундай назорат ёрдамида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг организмига жисмоний машқларнинг кўрсатган таъсири баҳоланади, организмнинг функционал жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланади ва шу текширишлар асосида ўқув машгулот жараёни такомиллаштирилади.

Тиббий педагогик назоратда спортчиларни тайёрлашнинг тиббий биологик таъминотининг структурасига кирувчи оператив (қисқа муддат ичида), ҳар кунги ва ҳар этапдаги текширишлар ўтказилади.

Оператив текширишларда қисқа муддатдаги машғулот эффекти баҳоланади. Оператив текширишлар жараёнида тиббий педагогик назоратнинг қуйидаги формалари қўлланилади:

- а) бутун машғулот давомида, машғулотнинг ҳар бир қисмида ўтказиладиган текширишлар;
- б) машғулотдан олдин ва машғулот тугагач 20-30 минутдан сўнг ўтказиладиган текширишлар;
- в) машғулот куни эрталаб ва кечкурун.

Машғулот давомида машғулотнинг ҳар бир қисмидан кейин ўтказиладиган текширишлар машғулотнинг тўғри тузилганлиги мураббийни қизиқтирган ҳолдагина ўтказилади. Тиббий педагогик назорат шундай формада ташкил қилинса, маълум кўрсаткичлар машғулотдан олдин, машғулотнинг ҳар бир қисмидан кейин, бирор машқ бажарилгандан кейин, дам олгандан кейин ва машғулот тугагандан сўнг текширишлар ўтказилади. Шунини айтиш керакки, бутун машғулот давомида ўтказилган тиббий педагогик назорат кўп меҳнат талаб қилади ва қандайдир даражада машғулот жараёнига халақит беради. Шунинг учун тиббий педагогик назоратнинг бу формаси жуда ҳам зарур бўлган ҳолларда қўлланилади. Шуғулланувчиларни машғулотгача ва машғулотдан кейинги функционал ҳолат кўрсаткичларини солиштириб кўриб юклама ҳажмини ва спортчининг тайёргарлик даражасини баҳолаш мумкин. Бир кундаги машғулотлардан олинган юкламанинг организмга таъсирини ўрганиш учун эрталаб ва кечкурун текширишлар ўтказилади.

Ҳар кунги ўтказиладиган текширишларда маълум муддат ўтгандан кейинги, яъни тикланишнинг сўнгги фазаларидаги машғулот эффекти баҳоланади. Бундай текширишларни ташкил қилиш формаси қуйидагича бўлиши мумкин:

- а) ҳар куни эрталаб машғулотдан олдин;
- б) бир неча кун давомида эрталаб ва кечкурун;
- в) бир ёки икки микроцикл бошида ва охирида;
- г) машғулотдан сўнг бир кун ўтгач, гоҳида 1-2 кун ўтгач.

Юкламаларни микроциклга режалаштириш, кўп куч сарф қилинадиган машғулотлар кунини аниқлаш, ҳар хил турдаги машғулотлардан кейинги тикланиш даражасини аниқлаш мақсадида, бутун микроцикл давомида ҳар куни текширишлар ўтказилади.

Ҳар бир этапдаги текширишлар ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш ва шахсийлаштиришни, такомиллаштириш учун катта аҳамиятга эга, чунки бунда маълум босқичдаги йиғма машғулот самараси баҳоланади. Бунда эса шу босқичга қўйилган вазифа қай даражада бажарилганлиги аниқланади.

Қилинган ишларни, қўлланиладиган машғулот услубларини ва воситаларни бутун этапда юз берган ўзгаришлар билан солиштириб кўриб, кейинги машғулот жараёнини режалаштириш учун керакли хулосалар чиқариш керак. Бу ишларни бажаришда шифокорнинг вазифаси – организмнинг умумий иш қобилиятини, функционал ҳолатидаги ўзгаришларини баҳолашдан иборат. Психологик тайёргарлигини баҳолаш керак. Мураббийнинг вазифаси эса спортчининг функционал тайёргарлик даражасини баҳолашдан иборат.

Ҳар бир босқичдаги текширишлар ҳар 2-3 ойда бир марта ўтказилиши керак. Текширишлар бир кун дам олгандан кейин, эрталабки нонуштадан сўнг 1-2 соат ўтгач ўтказилиши керак. Текширишлардан олдин спортчи жисмоний машқ бажармаслиги керак.

Мураббий ва шифокор, спортчи ўзини-ўзи текшириш кўрсаткичларини анализ қилиш орқали, ўзлари учун муҳим бўлган маълумотларни олишлари мумкин. Бу маълумотлар ҳар кунги текширишлар, ҳар хил синамалар билан биргаликда машғулотлар микроцикли тузилишининг эффективлигини баҳолашга ёрдам беради. Ҳар бир спортчи ўзини-ўзи назорат қилиш кундалигини тутиши керак.

Кундаликда кайфият, уйку, иштаҳа, иш қобилияти ҳақида маълумотлар ҳам бўлиши керак. Кундаликда яна 1 дақиқадаги пульс ва нафас олиш сони, ўпканинг тириклик сифими, вазни, артериал қон босими ва қўл динамометриясининг кўрсаткичлари бўлиши керак. Яна кундаликка қуйидагиларни ёзиш мумкин: саломатликнинг ёмонлашуви, иш тартибининг бузилиши ва бошқалар.

Хулоса қилиб шунини айтиш мумкинки, спортчиларнинг тиббий педагогик назоратини ташкил этишда шифокор, мураббий ва спортчи ҳамжиҳатликда иш олиб боришлари керак бўлади.

#### **Адабиётлар:**

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Дарслик. – М., 1998.
2. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Т., 2000.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА UCSР2 У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**С.К.Курганов, Н.М.Рахимова, Б.Б.Ахмедов, А.Б.Солиев**

**Республиканский Научно практический центр спортивной медицины при Национальном  
Олимпийском комитете Республики Узбекистан**

***Аннотация.** В данной работе протестированы полиморфизмы гена UCP2 Ala55Val у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.*

***Ключевые слова:** Генетические заболевания, мультифактор, гаплотип, разобщающий белок 2.*

***Abstract.** In this work, polymorphism of the UCP2 Ala55Val gene have been tested in athletes involved in cyclical sports.*

***Key words:** Genetic diseases, multifactor, haplotype, uncoupling protein 2.*

Последние достижения в области спортивной генетики открыли новые возможности в определении предрасположенности к выполнению физических нагрузок различной интенсивности и длительности, а также в диагностике и профилактике патологий спортсменов, развитие которых связано с чрезмерными тренировочными нагрузками. Фактически, для определенных видов спорта можно идентифицировать набор генетических маркеров, определяющих индивидуальные способности человека к выполнению различных физических упражнений, о дифференциальной наследственной предрасположенности к тем или иным видам спортивной деятельности. Генетические маркеры, определяющие предрасположенность к развитию и проявлению физических качеств характеризуют так называемый генотип успешного спортсмена. Основным генетическим маркером, связь которого со спортивной деятельностью в разных видах спорта убедительно доказана в исследованиях последних лет, остается ген UCP2 [4].

Митохондриальные разобщающие белки (uncoupling proteins, UCP) были открыты при изучении бурого жира млекопитающих. Бурая жировая ткань становится зоной активного метаболизма в первую очередь в тех случаях, когда организму необходимо генерировать тепло. У людей, страдающих ожирением, бурая жировая ткань либо выражена очень незначительно, либо вообще отсутствует. Бурая жировая ткань хорошо снабжается кровью, в ее клетках сравнительно высокое содержание митохондрий и цитохромов, а активность АТФ-синтетазы весьма незначительна. Эта ткань активно окисляет как глюкозу, так и жирные кислоты. Норадреналин, высвобождаемый из окончаний симпатических нервных волокон, стимулирует липолиз в бурой жировой ткани. В митохондриях ее клеток окисление и фосфорилирование не являются сопряженными процессами [1].

В клетках бурой жировой ткани фосфорилирование протекает на субстратном уровне, например, на стадии, катализируемой сукцинат-тиокиназой, и при гликолизе. Поэтому при окислении образуется много тепла, и лишь незначительная часть свободной энергии запасается в виде АТФ. С позиций хемиосмотической теории следует, что протонный градиент, существующий в норме на внутренней мембране митохондрий, в бурой жировой ткани рассеивается; эту функцию выполняют термогенины – белки, которые осуществляют перенос протонов через мембрану [2].

Все известные разобщающие белки (UCP1, UCP2, UCP3, UCP4) принадлежат к семейству митохондриальных переносчиков и являются белками внутренней мембраны органелл. UCP2 – один из представителей семейства разобщающих белков и принимает участие в термогенезе, регуляции обмена жиров и расхода энергии, защите от реактивных форм кислорода, а также влияет на секрецию инсулина и нейропротекцию [3, 4].

Экспрессия гена UCP2 (локализация: 11q13) отмечается в большей степени в сердце, легких, белой и бурой жировой тканях, бета-клетках поджелудочной железы, и в меньшей – в скелетных мышцах, нервной ткани, почках и печени [1].

Наиболее изученный полиморфизм гена UCP2 – это вариация Ala55Val (rs660339 C/T). UCP2 55Val аллель ассоциируется с высокой метаболической эффективностью мышечной деятельности и физической активностью, а также с пониженным расходом энергии в покое, низкой утилизацией ЖК, риском развития сахарного диабета 2-го типа и ожирения [1-4]. В этом случае UCP2 55Val аллель можно рассматривать как аллель, благоприятствующий развитию и проявлению выносливости, однако, поскольку носители генотипа Val/Val входят в группу риска метаболических расстройств, то им необходимо проявлять высокую физическую активность на протяжении всей жизни.

**Цель исследования:** Цель настоящего исследования заключалась в изучении распределения частот аллелей в полиморфизме rs660339 гена UCP2 у спортсменов гребцов, велосипедистов и легкоатлетов.

**Материалы и методы исследования**

Сбор образцов крови спортсменов разной специализации и квалификации проводился на базе спортивных Федераций Узбекистана по легкой атлетике, велоспорту, гребле на байдарке и каноэ. Венозная кровь в количестве 1.5 мл была отобрана в 3 мл раствор ЭДТА (этилендиаминтетрауксус кислота) и хранилась при температуре -20°C.

Исследования проводились на основе выборки спортсменов в 2018 году. Количество спортсменов составляло 60 человек, в возрасте 17-30 лет. Из них 20 спортсменов - гребцы на байдарке и каноэ, 20 спортсменов-легкоатлеты и 20 - велосипедисты. При отборе конкретных лиц не учитывали их

национальную принадлежность. Забор биологического материала для выделения ДНК осуществляли с учетом установленного порядка по правам человека, который производили после медицинского осмотра с письменного согласия испытуемых [5].

Выделение ДНК из цельной крови осуществлялось набором реагентов Рибо-преп (*производство набора* компании Интерлабсервис, Россия).

Ala55Val полиморфизма гена UCP2 определяли методом Real-Time ПЦР (*производство набора* компании ООО НПФ «Литех» Москва, Россия).

Для проведения ПЦР-амплификации в реальном времени использовали GeneAmp® ПЦР – ABI 7500 FastReal-TimePCR с 96-ячеечным блоком. Программа амплификации в реальном времени включала 100 сек предварительной денатурации при 95 °С однократно, при 95 °С – 15 сек и при 64°С – 40 сек включала 45 повторов. В программу были введены детекторы FAM и JOE. Полученные результаты документировались в виде роста кривых по двум детекторам FAM и JOE в графическом режиме на соответствующей программе.

#### **Полученные результаты и обсуждение.**

Анализ Ala55Val полиморфизма гена UCP2, отвечающего за показатели выносливости в общей физической работоспособности спортсмена показал, что у 35% спортсменов выявлен генотип Ala/Ala, 43% являлись носителями гетерозиготного генотипа Ala/Val, а 22% принадлежали к генотипу Val/Val. Распределение частот данных генотипов соответствовало распределению по закону Харди-Вайнберга. Известно, что эффективность работы скелетных мышц зависит от индивидуальных особенностей терморегуляции. В ходе физической деятельности энергия тратится как на мышечное сокращение, так и частично освобождается в виде тепла. Разобщающий белок<sup>2</sup>, кодируемый геном UCP 2 играет в этом процессе одну из ключевых ролей. Он также играет роль в патогенезе ожирения и сахарного диабета. Генотип (Val/Val) полиморфизма rs 660339 гена UCP2 приводит к снижению способности белка рассеивать энергию химических реакций в виде тепла. Для обладателей такого генотипа характерна более высокая энергетическая эффективность метаболических процессов. То есть у них меньше выражены энергетические затраты при физических упражнениях и им легче достигать результатов в видах спорта, требующих проявления выносливости. Но, с другой стороны, следует обратить внимание и на то, что при отсутствии регулярных физических нагрузок и высококалорийном питании у таких индивидуумов будет больше предрасположенность к ожирению, так как излишки энергии будут менее эффективно рассеиваться в виде тепла. Таким образом, информацию по полиморфизму rs 660339 гена UCP2 можно использовать как для оценки показателей выносливости, так и для оптимизации питания [6].

#### **Литература:**

1. Bondareva E.A., Andreev, R.S., Yakushkin, A.V. et al. Polymorphism of uncoupling protein genes in football players: Investigation of the functional role *Hum Physiol* (2016) 42: 645. <https://doi.org/10.1134/S0362119716060049>
2. Gamboa R, Huesca-Gómez C, López-Pérez V, et al. The UCP2 -866G/A, Ala55Val and UCP3 -55C/T polymorphisms are associated with premature coronary artery disease and cardiovascular risk factors in Mexican population. *Genet Mol Biol.* 2018;41(2):371–378. doi:10.1590/1678-4685-GMB-2017-0008.
3. Su M, Chen X, Chen Y, et al. UCP2 and UCP3 variants and gene-environment interaction associated with prediabetes and T2DM in a rural population: a case control study in China. *BMC Med Genet.* 2018;19(1):43. Published 2018 Mar 12. doi:10.1186/s12881-018-0554-4
4. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / Советский спорт, 2009. – 268 с.
5. Всеобщая Декларация о геноме человека и правах человека (11 ноября 1997г.)
6. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2007. – 240 с.

## **ПУЛЬС В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ**

**С.Оразалиева,**  
**преподаватель общеобразовательной школы № 1 г. Андижан**

При любых физических нагрузках наш организм работает несколько в ином ритме. Но будет неправильный подход, если считаете “чем интенсивнее нагрузка, тем быстрее я брошу вес”, так как процесс жиросжигания напрямую зависит от количества сердечных сокращений. В нашей статье мы выясним, каким должен быть идеальный пульс для сжигания жира и как нужно его рассчитывать.

Когда люди только начинают тренироваться, то по незнанию думают, что калории сжигаются в процессе любой тренировки и даже коротенькие подходы с большими интервалами помогут им быстро скинуть вес. Однако это не совсем так – чтобы организму запустить процесс жиросжигания, необходимо, чтобы на протяжении некоторого времени поддерживалась определенная частота пульса.

Пульс – один из базовых параметров, влияющих на эффективность тренировки. Без его учета можно делать упражнения очень интенсивно и долго, достигая лишь незначительных результатов. А если перед Вами стоит определенная цель, похудение или набор мышечной массы, то удержание во время тренировки оптимального пульса значительно улучшает результаты.

Пульс – это число сокращений сердца за минуту, оно определяется по числу сокращений артерий, которые легко прощупать. Скорость сокращений сердца определяется текущими потребностями в кислороде питания, которые в свою очередь зависят от интенсивности упражнения общего уровня подготовки человека. При интенсивной нагрузке работающим мышцам необходимо много кислорода, поэтому мозг увеличивает частоту сердечных сокращений.

Нормальный пульс среднего человека в покое – 60-90 ударов в минуту. Но для определения эффективности тренировки важен максимальный пульс. Специалисты в этой области считают что целевая зона пульса – это 60-70 % от максимального пульса.

Есть множество способов его рассчитать. Самый простой - 220 минус возраст. «Настойте помнить, что максимально четко можно мерить пульс только с настроенным под вас пульсометром. Кардио тренажеры настроены на среднего человека, как правило, не с вашими данными. Ну и чтобы сбечь достаточно жира при таком подходе, это длительные тренировки (несколько раз в неделю и не менее 40-60 минут). Также не стоит забывать, что у жиросжигания один из основных факторов является правильное питание», - замечает фитнес-тренер.

Зная свою идеальную частоту сердечных сокращений и имея возможность измерять свой пульс в процессе тренировки, например используя пульсометр, можно регулировать уровень своей нагрузки для достижения лучших процессов сжигания жира.

Наиболее подходящими упражнениями для продолжительного сохранения нужного пульса являются кардиоупражнения, которые насыщают также организм кислородом, который тоже необходим для запуска жиросжигающих процессов. Для аэробных тренировок у новичков эффективная зона пульса - в районе 50-60%. Тогда у человека снижается количество холестерина, улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Конечно, напрягать свой организм может быть не безопасно для здоровья. По словам спортивного врача, реабилитолога интенсивность пульсовой нагрузки зависит от возраста.

«Вобщем приближении, тренировка для жиросжигания подразумевает под собой тренинг в среднеинтенсивном режиме относительно долгое (более 20 минут) время. Интенсивность пульсовой нагрузки зависит от возраста. Все формулы дают примерно одинаковую интенсивность пульса, но надо учитывать, что они рассчитаны на относительно здоровых людей, без выраженных проблем. И в этом плане в современных кардиотренажерах есть графики, показывающие зону пульса для жиросжигания в соответствии с возрастом», - отмечает врач.

Основные сложности у людей на начальном этапе возникают из-за того, что занимающийся человек обычно мало осведомлен о своем здоровье и о своих возможностях и часто начинает тренироваться в более интенсивном режиме, чем это необходимо. Многих проблем можно избежать, если пройти предварительный медицинский осмотр с проведением нагрузочных функциональных проб и начать свои тренировки под наблюдением инструктора (тренера или врача).

Формулы для расчета целевой зоны пульса разнообразны, но в основном все отталкиваются от следующей формулы, далее руководствуясь ощущениями:

$$220 - \text{возраст} = A$$

$$\text{Нижняя граница: } B = A \times 0,65$$

$$\text{Верхняя граница: } C = A \times 0,85$$

Если нет пульсометра можно ориентироваться по ощущениям. Темп движения должен быть таким, чтобы можно было произнести фразу из 5-6 слов, то есть нагрузка должна быть умеренной или умеренно легкой.

Определить интенсивность нагрузки можно с помощью следующих данных:

**Очень легкая** – Вы поддерживаете разговор без проблем

**Легкая** – Вы говорите с минимальными усилиями

**Слегка выше легкой** - Вы ведете беседу с небольшим напряжением

**Выше легкой** - Вам становится труднее говорить

**Умеренная** – требуются усилия, чтобы поддерживать беседу

**Умеренно-высокая** – Вам уже сложнее произносить слова

**Очень высокая** – Вам разговор дается с трудом

**Интенсивная** – вы не в состоянии разговаривать

Знать свой пульс и контролировать его при занятиях спортом – очень важно. Повышенные показатели говорят о том, что ваш организм испытывает нежелательные перегрузки, которые могут привести к самым непредвиденным последствиям. Если показатели ниже оптимального значения, это тоже негативно отразится на эффективности тренировки.

Физические нагрузки помогают укреплять сердце, благотворно влияют на его работу и выносливость. Более того, именно гиподинамия - отсутствие адекватной физической нагрузки - является

одним из факторов риска по развитию заболеваний сердца и сосудов. При этом всем хорошо известно, что профессиональные спортсмены - частые пациенты кардиологов. Как же на самом деле спорт меняет сердце и где допустимая грань, разбирался портал.

Сердце перекачивает по организму кровь, которая, в частности, доставляет органам и тканям необходимый кислород. В том случае, если миокард работает недостаточно, организм может испытывать гипоксию - состояние опасное не только своими симптомами (одышка, слабости прочее), но представляющее прямую угрозу здоровью и жизни человека. Пациентам с сердечной недостаточностью сложно выдерживать даже минимальные физические нагрузки, например, подъем по лестнице. В какой-то момент они могут стать причиной коллапса - критического падения кровяного давления, с возможным летальным исходом.

Спорт позволяет избежать таких опасных состояний. При любой физической активности потребность мышц в кислороде увеличивается, а значит, сердце начинает работать интенсивнее, чтобы иметь возможность перекачать большее количество крови. Тем самым, миокард тренируется, привыкает к возможным повышенным нагрузкам и быстрее приходит после них в нормальный режим работы. Тренированному человеку не страшны даже резкие нагрузки, ведь его сердце способно быстро перестраиваться (менять ритм) без какого-либо ущерба.

Кроме этого, повышение интенсивности работы сердца активизирует обменные процессы, а это позволяет миокарду, сосудам и самой крови легче восстанавливаться и обновляться. В частности, в крови понижается содержание «плохого» холестерина, который вызывает атеросклероз - главную причину ишемической болезни сердца с последующим инфарктом миокарда.

Таким образом, спортивное сердце бывает как физиологическим, так и патологическим. При осмотре у врача на приеме выявляется нарушение ритма сердца у спортсменов и редкий пульс. Также у многих спортсменов выявляется низкое артериальное давление. Если давление хорошо переносится, не сопровождается снижением работоспособности, сочетается с умеренным снижением пульса, то это норма. Стойкое снижение артериального давления, которое сочетается с выраженным снижением или увеличением пульса, свидетельствует о развитии хронического физического напряжения.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА *AMPD1* У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

С.К.Курганов, Н.М.Рахимова, Б.Б.Ахмедов, А.Б.Солиев

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при Национальном  
Олимпийском комитете Республики Узбекистан

*Аннотация.* В данной работе протестированы полиморфизмы гена *AMPD1C34T* у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.

*Ключевые слова:* Генетические заболевания, мультифактор, гаплотип, аденозинмонофосфат дезаминаза 1.

*Abstract.* In this work, polymorphism of the *AMPD1C34T* gene have been tested in athletes involved in cyclical sports.

*Key words:* Genetic diseases, multifactor, haplotype, adenosine monophosphate deaminase 1.

Применение методов с учетом генетической предрасположенности по определенным генам-маркерам открывает реальные возможности применения дифференцированного подхода к организации и проведению тренировочного процесса спортсменов, что является актуальным в Узбекистане. Основным генетическим маркером, связь которого со спортивными результатами в разных видах спорта убедительно доказана в исследованиях последних лет, остается ген *AMPD1* (аденозинмонофосфат дезаминаза 1).

Участок ДНК в составе гена *AMPD1*, в котором происходит замена цитозина (С) на тимин (Т) в позиции 34, называется генетическим маркером С34Т. Если в данной позиции находится цитозин, такой вариант гена обозначается как С-аллель, а если тимин – Т-аллель. В результате данной замены кодон, кодирующий аминокислоту глутамин, замещается на стоп-кодон. Синтезируется укороченный белок, почти лишенный каталитической активности: у гомозигот по Т-аллелю активность АМФ-дезаминазы составляет 1 % от активности нормального фермента [1]. Индивидуумы, имеющие пониженную активность фермента, испытывают слабость, быструю утомляемость или мышечные судороги при тяжелых физических нагрузках.

### Цель исследования:

Цель настоящего исследования заключалась в изучении распределения частот аллелей С34Т гена *AMPD1* (аденозинмонофосфат дезаминаза 1) у спортсменов гребцов, велосипедистов и легкоатлетов.

### Материал и методы исследования

Сбор образцов крови спортсменов разной специализации и квалификации проводилась на базе спортивных Федераций Узбекистана по легкой атлетике, велоспорту, гребли на байдарке и каноэ. Венозная кровь в количестве 1.5 мл была отобрана в 3 мл раствора ЭДТА (этилендиаминтетрауксус кислоты) и хранилась при температуре -20°C.

Исследования проводились на основе выборки спортсменов в 2018 году. Количество спортсменов составляло 60 человек, в возрасте 17-30 лет. Из них 20 спортсменов - гребцы на байдарке и каноэ, 20 спортсменов - легкоатлеты и 20 спортсменов - велосипедисты. При отборе конкретных лиц не учитывали их национальную принадлежность. Забор биологического материала для выделения ДНК осуществляли с учетом установленного порядка по правам человека, который производили после медицинского осмотра с письменного согласия испытуемых [3].

Выделение ДНК из цельной крови осуществлялось набором реагентов Рибо-преп (*производство набора* компании Интерлабсервис, Россия).

С34Т полиморфизма гена *AMPD1* определяли методом Real-Time ПЦР (*производство набора* компании ООО НПФ «Литех» Москва, Россия).

Для проведения ПЦР-амплификации в реальном времени использовали GeneAmp® ПЦР – ABI 7500 FastReal-TimePCR с 96-ячеечным блоком. Программа амплификации в реальном времени включала 100 сек предварительной денатурации при 95 °С однократно, при 95 °С – 15 сек и при 64°С – 40 сек включала 45 повторов. В программу ввели детекторы FAM и JOE. Полученные результаты документировались в виде роста кривых по двум детекторам FAM и JOE в графическом режиме на соответствующей программе.

#### **Получение результаты и обсуждение.**

Анализ *C34T* полиморфизма гена *AMPD1* с показателями общей физической работоспособности показал, что у 73% спортсменов частоты выявлен генотип СС, 23% являлись носителями гетерозиготного генотипа СТ, а 4% - принадлежали к генотипу ТТ. Распределение частот данных генотипов соответствовало распределению по закону Харди-Вайнберга. При гетерозиготном варианте (генотип СТ) недостаточность *AMPD1* может быть небольшой и субъективно может проявляться в виде повышенной утомляемости при выполнении физических нагрузок. При гомозиготном варианте (генотип ТТ) усталость и мышечные боли могут быть более выраженными. Индивидуумам с таким генотипом не рекомендуется заниматься видами спорта, требующих скоростно-силовые виды мышечной деятельности. При физических нагрузках следует уделять особое внимание на необходимость более частых перерывов для полноценного восстановления. Наличие такого варианта не является препятствием для занятий спортом. Данное утверждение находит поддержку в обнаруженной взаимосвязи *AMPD1* Т носителями аллели риска соответствуют физически активных спортсменов.

**Рекомендуется:** У спортсменов с наличием ТТ генотипов (недостаточность АМФД-М- не выявлена среди исследованных спортсменов) при выполнении систематических высокоинтенсивных физических нагрузок можно спрогнозировать развитие, вызванной интенсивными упражнениями, миопатии (мышечные судороги, повышенная утомляемость). При данном состоянии можно рекомендовать полноценное восстановление после выполнения высокоинтенсивных физических нагрузок, коррекцию питания (употребление продуктов, содержащих РНК – бобовые, красное мясо), фармакологическую коррекцию (прием энергетических препаратов, содержащих рибозу, креатинфосфат) [2, 4].

#### **Литература:**

1. Norman B. Genetic and other determinants of AMP deaminase activity in healthy adult skeletal muscle / Norman B., Mahnke-Zizelman D. K., Vallis A., Sabina R. L. // J. Appl. Physiol. - 1998. - Vol. 85. - P. 1273–1278.
2. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта: монография / Советский спорт, 2009. – 268 с.
3. Всеобщая Декларация о геноме человека и правах человека (11 ноября 1997г.)
4. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2007. – 240 с.

### **ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ**

**Р.С.Реймбаева, доцент, б.ф.н., ТошПМИ Нукус филиали**

**Р.А.Ерназарова, Н.Оразбаева,**

**Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги хузуридаги жисмоний тарбия ва спорт буйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайерлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали**



**Аннотация.** Соматоскопия ва антропометрия кўрсаткичлари асосида тана тузилишини ва жисмоний ривожланишини баҳолаш уйғун бирликда олиб борилади. Ҳар қандай жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолашда ёши, жинси, спорт тури ва малакаси эътиборга олинishi керак. Чунки ҳар бир кўрсаткич баъзи спорт туридаги спортчилар учун ижобий, бошқа турдаги спортчилар учун салбий бўлиши мумкин.

**Таянч иборалар:** Антропометрия, Корреляция, Кетле индекси, Ҳаёт индекси, Куч индекси, Эрисман индекси.

**Аннотация.** Самотоскопическая и антропометрическая показания соответствует к строение тело и физическое развитие оценивается мест в оценивающих показании. Каждый физические развитие надо учитывать возраст пол, вид спорта и опытом. Потому что, каждый положительные показание вида спорта для других спортсменов может влияет отрицательно.

**Ключевые слово:** Антропометрия, Корреляция, Индекс Кетли, Индекс жизни, Индекси сила, Индекс Эрисман.

**Annotation:** Samotoskopy and anthropometry evidences corresponds to to construction body and physical development is valued revenge in valuing evidence. Each physical development it is necessary takes into account age sex, sports and experience. Since, each positive evidence sports for the other athlete can affects negatively.

**Key words:** Antropometriya, Correlation, indexes Kettle, indexes life, Heaps indexes, indexes Erisman.

**Антропометрик стандартлар усули ёки ўртача антропометрик кўрсаткичлар усули.** Антропометрик стандартлар – бу бир қанча бир хил контингентли (жинси, ёши, касби, шуғулланадиган машғулот, иқлим шароитлари бир хил бўлган) одамлар ичида жисмоний ривожланиш белгиларини статистик ҳисоблаб топиладиган ўртача кўрсаткичларга айтилади. Бу усул билан текширилувчини стандарт кўрсаткичларга солиштириб баҳоланади.

**Антропометрик профилъ** – бу стандартлар бўйича жисмоний ривожланишни баҳолаш кўрсаткичлари натижаларини график тасвири. Текширилувчини кўрсаткичлари олиниб, ўртача арифметик катталикдан қанчага фарқ қилиши ҳисобланади ва нуқталар билан белгиланади, нуқталар бирлаштирилиб антропометрик кўрсаткичлар график тасвири олинади.

**Корреляция усули** - жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолашдаги эффектив усуллардан ҳисобланади. Бу усулда белгилар орасидаги боғлиқлик эътиборга олинади. Жисмоний ривожланиш белгилари ўзаро боғлиқ, бир белгининг ўзгариши ўз навбатида иккинчи белгининг ўзгаришига олиб келади. Узвий боғлиқлик бир хил эмас, у мусбат ва манфий бўлиши мумкин. Бир белгининг катталашини иккинчисининг катталашига олиб келса, мусбат ҳисобланади. Бир белгининг катталашини иккинчисининг камайишига олиб келса, манфий ҳисобланади.

Белгилар орасидаги боғлиқликни корреляция коэффициентини (r) ни аниқлаб топиш мумкин. Корреляция коэффициентининг энг юқориси +1,0 га тенг бўлиши керак. “r” қанчалик бирга яқин бўлса, белгилар орасидаги узвий боғлиқлик шунча яқин. Агар “ r ” 0,4 дан 0,6 гача ўзгарса – белгилар орасидаги боғланиш – ўртача даражада, 0,6 дан 0,8 гача бўлса – юқори, 0,8 дан 0,9 гача – жуда юқори даражада бўлади. Жисмоний ривожланишни корелляция усули билан баҳолаш, унинг тавсифини антропометрик стандартлар ёрдамида ойдинлаштиради. Масалан, 18 ёшли спортчининг антропометрик кўрсаткичлари қуйидагича: бўйи  $172 \pm 7,0$  см, вазни  $65,0 \pm 7,5$  кг, кўкрак қафасининг айланаси  $89,0 \pm 4,9$  см ва ҳ.з. Регрессия коэффициентини шу вазн ичун  $-0,75$  кг, кўкрак қафасининг айланаси  $-2,0$  см ва ҳ.з. бўйининг 172 см дан ҳар бир баланд см учун регрессия коэффициентига қўшилади, ҳар бир 172 см дан паст см га ўрта арифметик сон айрилади. Бундан шу хулоса келиб чиқдики,  $170\text{см} \text{ бўйда вазн } 65 \text{ кг} - (0,75 \times 2) = 63,5 \text{ кг}$ , кўкрак қафасининг айланаси  $89 - (2,0 \times 2) = 85 \text{ см}$  бўлиши керак.

**Индекс усули:** Оддий математик ҳисоблаш орқали баъзи бир антропометрик белгиларга қараб, жисмоний ривожланишни баҳолашга ёрдам беради. Бир қанча камчиликлари бўлишига қарамадан, индекс усуллари мураккаб бўлмаганлиги ва қўллаш осонлиги учун кенг қўламда қўллаб келинган. Бу усул билан жисмоний ривожланишнинг баъзи кўрсаткичлари ҳақида тахминий мўлжалларга баҳо берилади. Масалан: текширилувчини ёши ва бўйини (Л) эътиборга олган ҳолда бўлиши керак бўлган оғирликни (М) топиш учун қуйида формуладан фойдаланади:

$$M = 50 + (L - 150) \times 0,75 + \frac{\text{ёш} - 21}{4} \text{ (эркаклар учун),}$$

$$M = 50 + (L - 150) \times 0,32 + \frac{\text{ёш} - 21}{5} \text{ (аёллар учун)}$$

Оғирлик (М) ва бўй (Л) орасидаги ўзаро боғлиқликни Брокс тавсия этган оддий ҳисоблаш орқали топиш мумкин:

$$L = 155 - 165 \text{ см бўлганда, } M = L - 100 \text{ (кг),}$$

$$L = 166 - 175 \text{ см бўлганда, } M = L - 105 \text{ (кг),}$$

$$L = 175 \text{ см дан юқори бўлганда, } M = L - 110 \text{ (кг).}$$

**Кетле индекси** ёки оғирлик – бўй индекси. Бу усул билан бўйнинг ҳар бир сантиметрига қанча грамм оғирлик бўлиши кераклиги аниқланади.

Тана оғирлиги, гр

Бўй узунлиги, см

Оғирликли (гр) бўйга (см) бўлиб топилади, эркаклар учун ўртача 370-400 гр см га аниқ бўлади, аёлларда 325-375 гр. см. Агар берилган сондан ортиқ чиқса, у ҳолда нима учунлигини аниқлаш лозим: мушак ҳисобигами ёки тери ости ёғ қавати ҳисобигами, аниқлаш керак. Эркаклар учун 350 г/см, аёллар учун эса 325 г/см лардаепаст бўлган кўрсаткичлар тана оғирлигининг етарли бўлмаганини билдиради. Ўсмир йигитлар учун Кетле индекси 325 г/см, ўсмир-қизлар учун эса, 300 г/см ўртача кўрсаткич ҳисобланади.

Охирги пайтларда **Ҳаёт индекси** кенг қўлланилмоқда.

ЎТС, мл

Тана оғирлиги, кг

Бу индекс нафас олиш аппаратининг функционал имкониятлари ҳақида маълумот беради ва УТС ни (мл) тана оғирлигига (кг) бўлиш орқали аниқланади, яъни ҳар бир кг оғирликка ўпкадаги қанча ҳаво ҳажми тўғри келиши аниқланади. Масалан: текширилувчининг тана оғирлиги 70 кг УТС – 5600 мл.

**Куч индекси:** маълум бир мушак гуруҳлари кучининг ривожланишини тана оғирлигига нисбати, куч кўрсаткичини оғирликка бўлиб фоиз кўринишида ҳисобланади.

Кафт кучи (гавда кучи), кг x 100%

Тана оғирлиги, кг

Масалан: текширилувчининг ўнг кафт кучи 60 кг, гавда кучи 200 кг, тана оғирлиги 70 кг.

**Эрисман индекси:** кўкрак қафасининг айланасидан бўй узунлигини айирамиз. Бу кўрсаткичнинг ўртачаси:

Спортчи эркакларда +5,8 см.,

Спортчи аёлларда + 3,8 см .

**Кўкрак қафасининг ривожланиш пропорционаллиги индекси:** кўкрак қафасининг тинч ҳолатдаги айланасини бўй узунлигига бўламиз. Бу кўрсаткич фоизларда белгиланиб, кўрсаткичнинг ўртачаси текширилувчи бўйининг 50-55 %га тўғри келади.

#### **Адабиётлар:**

1. Газиева З.Ю., Нурмухамедов К.А. Спорт тиббиётидан маърузалар тўплами. – Т.: ЎзДЖТИ Нашриёти, 2012. – 158 б.
2. Газиева З.Ю. Спорт тиббиёти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2012.
3. Граевская Н.Д., Долматова. Спортивная медицина; курс лекции и практических занятий. Часть 2. – М., 2005.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для ВУЗов. – Владос, 2002. – 480 с.
5. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – М.: Медицина, 1999. – 304 с.
6. WWW.google, ru
7. sport medicine. ru.
8. WWW.yandex ru

## **РЕШЕНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**А.А.Садиков, Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, директор,  
д.м.н., профессор**

С первых лет независимости Узбекистана уделено огромное внимание физической культуре и спорту, в частности, развитию способностей одаренных спортсменов с учетом возрастающих международных требований и современных стандартов. Приоритетными при этом оставались вопросы продления жизни и улучшение ее качества, воспитания здорового поколения через пропаганду здорового образа жизни, создания условий для занятий спортом, как для профессиональных спортсменов, так и для всего населения страны. При подготовке к соревнованиям особенно важно отслеживать состояние здоровья спортсмена. Подведение спортсмена к соревнованиям на пике его физических возможностей - задача не только тренерского состава, но и врачей по спортивной медицине.

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины является головным специализированным медицинским учреждением, осуществляющим единую государственную политику в сфере спортивной медицины, обеспечивающим медико-биологическую и медико-психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям. Центр спортивной медицины является клинической учебной базой по подготовке, переподготовке и повышению квалификации медицинских кадров по видам специализации в области спортивной медицины.

Основными целями Центра спортивной медицины являются:

- координация деятельности медицинских работников спортивных федераций, клубов и команд по вопросам научно-организационной, методической работы, консультативно-диагностической, лечебно-профилактической и реабилитационной помощи спортсменам;

- разработка и внедрение в практику методов профилактики заболеваемости, лечения и медицинской реабилитации при различных заболеваниях и травмах, а также медицинского контроля за состоянием здоровья закрепленного контингента;

- формирование высокотехнологичной материальной и научной базы, а также национальной школы спортивной медицины, призванной оказывать специализированную медицинскую помощь на высоком уровне качества и требований международных стандартов;

- оказание закрепленному контингенту специализированной медицинской помощи по вопросам диагностики, лечению и профилактике спортивной патологии.

Основными задачами деятельности Центра спортивной медицины являются:

- проведение научных исследований в области спортивной медицины, разработка и внедрение стандартов диагностики и коррекции функционального состояния спортсменов с учетом специфики вида спорта, допустимых физических нагрузок, передовых методов профилактики и лечения спортивной патологии, медицинского сопровождения спортсменов при подготовке к соревнованиям;

- разработка и внедрение современных методов медико-биологического отбора молодых, одаренных и перспективных спортсменов с учетом их индивидуальных генетических и фенотипических возможностей;

- исследование и оптимизация индивидуальной спортивной физической нагрузки спортсменов с учетом планирования соревнований и тренировок;

- контроль и коррекция динамики уровня состояния здоровья спортсменов, направленные на обеспечение роста тренированности их организма и максимальной функциональной готовности к ответственным международным соревнованиям;

- профилактика, диагностика и лечение спортивных травм, патологий и синдромов у спортсменов, в том числе с использованием лечебно-диагностической базы других специализированных медицинских учреждений республики.

Основные направления деятельности Центра спортивной медицины.

I. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов:

Сотрудниками Республиканского научно-практического центра спортивной медицины разработан новый поэтапный подход к медико-биологической оценке состояния спортсменов в целях их отбора на этапах спортивной карьеры.

1 этап. Оценка состояния здоровья спортсменов высоких достижений. Задачи этапа:

- диагностика и выявление заболеваний органов и систем;

- изучение и выявление отклонений от клинико-лабораторных, клинико-биохимических, клинико-функциональных параметров организма;

- формирование рекомендаций по дообследованию в целях верификации диагноза;

- формирование рекомендаций по коррекции и лечению выявленных отклонений от нормы;

- формирование рекомендаций по реабилитации спортсменов.

Реализация данного этапа позволяет осуществить отбор спортсменов на группы здоровых и группы, нуждающихся в коррекции, лечении и реабилитации по выявленным состояниям.

2 этап. Оценка состояния физической, функциональной и психической подготовленности спортсмена. Задачи этапа:

- изучение и оценка антропометрического фенотипа (соматотип) спортсмена;

- изучение и оценка реакции сердечно-сосудистой системы спортсмена на различные по степени физические нагрузки;

- изучение и оценка реакции респираторной системы на различные по степени физические нагрузки;

- изучение и оценка реакции периферической крови и системы энергообеспечения на различные по степени физические нагрузки;

- изучение и выявление наличия у спортсмена психологических, профессионально важных качеств для избранного вида спорта.

Реализация данного этапа позволяет определить уровень субмаксимальной нагрузки для спортсмена и разработать рекомендации для формирования индивидуальных тренировочных режимов.

3 этап. Изучение и оценка спортивного генотипа, фармакогенотипа спортсмена.

- определение генетической предрасположенности у спортсменов к физической работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам, необходимых для конкретного вида спорта;

- изучение и оценка типа метаболизма (фармакологическое генотипирование) спортсменов в целях проведения рациональной фармакологической коррекции;

- изучение метаболической активности организма путем исследования химического состава биологических жидкостей.

Реализация данного этапа позволяет определить генетическую предрасположенность спортсмена к определенному типу работоспособности, что позволяет персонализировать тренировочный процесс и вывести спортсмена на «пик» спортивной деятельности.

#### II. Спортивная фармакология:

- исследование влияния лекарственных средств на физиологическое состояние спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям;
  - разработка программ и методов контроля за применением в спорте лекарственных препаратов и иных веществ, имеющих фармакологическое воздействие;
  - осуществление реализации индивидуальных программ фармакологической коррекции при подготовке спортсменов по видам спорта;
- проведение исследований по фармакогенотипированию спортсменов и др.

#### III. Спортивное питание:

- исследование влияния режима и рациона питания на физиологическое состояние спортсменов в различные периоды подготовки к соревнованиям;
- разработка индивидуальных режимов и рационов питания для спортсменов в зависимости от вида спорта и годового тренировочного цикла и др.

#### IV. Спортивная психология:

- обеспечение психологической подготовки спортсменов к выступлениям на соревнованиях;
- проведение психологической коррекции

Психологический отбор в спорте проводится в несколько этапов:

Исследование психологической предрасположенности к занятию спортом (на этапе первичного отбора).

Выявление наличия психологических профессиональных качеств у спортсменов в избранном виде спорта (на этапе входа в профессию).

Определение динамики развития психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в юношеский спорт).

Оценка сформированности психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в спорт высших достижений).

#### V. Научные исследования в области спортивной медицины:

Сотрудниками центра подготовлено приоритетное направление для проведения научных исследований по спортивной медицине:

1. Разработка научных основ медико-биологической и медико-психологической подготовки и селекции спортсменов с целью достижения высоких результатов на соревнованиях национального и мирового уровня.
2. Разработка инновационных методов отбора перспективных спортсменов, на основе генетических, физиологических и биохимических показателей.

#### VI. Организационно-методическая работа:

- содействие в повышении квалификации медицинских работников спортивных федераций, клубов и команд, оказание им методологической помощи по вопросам научно-организационной, консультативно-диагностической, лечебно-профилактической и реабилитационной работы;
- расширение и укрепление международного сотрудничества с ведущими зарубежными учреждениями в области спортивной медицины для обмена и внедрения в стране передовых методик и технологий в этой сфере.

Для качественного проведения УМО используются ряд уникальных диагностических приборов. Функционирует метабологграф FitmatePRO – инновационный прибор, открывающий совершенно новые возможности в составлении индивидуальных программ питания. Уникальный прибор точно устанавливает уровень основного обмена веществ, измеряет потребление кислорода как при тестировании с нагрузкой, так и в покое, в сравнении с системой прямой калориметрии. Он позволяет определить уровень основного обмена веществ Вашего организма; уровень энергозатрат в покое; величину энергозатрат при нагрузке; количество расхода энергии во время различных видов физической нагрузки; оценку тренированности (выносливость, мышечная сила, гибкость).

Вследствие того, что нагрузка требует совместной реакции сердечной и лёгочной систем для поддержания мышечного дыхания, необходимого для выполнения нагрузки, измерение газообмена является фундаментальным фактором для понимания механизмов, лимитирующих работоспособность. С этой целью проводится эргоспирометрия или, кардиореспираторное нагрузочное тестирование, которое позволяет одновременно оценивать способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем их основную функцию, заключающуюся в газообмене между клетками и окружающей средой (или, аэробную работоспособность).

Запущена лаборатория массспектрометрии- высокоэффективная жидкостная и газовая хроматография, сопряженная с масс спектрометрией. Это дает возможность проведения химико-токсикологического анализа состава мочи; масс-спектрометрических методов исследования биологических жидкостей человека на обнаружение наркотических, сильно действующих и одурманивающих веществ, запрещенных в спорте субстанций; анализа мочи, пищевых компонентов,

фармацевтических препаратов на присутствие низкомолекулярных органических соединений на наличие различных химических веществ

Спортивная деятельность сопровождается различными рода травмами. Разработка суставов с помощью механотерапевтического аппарата Артромат способствует, прежде всего, предотвращению осложнений иммобилизации, для раннего восстановления безболезненной подвижности суставов, а также для содействия быстрому выздоровлению с хорошим функциональным результатом.

В целях создания действенной и методической помощи спортсменам создан отдел психологии. Формирована методическая база для оценки психологического статуса спортсмена в целях осуществления индивидуализированной психологической коррекции. Так же разрабатывается регламент. В настоящее время на базе микроавтобуса «Хундай» сформирована мобильная лаборатория с оснащением для первичной медико-биологического и медико-психологического обследования спортсмена.

Проведены скрининг-исследования экстрактов полученных из растений сумбула (*Ferula moschata*), мандрагора и трибулус. Предварительные результаты, свидетельствуют о наличии положительного влияния этих экстрактов на физическую работоспособность экспериментальных животных.

Для подготовки квалифицированных специалистов создана докторантура по следующим направлениям: «Спортивная медицина» и «Медицинская и специальная психология» в которой обучаются 13 диссертантов.

На базе центра организован Научный совет DSc.30.05.2018.Tib.69.01 по присуждению ученых степеней по специальностям 14.00.38 – Спортивная медицина, 19.00.04 – Медицинская и специальная психология.

С целью освещения последних достижений в области медицины, в частности спортивной медицины и психологии, создан и ежеквартально издается научно-практический журнал «Тиббиёт ва спорт», который входит в перечень изданий утвержденных ВАК РУз

Подписан меморандум с Японией и Российской ассоциацией по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов о проведении совместной научно-практической деятельности по спортивной медицине и проведен 1-съезд национальной ассоциации спортивной медицины и реабилитации.

Организована и проведена научно-практическая конференция с международным участием, посвященная актуальным проблемам рационального питания спортсменов (4 апреля 2019 г., Ташкент). Отечественными учеными и представителями зарубежных стран были подробно доложены особенности питания спортсменов в целом и по различным видам спорта в частности, с учетом гендерной принадлежности и особенностей национального питания, а также проведен мастер класс диетологом Центра.

Сотрудниками центра за этот период выпущены 1 монография, 4 руководства, 12 методических рекомендаций, пособия для спортивных врачей, диетологов, психологов по спортивной медицине, тренеров и опубликовано более 70 научных публикаций (в том числе в англоязычных изданиях).

Сотрудники центра активно участвуют в научно-практических конференциях и семинарах, в том числе и международных.

В центре ведут свою деятельность 4 профессора, 3 доцента, 6 докторов и 7 кандидатов наук (2 PhD).

На сегодняшний день мы гордимся нашими достижениями и чемпионами Олимпийских, Азиатских игр и со своей стороны, центр прилагает максимум усилий для достижения спортсменами высоких показателей во всех видах спорта.

## **ЮҚОРИ ТОИФАЛИ СПОРТЧИЛАРДА НАФАС ОЛИШ ОРГАНЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**М.С.Сатторов, катта ўқитувчи, ЎзРЖТваСВХЖТСБММТҚТМОМ**

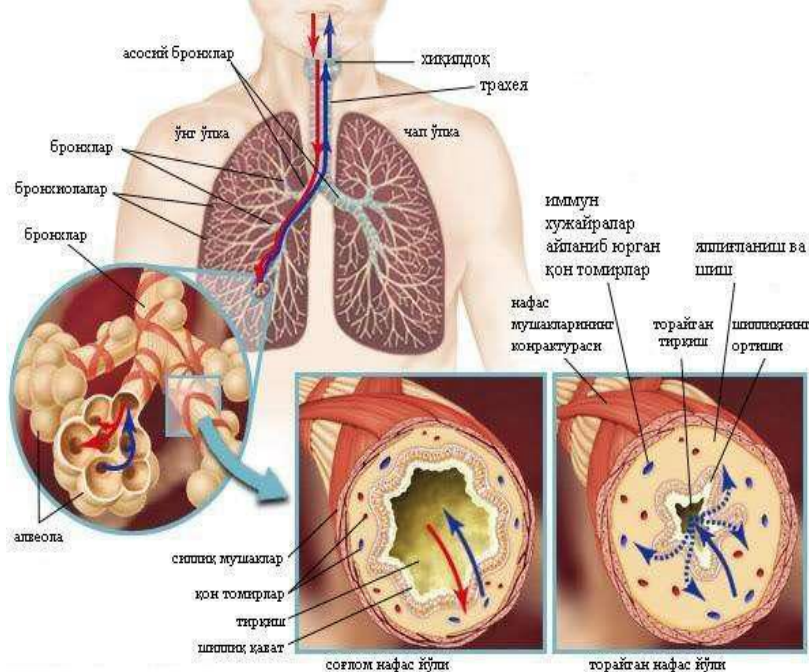
***Аннотация.** Мақолада спорт билан шуғулланишда нафас олишнинг аҳамияти ва тўғри нафас олишни йўлга қўйиш ва нафас олиш органларининг тузилиши ҳамда нафас олиш органларининг ёшга оид хусусиятлари, нафас олишнинг катта ёшларникидан фарқ қилиши ҳақида ва нафас олиш органининг вазифаси аҳамияти физиологик хусусиятлари ҳақида маълумотлар ёритилган.*

***Калим сўзлар:** Жисмоний тарбия, оммавий спорт, нафас органи, ҳиқилдоқ, ўпка, бурун бўшлиғи, трахея.*

Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишларни амалга ошириш бугунги кунимизнинг долзарб муаммоларидан бири бўлиб саналади. Шу мақсадда Ўзбекистон Республикасининг Президенти Шавкат Мирзиёев 2017 йил 3 июндаги, ПҚ-3031-

сон қарори жумладан “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисидаги” қарорида мамлакатда аҳолини айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт шароитлар яратилгани, икtidорли спортчиларни саралаб олиш мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга ошириш вазифаси юклатилди.

Спортчилар нафас олганда ташқи муҳитдан ҳаво ўпка хужайраларига ундан қонга, ўтиб қон орқали барча хужайраларга етказиб берилади. Кислород ёрдамида овқат моддалари оксидланади. Натижада, юқори молекуляр органик моддалардан маълум миқдорда энергия ажралиб чиқади. Агарда организм хужайраларига кислород етишмаса хужайралар ўлади. Модда алмашинуви натижасида ҳосил бўлган карбонат ангидрид гази ва сув парлари ўпка орқали ташқарига чиқариб юборилади.



**Нафас органларининг тузилиши.** Нафас органларига: бурун томоқ, ҳикқилдоқ, кекирдак, бронхлар, бронхиоллар ва ўпка киради.

**Бурун бўшлиғи.** Бурун бўшлиғи суяк тоғайларидан тузилган бўлиб, пешона суягининг ички юзаси силлиқ қават билан қопланган. Унинг пастки, юқориги ва икки ён девори бор. Бурун бўшлиғи тўсиқ ёрдамида иккига бўлинади. Буруннинг шилиқ қавати қон томирлар, кўп қаватли тукли эпителий билан қопланган. Бу қаватда шилимшиқ ишлаб чиқарувчи безлар бўлади. Бумннинг шиллиқ қавати чанг заррачаларини тутиб қолади, ҳавони бироз илтиб, намлаб, ўпкага ўткази.

**Ҳикқилдоқ.** Ҳикқилдоқ ҳалқумнинг олди, бўйиннинг олдинги қисмида, тил ости суягининг остида жойлашган, ҳикқилдоқ, асосан, қалқонсимон, узунсимон, чўмичсимон, ҳикқилдоқ устлиғи, шохсимон ва понасимон тоғайлардан тузилган.

Ҳикқилдоқ ички юзасидаги шиллиқ парда тукли эпителий билан қопланган бўлиб, унда безлар кўп. Ҳикқилдоқда товуш аппарати жойлашган.

**Трахея ва бронхлар.** Трахея ярим ҳалқа шаклида 16-20 та эластик тоғайлардан тузилган бўлиб, бу тоғайлар ҳалқасимон бойламлар ёрдамида бир-бирига бириккан. Катта одамда трахеянинг узунлиғи 13 см. Трахеянинг силлиқ пардаси ҳикқилдоқникига ўхшайди, лекин бурмалар бўлмайди. Трахея ўнг ва чап бронхларга бўлинади. Бронхлар яна бир неча марта тармоқланади бронхлар дарахтини ҳосил қилади. Бронхлар ўпкага кириб, унинг ичида давом этади ва иккиламчи, учламчи ва бронхлар ҳосил қилиб тармоқланади. Сўнг бронхлар кенгайиб, алвеола билан тугайди.

**Ўпкалар.** Ўнг ва чап ўпка кўкрак қафасининг бешдан тўрт қисмини эгаллаб туради. Ҳар бир ўпка алоҳида сероз парда ичида жойлашган бўлиб, у плевра халтаси пардаси деб аталади. Ҳар қайси ўпкани чуқур эгатлар бўлақларга бўлади. ўнг ўпка уч бўлақка, чап ўпка икки бўлақка бўлинади. ўпкага кирган бронхлар тармоқланиб, диаметри 1 мм ли бронхиолалар ҳосил қилади. Булар тармоқланиб охириги бронхиолларни ҳосил қилади. Охириги бронхиолларнинг учи пуфакчалар-алвеолалар билан тугайди. Алвеоллар 400-500 миллионга бўлиб, уларнинг умумий сатҳи 60-120 м<sup>2</sup> гача этади. Алвеоллар жуда кўп капилляр қон томирлари билан ўралган. Улар орқали қон ва ҳаво орасидаги газлар алмашинуви содир бўлади. Ҳар бир ўпканинг вазни 500-600 г келади. Ўпкалар устки томондан сероз парда плевра билан ўралган бўлади. Бу парда икки қаватдан иборат бўлиб, ички виссерал ташқиси париентал қават дейилади. Ички парда ўпкага ёпишган бўлиб, ташқи парда кўкрак қафаси деворига ёпишган бўлиб, пардалар орасида 1-2 мл суюқлик бўлади.

**Нафас физиологияси.** Нафас олиш ва нафас чиқаришнинг бир маромда алмашилиб туриши нафас акти деб аталади. Осойишта нафас олинган пайтда ташқи қовурғалараро мушаклар, диафрагма ва кўкрак қафасини кенгайтирадиган нафас мушаклари кискаради, шунинг натижасида плевра ичидаги босим камайиб, ўпканинг кенгайиши учун шароит юзага келади. Шу вақтда атмосфера ҳавоси ҳаво ўтказувчи йўллар орқали кириб, алвеолаларни тўлдирди. Нафас олиш нафас ҳаракат-ларининг бир дақиқадаги сони нафас тезлиги деб аталади. Нафас тезлиги эркакларда 16 та аёлларда 18 та бўлади.

Нафас иккита ташқи ва ички нафас олишга бўлинади. Ташқи нафас олиш деб ўпка билан қон ўртасидаги газ алмашинувиға айтилади. Ички нафас олиш ёки тўқималар аро нафас олиш деб, хужайраларда модда алмашинувини таъминловчи тўқималар билан қон ўртасидаги газ алмашинувиға айтилади.

Ташқи муҳитдан олинаётган нафас ҳавосида 20,95% кислород, 0,03-0,04% карбонат ангидрид гази, 79,02% азот, 0,47% сув парлари бўлади. Нафас билан чиқарилган ҳаво таркибида эса 16,3% кислород, 4% карбонат ангидрид, 79,1% азот бўлади. Ҳавода кислород миқдори асосан бир меъёрга сақланади, юқори баландликда бироз ўзгаради.

**Нафаснинг ёшга оид хусусиятлари.** Нафаснинг ёшга оид хусусиятлари катталарникидан фарқ қилади. Янги туғилган болаларда томоқ ҳалқуми тор ва бурун тешиги ингичка, кичик бўлиб, шиллик қавати қон ва лимфа томирлари билан кўп таъминланган. Баъзида бу қисмлар бироз шишиб боланинг нафас олишини қийинлаштиради.

Янги туғилган болаларда гаймаров бўшлиғи ғалвирсимон суякдаги қўшимча йўллар яхши ривожланган бўлади. Гаймаров бўшлиғи янги туғилган болаларда икки ёшдан катталаша боради. Пастки бурун йўли боланинг

4 ёшида вужудга келади, гаймаров бўшлиғи 5-6 ёшда ривожланиб тугайди. Бурун бўшлиғи боланинг ёши ортиши билан 2,5 марта ортади.

Янги туғилган болаларда оғиз бўшлиғида ва ютқичидаги безлар нисбатан каттароқ бўлади.

Спорт билан шуғулланаётган ёш болаларда ҳиқилдоқ киска, тор, воронкасимон шаклда бўлиб, тоғайлар юмшоқ кўринишдадир. Ҳиқилдоқ боланинг 5 ёшида жинсий балоғат ёшида интенсив ривожланади. 3 ёшдан қизларнинг ҳиқилдоғи шу ёшдаги ўғил болаларга нисбатан кичикроқ ва торроқ бўла бошлайди. Ҳиқилдоқнинг жинсий фарқи боланинг 10 ёшдан вужудга келади. Ҳиқилдоқнинг ўсиши одамнинг 20-30 ёшигача давом этади.

Хулоса қилиб айтганда, нафас олиш органларининг тузилиши ва спорт соҳасидаги ёш хусусиятлари ҳақида билимга ва маълумотларга эга бўлиш мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишида тўғри нафас олишни ўргатиш муҳим аҳамиятга эгадир.

## **СПОРТЧИЛАР ТОМОНИДАН ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШДА ГИГИЕНАНИНГ АҲАМИЯТИ**

**О.О.Сирожов, ўқитувчи, А.Садинов, А.Абдуллаев 2-В гуруҳ талабалари  
Навоий Давлат педагогика институти**

Жисмоний ишлар бевосита қўндаланг ва қатор-қатор жойлашган мушаклар орқали бажарилади. Мушаклар хужайрасида бир марта зўр бериладиган жисм юкланиш таъсири остида хужайралардаги ички тузулишларнинг ўзгариши содир бўлиб, юкланиш тугагач, организмда бузилган мувозанатнинг юқори даражада тикланиш элементларининг ёрдамида яна қайтадан тикланади ҳамда хужайраларнинг функционал резервларини оширишни таъминловчи функционал ва тузилиши бўйича ўзгаришлари содир бўлиши учун бир стимул ҳисобланади.

Юклама (юкланиш)ларнинг кўп марта такрорланиши ҳамда кўп машқларнинг натижасида ҳосил қилинадиган жамланган фойда ҳар сафарги юкланишдан кейин зудлик билан ҳосил қилинадиган машқ фойдалигининг қарор топиши хужайраларнинг функционал имкониятларини ўстириш учун зарур шарт ҳисобланади.

Бунинг натижасида хужайралар ички тузилишида тегишли ўзгаришлар ҳосил бўлишига эришмоқ учун тобора шиддатли равишда ўсиб борадиган юкланиш талаб қилинади. Бу эса хужайраларнинг ўсганлигини, спорт машғулотлари натижасида унинг функционал резервлари ортганлигини кўрсатади.

Ушбу жараён хужайралар ички тузилишида содир бўладиган 2 ўзгариш:

- энергия ишлаб чиқаришни амалга оширувчи митохондри;

- хужайрадаги тузилиш жараёнлари учун хизмат қиладиган РНК-рибонуклеин кислотаси орқали таъмин этилади. Натижада митохондри миқдори ҳамда миоглобин миқдори ортади. Хужайраларнинг ўзи ҳажм жиҳатидан катталашади, бу эса гавданинг мушак миқдори катталашига олиб келади.

Жисмоний машқлар таъсири остида капилляр тўқималар билан хужайралар ўртасидаги алоқа яхшиланади, мушак тўқималари қондаги кислородни яна ҳам самаралироқ тарзда ажратиб чиқаради, ўзлаштиради ва фойдаланади. Венадаги қоннинг таркибида кислород миқдорининг камайиб кетиши туфайли кислород бўйича артерия-вена қон томирлари ўртасидаги фарқ катталашиб ёши каттароқ кишиларда,

шунингдек, кам ҳаракатли турмуш тарзи билан яшайдиган шахсларда тўқималар, айниқса мушак тўқималари кислород ўтказиш қобилиятини йўқотади, жисмоний машқлар эса мана шундай қобилият йўқотилиши олдини олиб, машқлар бўғимларнинг, бўғим-тўқималарнинг функционал ҳолатини яхшилади ва острехондроз, скеледеформацияси, артроз касалликларининг олдини олишга ёрдам беради.

Функционал ва тузилиш ўзгаришлари натижасида чклет мушаклари юрак-томир тизимига яна ҳам самаралироқ машқ таъсири кўрсатиш қобилиятига эга бўлади. Юкланиш билан боғлиққон айланишининг тезлашуви юрак мушакларининг мустаҳкам ланишига ва юрак орқали кўпроққон ўтишига олиб келади. Машққилиб юрган кишиларда бир хил катталиқдаги юкланишлар вақтида юрак мушакларининг қисқариш частотаси худди шундай юкланиш берилиб, машққилмаган кишиларнинг юрак қисқариши частотасига нисбатан камроқ бўлади, бундай частота баробар келган ҳолларда эса иш қуввати юқорироқ бўлади. Узоқ масофага югурувчилар, чангичилар, катта пойга мусобақаларида қатнашувчи велосипедчилар, мўлжалчилар юракнинг энг юқори иш қобилияти даражасига эришадилар. Жисмоний машқлар, жумладан, югуриш машқи ички органларга ва томирларнинг деворчаларига массали тарзда таъсир кўрсатади. Жисмоний машқлар ташқи нафас олиш аппарати функциясига ҳам фойдали таъсир кўрсатади. Ўпка ҳажми катталашади, нафас олиш ва чиқариш қуввати ортади, қон оқими билан ўпка вентиляцияси ўртасидаги мутаносиблик яхшиланади. Бу эса ўз ўрнида ошқозон, жигар, ўт пуфаги, ичак касалликларининг олдини олиб, сурункали гастрит, холецистит, колит касалликларининг авж олишига йўл қўймайди. Жисмоний машқлар юракнинг ишемик касаллиги авж олишида анча катта роль ўйнайдиган руҳий стресларнинг одам саломатлигига кўрсатадиган салбий таъсирининг олдини олиш салбий ҳолатлар-яқин қариндошларнинг ҳалокати, ишда ва оилада оғир жанжалли вазиятлар юз берган вақтларда стресснинг таъсири кўпроқ сезилади.

Жисмоний тарбия машғулоти салбий эмоционал таъсирларни камайтириб, барқарор ижобий эмоционал фон яратади, руҳий тонусни оширади, кайфиятга ижобий таъсир кўрсатади. Мунтазам равишда ўтказган физкультурик машғулотлари кишининг характерига оид фазилатлар-иродалилиқ, хушхулқлик сингари сифатларни тарбиялашга, ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган, машққилувчилар анча чаққон, эпчил, тартибли бўлиб қоладилар.

Жисмоний машқлар мия пўсти остидаги ҳужайралар функциясига яхши таъсир кўрсатади. Бу эса, ўз навбатида, бош мия пўстлоғи иш қобилиятини оширади, шу тарика ақлий меҳнатнинг маҳсулдор бўлишини таъминлайди. Жисмоний машқлар диабет ва юқумли касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Жисмоний машқларнинг гавда ўсишига ҳамда биологик етилиш жараёнига кўрсатадиган таъсири тўғрисида тадқиқотчиларнинг фикри турличадир.

Баъзи бир кузатишларга қараганда, шиддатли тезлик-куч ишлатиш юкланиши билан боғлиқ бўлган спорт гимнастикаси жинсий етилишни секинлаштиради.

Чех тадқиқотчиларининг маълумотлари бўйича жисмоний машқлар билан шиддатли шуғулланиш жараёнида шуғулланувчиларнинг биологик етилиши ва жисмоний ривожланиши ижобий томонга ҳам, салбий томонга ҳам ўзгармас экан.

Жисмоний машқлар одам саломатлигига ижобий таъсир кўрсатиш билан бирга, гигиеник талабаларга риоя қилинмаган ҳолларда зарар келтириши ҳам мумкин.

## ЗНАЧИМОСТЬ ВИТАМИНА D В НАУЧНОЙ СПОРТОЛОГИИ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Л.А.Скворцова, базовый докторант,

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при НОК РУз

Л.Н.Хегай, кандидат медицинских наук, доцент

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины при НОК РУз

Руководитель научно-исследовательской лаборатории

***Аннотация.** В статье представлены эпидемиологические данные, касающиеся обеспеченности холекальциферолом различных возрастных групп и определены современные подходы к оценке содержания витамина D в организме. Уделено внимание биологическим функциям витамина D, источникам витамина D в продуктах питания, фармакокоррекции дефицита витамина D у спортсменов.*

***Ключевые слова:** спорт, физические нагрузки, витамин D, дефицит, недостаточность, нутритивно-метаболическая поддержка.*

***Abstract.** The article presents epidemiological data relating to the provision of cholecalciferol of different age groups and identifies modern approaches to assessing the content of vitamin D in the body. Attention is paid to the biological functions of vitamin D, sources of vitamin D in food, pharmacological correction of vitamin D deficiency in athletes.*

***Key words:** sports, physical activity, vitamin D, deficiency, insufficiency, nutritive and metabolic support.*



**Актуальность.** В современном спорте рост результатов зависит не только от генетически обусловленной двигательной одаренности в определенном виде спорта, но и от многих внешних факторов, таких как системы отбора, спортивной тренировки, основанных на современных научных достижениях медицины, биохимии, биофизики, техники и других сферах человеческой деятельности, эффективности.

Спортология трактуется как наука о разработке инновационных технологий физического воспитания и спорта. Теория и методика физического воспитания - эмпирическая наука, завершившая свое развитие в момент построения искусственной среды - спорта как объективной реальности, подробного представления его в монографиях и учебниках, с началом влияния субъективного фактора на состояние этой объективной реальности. Поэтому необходимо развивать новое научное и методическое направление в области физической культуры - спортологию.

Научная спортология берет в качестве объекта исследования человека спортсмена и изучает на системном уровне изменения в клетках различных тканей в результате реализации инновационных технологий физического воспитания. Очевидно, что это междисциплинарное научное направление, в котором можно выделить следующие аспекты:

- Спортивная адаптология (спортивная физиология, биохимия, фармакология, диетология и др.);
- Спортивная биомеханика;
- Спортивная биокибернетика [1,2]

Спортивная адаптология изучает спортивную физиологию, биохимию, фармакологию, диетологию и др.). В данном аспекте огромное значение имеет изучение роли витамина D (вит. D).

Вит. D играет важную роль в фосфорно-кальциевом обмене (состояние костной системы), экспрессии генов и клеточном росте. Нахождение в большинстве тканей организма рецепторов вит. D указывает на его универсальную роль в обменных процессах. В спорте и спортивной медицине важна его регулирующая функция в скелетных мышцах. Возросший интерес к проблеме обусловлен важной ролью вит. D в предотвращении заболеваний костной системы. Сформировалось лучшее понимание метаболизма и функций вит. D, множественности биологической роли в активности стероидных гормонов [3, 4]. С момента идентификации рецепторов витамин D в разных тканях, воздействуя на которые, он оказывает свое биологическое действие [5, 6], за последние 10 лет произошло колоссальное расширение наших знаний о спектре фармакологической активности вит. D. В настоящее время спектр клинического влияния вит. D дополнительно включает сердечно-сосудистые эффекты, изменение иммунитета, функций скелетной мускулатуры и многие другие. Несмотря на такой огромный спектр новых знаний и расширение представлений о важности вит. D, о негативной роли его дефицита в организме, распространенности этого дефицита среди всех слоев населения планеты, в практическом плане нет действующего алгоритма применения этого витамина.

В спортивной медицине, где дефицит или недостаточность витамина D у атлетов носят сегодня, к сожалению, характер эпидемии. Надо помнить, что в связи с колоссальными физическими и психологическими нагрузками, особенно в спорте высших достижений, стрессорные воздействия на костно-мышечную систему, иммунитет, центральную и периферическую нервную систему имеют предельный характер. Дополнительно требуется максимальная скорость восстановления функций после прекращения нагрузок. Поэтому ликвидация дефицита вит. D является не временной, а постоянной мерой, что диктует необходимость подробного рассмотрения всех клинико-фармакологических аспектов действия и применения вит. D и его препаратов. Совокупность фармакологических эффектов и спектр действия, наличие дозозависимости во влиянии на показатели физической готовности спортсменов позволяют отнести витамин D и его препараты к фармаконутриентам [7].

Характерными чертами современного спорта являются значительное его омоложение на фоне неуклонного роста спортивных достижений за счет высоких тренировочных нагрузок и требований к волевой и психологической подготовке, широкое применение допингов и стимуляторов, коммерциализация спорта, что негативно отражается на здоровье юных спортсменов. Для предупреждения разрушительного воздействия перечисленных факторов необходимы глубокие знания, современные медицинские и медико-биологические подходы к организации тренировочного процесса, сопровождению спортсменов на всех его этапах, а также эффективная система реабилитации после тренировочных и соревновательных нагрузок. Только успешное развитие указанных направлений позволяет правильно оценить индивидуальные особенности и функциональные возможности организма спортсменов, что позволит наряду с совершенствованием методики, научно обоснованным планированием, обеспечить рост спортивных результатов и эффективность многолетней спортивной подготовки.

Исследование, опубликованное в Иранском журнале общественного здоровья в 2010 г., показало, что более 70 % мужчин в возрасте 20-29 лет испытывают некоторый дефицит витамина D [8]. К тому же, дефицит витамина D достаточно распространен среди атлетов, что напрямую связано с мышечной слабостью и риском мышечной атрофии 2-го типа. Классическая функция вит. D – повышение усвояемости кальция для поддержки здоровья костей.

Применение витамина D в Европе рекомендовано людям всех возрастов. Об этом говорится и в руководстве по профилактике и лечению витамина D в Центральной Европе, составленном в 2013 году и нацеленным на нормализацию уровня витамина D у населения Европы [9].

Так, в соответствии с этими рекомендациями всем здоровым новорожденным детям показан прием витамина в дозе не менее 400 МЕ/сут (1 капля) с первых дней жизни в течение первого полугодия и не менее 400-600 МЕ/сут (1-2 капли) в течение второго полугодия [10].

Далее - с 2-х до 18 лет - показана доза от 600 до 1000 МЕ/сут (1-2 капли) в зависимости от массы тела. Принимать витамин D стоит с сентября по апрель, однако если в летние месяцы солнечных дней мало, его нужно принимать в течение всего года. Для взрослых все условия те же, только доза выше – 800–1000 МЕ/сут. (1-2 капли). Тем взрослым, кто ведет ночной образ жизни или работает по ночам, дозировку необходимо повышать.

Для пожилых показана доза от 800 до 2000 МЕ/сут. (1-4 капли) в течение всего года вследствие снижения синтеза витамина D в коже с возрастом.

В руководстве прописаны даже суточные дозы для беременных и кормящих женщин: 1500–2000 МЕ/сут. (3-4 капли). Женщинам, которые только планируют беременность, достаточно обычной дозы витамина D для взрослых. Однако в 2016 году были получены данные, что дозу витамина D лучше увеличивать, не только с I триместра, но и даже на стадии планирования беременности.

Для различных регионов мира суточные нормы потребления витамина D почти на одном уровне (таблицы 1-3).

**Таблица 1.**

**Суточные нормы кальциферола для разных людей (РФ)**

Возраст	Суточная норма вит Д в МЕ	Суточная норма вит Д в МКГ	Максимально допустимое количество, МЕ
0-12 месяцев	400	10	1000-1500
1-13 лет	600	15	2500-4000
14-18 лет	600	15	4000
19-70 лет	600	15	4000
От 71 года	800	20	4000
Беременные и кормящие матери	600	15	4000

**Таблица 2**

**Суточные нормы витамина D для разных людей (США)**

Возраст	Мужчины	Женщины	Беременные	Кормящие матери
0-12 месяцев*	400 МЕ (10 мгр)	400 МЕ (10 мгр)		
1-13 лет	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)		
14-18 лет	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)
19-70 лет	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)
От 71 года	600 МЕ (15 мгр)	600 МЕ (15 мгр)		
	800 МЕ (20 мгр)	800 МЕ (20 мгр)		

\* Адекватное потребление (АП).

При физических нагрузках суточная норма потребления витамина D возрастает. Для спортсменов, чья деятельность связана с повышенными нагрузками, эти показатели вдвое, второе, а порой и более, выше средних суточных норм обычного человека. Витамин D отвечает не только за жизнеспособность организма, но и активно участвует в мышечной деятельности, изменениях метаболизма, синтезах веществ и регуляции процессов в организме (таблица 4).

**Таблица 3**

**Суточные физиологические нормы витамина D для разных возрастных групп населения (Узбекистан) [11]**

Суточные физиологические нормы витамина D для детей и подростков											
Возраст	0-3 мес.	4-6 мес.	7-12 мес.	1-3 года	4-6 лет	6 лет	7-10 лет	11-13 лет, мальчики	11-13 лет, девочки	14-17 лет, мальчики	14-17 лет, девочки

Вит. Д3 (мкг)	10	10	10	10	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Суточные физиологические нормы витамина Д по группам для взрослых (мужчины)															
Группы	I			II			III			IV			V		
Возраст	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет
Витамин Д3 (мкг)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Суточные физиологические нормы витамина Д по группам для взрослых (женщины)															
Группы	I			II			III			IV			V		
Возраст	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет
Витамин Д3 (мкг)	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
Суточные физиологические нормы витамина Д для беременных и кормящих женщин															
Группы	I			II			III			IV			V		
Витамин Д3 (мкг)	12,5			12,5			12,5			12,5			12,5		
Суточные физиологические нормы витамина Д для старых и престарелых людей															
Группы	I			II			III			IV			V		
Витамин Д3 (мкг)	2,5			2,5			2,5			2,5			2,5		

Таблица 4

**Суточная норма витамина Д для спортсмена**

Витамины	Суточная потребность	Для спортсмена	Действие
Д (холикальциферол)	10 мкг	25 мкг	всасываемость кальция и фосфора, сопротивляемость организма

**Профилактика D-дефицита**

Медицинский институт по пищевым продуктам и питанию (США) [12] дает четкие указания по дозировке всеми питательными веществами, включая витамины и минералы. Рекомендованная дозировка для витамина D – 600 МЕ, или 15 мкг в день для мужчин и женщин в возрасте от 9 до 70 лет. Тем не менее, похоже, что значение вит. D недооценено. Высший порог в 4000 МЕ (100 мкг) допустим, так как исследования не зарегистрировали риска для здоровья. Поэтому можете смело принимать максимальную дозировку в течение 12 недель. Различают три простых способа восполнения вит. D.

Первый способ насытить организм вит. D – это солнце. В коже под влиянием УФ-излучения, превитамин D успевает сформироваться и затем попадает в кровь, который быстро транспортируется в печень и конвертируется в вит. D. Синтезирование витамина в коже занимает приблизительно 10-15 минут, завися, в первую очередь, от пигмента кожи (более темная кожа требует чуть больше времени). Длительное пребывание на солнце способствует формированию таких побочных продуктов, как тахистерол и люмистерол.

2 способ - Вит. D содержится в продуктах питания в виде витаминов Д2 и Д3:

- рыбий жир, изготовленный из тресковой печени - 250 мкг (составляет 1667% средней суточной потребности);
- консервированная тресковая печень - 100 мкг (667%);
- рыба сельдь высокой жирности - 30 мкг (200%);
- консервированные масляные шпроты - 20,5 мкг (137%);
- рыба кета - 16,3 мкг (109%);
- рыба скумбрия - 16,1 мкг (107%);
- семга (лосось из атлантики) - 11 мкг (73%);
- рыба горбуша - 10,9 мкг (73%);
- черная зернистая икра - 8 мкг (53%);
- желтки из куриных яиц - 7,7 мкг (51%);
- рыба тунец - 5,7 мкг (38%);
- грибы лисички - 5,3 мкг (35%);
- грибы сморчки - 5,1 мкг (34%);

- рыба окунь (речная рыба) - 3 мкг (20%);
- красная зернистая икра - 2,9 мкг (19%);
- рыба камбала - 2,8 мкг (19%);
- рыба щука - 2,5 мкг (17%);
- рыба окунь (морская рыба) - 2,3 мкг (15%);
- яйца кур - 2,2 мкг (15%);
- топленое масло - 1,8 мкг (12%);
- несоленое сладкосливочное масло - 1,5 мкг (10%);
- перепелиные яйца, козье молоко, сливочное масло - 1,3-1,4 мкг (10%);
- рыба минтай и 50% сыры (швейцарский и чеддер) - 1 мкг (7%);
- рыба треска, 50% сыры (рокфор и российский), 45% сыры (пошехонский и голландский), сыр камамбер - 0,8-0,9 мкг (6%);
- грибы вешенки, сыры сулугуни и российский плавленый - 0,7 мкг (5%);
- сыры колбасный плавленый и адыгейский, жирный 18% творог - 0,6 мкг (4%);
- сыры фета, гауда, пармезан, грибы шиитаке - 0,4-0,5 мкг (3%);
- средне-жирный творог 9%, сухое молоко с жирностью 25% - 0,2-0,3 мкг (2%);
- 10-35% сливки, 2-5% творог, 20-30% сметана, грибы шампиньоны и белые - 0,1-0,2 (1% суточной потребности).

Для удобства продукты в списке расположены по убыванию содержания витамина Д в 100 г.

**3 способ** - фармакоррекция дефицита витамина D. Препараты используются по назначению спортивного врача и со строгим соблюдением инструкции. Сегодня востребованы следующие препараты:

- препараты на основе колекальциферола - мицеллированная форма витамина D - АкваДетрим® – единственный в России препарат водорастворимой формы витамина D (а именно холекальциферола – витамина D 3) и масляный раствор Вигантол;
- препараты на основе альфакальцидола капсулы Альфа-Д3-Тева, внутривенный раствор, капсулы и капли Этальфа, капсулы Альфадол, масляный раствор Оксидевит, таблетки Ван-Альфа;
- препараты на основе парикальцитола внутривенный раствор и капсулы Земплар;
- препарат на основе колекальциферола, кальция карбоната и алендроновой кислоты таблетки Осталон-Кальций-Д;
- препараты на основе кальцитриола капсулы Рокальтрол и Остеотриол;
- препарат на основе алендроновой кислоты и альфакальцидола -капсулы и таблетки Тевабон;
- природный источник витамина Д масляный раствор рыбьего жира.
- Витамин Д в таблетках и других формах выпуска нельзя принимать без консультации спортивного врача.

**Заключение.** Таким образом, не вызывает сомнения, что в спорте высоких достижений витамин D является важнейшим фактором защиты от физического стресса и веществом, нормализующим функцию костной системы в состоянии мышечного покоя и при физических нагрузках. Несмотря на некоторые отличия в результатах, большинство исследователей рекомендуют поддержание уровней метаболитов витамина D 25(ОН) D в плазме крови > 40 нг·мл<sup>-1</sup>. Такой широкий спектр активности особенно важен у спортсменов, особенно высокой квалификации. В связи с тем, что в нашей стране на сегодняшний день, где проблеме нутритивно-метаболической поддержке спортсменов придается особенное значение, регулярный контроль дефицита и недостаточности витамина D является актуальным вопросом для изучения.

Важное значение имеет информированность врачей по спортивной медицине по данному вопросу. Своевременное выявление дефицита витамина D и его коррекция у спортсменов, минимизирует риск развития многих заболеваний и соответственно затраты на их лечение.

#### Литература:

1. Маркова Т.Н., Марков Д.С., Маркелова Т.Н., Нигматуллина С.Р., Баимкина Э.В., Борисова Л.В., Кочемирова Т.Н. Распространенность дефицита витамина D и факторов риска остеопороза у лиц молодого возраста. Вестник Чувашского университета, № 3. 2012. 441-46,
2. Богосьян А.Б., Шлякова Е.Ю., Каратаева Д.С., Мусихина И.В., Пученкина Е.В. Нарушения фосфорно-кальциевого метаболизма у детей при патологии опорно-двигательного аппарата //Медицинский Альманах № 6 (19) ноябрь 2011:213-216.
3. Клинические рекомендации «Дефицит витамина D у взрослых. Диагностика, лечение и профилактика». Российская ассоциация эндокринологов ФГБУ «Эндокринологический научный центр МЗ РФ». - М., 2015.
4. CloseG. L. Vitamin D Measurement and supplementation: what, when, whyandhow? Research Institute for Sports and Exercise Sciences (Liverpool John Moores University, United Kingdom), Sports Science Exchange - 2015. - Vol. 28, 147. - 1-4].

5. De Jong N., A. Chin, M.J. Paw et al. Functional biochemical and nutrient indices in frail elderly people are partly affected by dietary supplements but not by exercise // J Nutr. - 1999. - Vol. 129, N 11. - P. 2028-2036.
6. Demay M. B. Mechanism of vitamin D receptoraction // Ann. N. Y. Acad. Sci. -2006. - Vol. 1068. - P. 204-213].
7. Bendik I., A. Friedel F. F. Roos et al. Vitamin D: a critical and essential micronutrient for human health // Front Physiol. - 2014. - Vol. 5. - P 248.
8. DarMEsh D. Farhud, Atefeh Mehrabi Abdolfattah Sarafnejad et al. A Comprehensive, Epidemiological and Ecological Descr // Iran J Public Health, Vol. 48, No.4, Apr 2019, pp.644-654.
9. Практические рекомендации по поступлению витамина D и лечению его дефицита в Центральной Европе - рекомендуемое потребление витамина среди населения в целом и в группах риска по дефициту витамина D // Ж. Гродненского государственного медицинского университета. 2014. № 2. - С. 109-118.
10. D-дефицит – это болезнь или фактор риска заболеваний? Обзор выступления П.Плудовского. Consilium Medicum. Педиатрия (Прил.). 2016; 1.

## СПОРТЧИЛАРДА СКОЛИОЗ КАСАЛЛИГИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ

Л.Б.Собирова, ЎзДЖТИ, Чирчик

**Аннотация.** Мақолада спортчиларда кўп учрайдиган сколиоз касаллигини олдини олиш ва даволашда махсус машқлар ҳамда даволаш гимнастикасидан мунтазам фойдаланиш самарадорлиги муоммоси кўтарилган.

**Калим сўзлар:** сколиоз, махсус машқлар мажмуаси, машқлар билан даволаш, жисмоний маданиятни яхшилаш.

**Annotation.** The article highlights the problem of regular use of special exercises and routine use of gymnastics in the prevention and treatment of scoliosis commonly in young children.

**Key words:** scoliosis, complex of special exercises, frontal and sagittal planes, exercise therapy, improving physical culture.

**Долзарблиги:** Ўзбекистон Республикаси президентининг 2017- йил 1- декабрдаги ПФ – 5270-сонли фармони қабул қилинди. Фармонга кўра, замонавий тиббиёт ва илм фаннинг илғор ютиқлари, диагностика, даволаш ва реабилитациянинг сифат стандартлари асосида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, соғломлаштириш хусусиятидаги чора тадбирларни яхшилаш, соғлом ва фаол турмуш тарзини олиб бориш маданиятини тарғиб қилиш, ногиронлиги бўлган шахсларни давлат тамонидан қўллаб қувватлаш соҳасидаги, шу жумладан, ногиронликни белгилашнинг самарали мезонларини қўллашга қаратилган илмий тадқиқотларни фаоллаштириш вазифаси алоҳида белгилаб қўйилди.

Бугунги кунда жаҳонда туғма умуртқа поғонасида нухсони борлар ёки орттирилган умуртқа поғонасида нухсонлилар сони ҳам ортиб, уларни даволашга, йўқотилган функционал имкониятларини ва умуртқа поғонасини қайта тиклашга қаратилган чора тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмақда. Масалан, Россияда 11 миллиондан ортиқ киши ногирон, яъни ахолининг 9% ногирон ҳисобланади. Шунга қарамай, Россия Федерациясида ногиронларни реабилитация қилиш кўрсаткичлари жуда паст 2,3 %дан ошмайди. Европа Иттифоқи мамлакатларида бу кўрсаткич 1-1,5 %ни ташкил этади.

**Ишнинг мақсади:** Кадди-коматнинг бузилиши - сколиоз касаллигини олдини олишда қўлланиладиган восита ва усулларнинг самарадорлигини асослаш.

Сколиоз туғма (умуртқанинг нотоғри ривожланиши туфайли) бўлиши мумкин, лекин кўпроқ 5-15 яшар болаларда айниқса ўқувчилар орасида учрайди. Ўқув машғулоти вақтида болалар партада гавдасини нотоғри тутиб ўтириши натижасида умуртқа поғонасига ва мушакларга оғирлик бир хилда тушмайди. Оқибатда мушаклар бошашиб қолади. Умуртқа поғонаси бойламлари ва шаклининг ўзгариши турғун бўшашиб қолади умуртқа поғонаси бойламлари ва шаклининг ўзгариши турғун сколиозга сабаб бўлади. Болаларнинг ёшлигидан рахит билан оғриганлиги, катта ёшдагиларнинг эса доим бир қўлда юк кўтариши ҳам сколиозга олиб келиш мумкин. Умуртқанинг синиши ёки айниқса сил оқибатида емирилиши натижасида ҳам сколиоз рўй беради. Кишининг бир оёғи калта бўлиб ўша тамонга энгашиб қадам ташлаши функционал сколиозга олиб келади. Сколиознинг олдини олиш учун болаларни партада ва стол атрофида тўғри ўтиришга ўргатиш, врач буюрган даволаш жисмоний тарбияси машқларини кунт билан бажариш, массаж қилиш, серҳаракат ўйинлар очик хавода сайр қилиш, катталар эса меҳнат билан дам олишни алмаштириб туриши иш вақтида гимнастика билан шуғилланиши лозим. Кифоз ёйсимон бўлиши мумкин. Бунда умуртқа поғонасининг у ёки бу бўлаги орқа тамонга қийшайган бўлади ва умуртқа поғонаси орқа тамонга туртиб чиқиши кузатилади. Ёйсимон кифоз умуртқа қийшайиши фарқ қилинади. Лордозда умуртқа поғонаси ичкарига қийшайди бунга кўпинча чанок суягининг сон суяги билан туташган бўғимининг туғма чиқиши сабаб бўлади. Бел лардозини коринга ёғ йиғилишидан ҳам

пайдо бўлади Лордозда умуртқалар деформатциаланади ва оғрийди. Умуртка поғонаси шикастланган қисмининг ҳаракатланиши қийинлашади. Лордозни даволашда унинг сабаби аниқлангач, врач даволаш гимнастикаси ва массаж буюради. Умуртка поғонасининг қийшайишининг барча турларини олдини олиш учун болаларни кадди коматини тоғри тутишга ўргатиш тана мушакларини мустаҳкамлайдиган комплекс машқларни ҳар куни бажариб туриш керак.

Сколиоз - бу мушак-скелет тизимининг касаллиги, бу эрда орқа мия латерал кависли бўлади. Бу касаллик туғма, сколиоз патологиясини ортирилган бўлади ва 4 ва 15 ёш орасидаги, бу касаллик ташхис қилинади. Касаллик умуртқанинг ҳар қандай қисмида ривожланиши мумкин, аммо энг кенг тарқалган торақс минтақасининг сколиозидир.

Орқа миянинг энг кенг тарқалган касаллиги сколиоз бўлиб, бу касаллик болалигида ривожланади. Тўғри даволанишни ўз вақтида бошлаган ҳолда, сиз касалликнинг ривожланишидан қочишингиз ва ички органларнинг алмашилишини олдини олишингиз, нафас олиш ва қон айланиш муаммоларингизни олдини олишингиз мумкин. Сколиозни даволашнинг энг самарали усули - бу жисмоний машқлар ва даволаш гимнастика.

Қабул қилинган сколиознинг асосий сабаби заиф орқа мушаклар бўлиб, улар биринчи навбатда қокинтирадиган бўлади ва кейинчалик скапула пайдо бўлиб, бу патологиянинг бошланишини кўрсатади. Нотўғри ҳолатда мактаб болалари столда ўтириши, турли жиддий касалликларга, тартибсизлик, оғир юкларни кўтариш, машқлар йўқлиги, асосий сабаблари ҳисобланади.

Шифокор-ортопедда юқори сифатли текширувлар ўтказилгандан сўнг тўғри ташхис қўйилади ва орқа мия учун мос даволаш стратегияси ишлаб чиқилади. Сколиозни даволашнинг турли усуллари мавжуд. олдини олиш ва касаллик оғирлигига 1, самарали даволаш машқлар эрта босқичлари учун рамкани мустаҳкамлаш физика даволаш билан бирга, жисмоний даволаш орқа мушаклар ҳам синф 2 касаллик билан, орқа мия барқарорлаштириш ва сколиоз етук тўхтатиш имконини беради. Массаж қон айланишини ошириш ва мушаклар-скелет тўқимасини тўлиқ озиклантириш учун қўшимча даволовши восита сифатида ишлатилади.

Учинчи даражали прогрессив сколиоз алоҳида ишлаб чиқарилган корсетдан фойдаланишни талаб қилади. Энг жиддий ҳолатларда, сколиознинг сўнгги 4 босқичида жарроҳлик операцияси амалга оширилади. Мураккаб терапияни олдини олиш учун ушбу касалликни имкон қадар тезроқ ташхислаш керак ва кейин сиз тиббий гимнастика ёрдамида касаллик билан курашишингиз мумкин.

Сколиозга клиник ва рентгенологик текширувлар асосида диогноз қўйилади. Бемор антибактериал препаратлар, ортопедик методлар (гипс каравот, корсет ва умуртқа поғонасини фиксация қилишнинг бошқа методлари)билан, шунингдек, санатория курортида даволанади. Базан операция қилишга тоғри келади.

**Хулоса.** Сколиоз – хатарли касаллик бўлиб, афеуски, у кўпроқ болаларда учрайди. Бу касалликни эрта олдини олиш сурункали патологиянинг ривожланиш хавфини аниқлашга ва бартараф этишга имкон яратади. Мунтазам равишда махсус машқлар, массаж ва даволаш жисмоний тарбиясидан фойдаланилса сколиоз олдини олиш ва даволашда катта самара бериши тажриба давомида аниқланди. +

#### **Адабиётлар:**

1. Ногиронлиги бўлган шахсларни давлат тамонидан қўллаб-қувватлаш тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 1 декабрдаги ПФ-5270 сон фармони
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни //Туркистон газетаси, 1997, 1 октябрь.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” қонуни, 1997й.
4. Козырева О.В. Комплексная физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки // Школьное воспитание. – М., 1998. № 12.
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура. Новейший справочник/Под общей ред. проф. Т.А. Евдокимовой. – СПб., Сова; – М., Эксмо, 2003.
7. Газиева З.Ю., Ходжаев Ш.Г. Даволаш жисмоний тарбияси. – Т., 2015, № 73-80.

## **СПОРТ ЎЙИНЛАРИДА ЖАРОҲАТЛАРНИ ПРОФИЛАКТИКА ҚИЛИШНИНГ АЙРИМ МУАММО ВА ЕЧИМЛАРИ**

**Д.Б.Султонова, ўқитувчи**

**Бухоро тиббиёт институти, “Тиббий биология ва гистология” кафедраси**

***Аннотация:** В данной статье рассмотрено о профилактики травматизма при занятиях спортивных игр.*

***Annotation:** This is article describes the prevention of injuries in sports games.*

*Таянч тушунчалар: жароҳат, машғулот, тиббий кўрик, профилактика, мавсумолди тайёргарлик.*

**Жароҳат** - бу ташқи таъсир натижасида тўқималар бутунлигининг бузилишидир. Спорт жароҳатларининг олдини олиш учун мураббий ҳар хил жароҳатларга олиб келиши мумкин бўлган сабабларни асосий шарт ва шароитларни яхши билиши керак. Спорт жароҳатлари учун лат ейиш, чўзилиш, йиртилиш ва бошқа шу каби ёпиқ жароҳатлар характерли. Жароҳатларнинг характери ва уларнинг оғирлик даражаси спорт турига боғлиқ. Масалан, футбол спорт турида кўпинча товон суягининг чиқиши, тизза тўқималарининг чўзилиши кўп учрайди.

Машғулотлар олиб бориш услубларидаги хато ва камчиликлар (кучайтирилган тайёргарлик, ёшни ҳисобга олмаган ҳолда бажарилган чигал ёзди машқлар ва бошқалар), машғулотларни олиб боришни ташкил қилишдаги камчиликлар (майдоннинг ёмон ёритилиши, майдон қопламаси ва бошқалар), мос тушмаган моддий-техник таъминот (ўлчамга мос келмайдиган сифатсиз оёқ ва уст кийимлари), ноқулай иқлим ва талаб даражасида бўлмаган гигиеник шароитлар (нам ҳаво, бассейндаги сувнинг ҳарорати), шуғулланувчиларнинг нотўғри ҳаракати (шошилиши, диққатини бир жойга қўймаслиги), таянч ҳаракат аппаратининг хусусиятлари, жисмоний тайёргарликнинг етарли эмаслиги, мушаклар ва қон томирларининг спазмга (тортилишга) мойиллиги, ўта чарчаш натижасида ҳаракатлар координацияси (мувозанати)нинг бузилиши таянч ҳаракат аппарати травмаларининг олиншига шароит яратиши мумкин.

Спорт ўйинларида жароҳатларни олдини олиш мақсадида қуйидаги тадбирларни амалга оширса мақсадга мувофиқ бўлар эди:

- Иш доираларини ихчамлик билан навбатлаштириш, машқларини раво ва силиқ тарзда кўпайтириш.
- Спортчиларни эркин тарзда алмаштириш ҳам жароҳатлар профилактикасига ижобий таъсир қилар эди.
- Ҳакамларнинг кўпчилиги ўйинчини кўполлиги учун майдондан чиқаришга кўрқадилар, чунки бу ўйин якунига таъсир қилади. Алмаштириш билан ўйинчи майдондан чиқарилса, кўполлик билан фаолроқ кураш олиб бориш имконини берар эди.

Бу масалада ҳар хил фикр-қараш ва тавсиялар мавжуд. Масалан, жазо тариқасида ўйинчини маълум вақтга майдондан чиқариш (хоккей, сувда ўйналадиган тўпли ўйин), унинг кўполлигини юмшатиш ва жароҳатлар эҳтимолини камайтириши исбот қилиб берилган. Ўйинчига сариқ карточка кўрсатилиб, у 10 дақиқага майдондан чиқарилгани ижобий натижа берилган.

Бироқ, биз юзага келган ҳолатга қараб иш олиб борамиз. Жароҳатларнинг асосий профилактика воситаларига балансли машқлар усули асосида мушак-боғловчи аппаратни мустаҳкамлаш, оёқ кафтини бақувват қилиш, жароҳатдан кейин даволаниб, тўлиқ соғлом бўлиш, координация ва оёқ кафтини мустаҳкамлаш учун машқлар ўтказиш қиради деб ҳисобланади.

**Тиббий кўрик – профилактика усули сифатида.** Мавсумдан олдинги тиббий кўрик ва спортчиларни жисмоний тестдан ўтказиш катта аҳамиятга эга. Бу ҳам профилактиканинг бир усулидир, чунки жароҳатга мойил бўлган яқка факторларни таҳлил қилиш ва танлаб коррекция қилиш имконини беради. Ҳар қандай тиббий кўрикни суҳбат ва ташхисдан бошлаш лозим: ўйинчи бундан олдин жароҳатга учраганми, қандай жароҳатлар, жароҳат тафсилоти, сабабларини билиш керак. Спортчида бундан олдин шикастланиш содир бўлган бўлса, у ўйинчини ҳар томонлама кўриқдан ўтказиб, аввалги жароҳатларини назорат остига сақлаш зарур.

**Мавсумолди тайёргарлик.** Спортчи ўйинини юқори даражада олиб бориш учун бенуқсон, ҳаракатчан ва жуда бақувват мушаклар керак, чунки улар бўғимларни барқарор ҳолатда сақлаш қобилиятига эга. Шунинг учун, фаол фаолият бошланишидан бир неча кун олдин махсус тренинг билан шуғулланиш лозим. Мақсад: мушакларни фаолиятга тайёрлаш (масалан, бел-тизза бўғимлари), ҳаракат координациясини тиклаш бўғимлар чаққонлигини ривожлантириш. Машқларни тренажёрларда ўтказиш маъқул, чунки тренажёр мушакларнинг ҳамма гуруҳларини ишга солади. Машқлар мутахасис раҳбарлигида олиб борилса, жуда яхши бўлади.

Кўп тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқландики, куч-қувватни кўпайтирувчи (қувват берувчи) машқлар жароҳатлар миқдорини камайтиради. Жароҳатларни профилактика қилиш учун қувват берувчи машқларни ўтказиш вақтида, асосий нарса – қарама-қарши мушаклар ўртасидаги балансни (масалан, тизза бўғимларининг ростланиши ва буқилиши) сақлай билишидир. Мушаклар куч-қувват балансининг бузилиши жароҳатга олиб келиши мумкин. Кўпинча, интенсив тарзда кискарадиган мушакларга қарама-қарши бўлган мушаклар шикастланадилар. Ушбу жароҳатларнинг олдини олиш йўли куч-қувват берувчи машқларни чўзиш (пай-мушаклар) машқлари билан мослаштириб олиб бориш бўлиб ҳисобланади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, спорт ўйинлари (футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) да спортчилар тез-тез жароҳат олиб туришади. Ушбу жароҳатларни олдини олиш ва профилактика қилиш мақсадида кўриб ўтилган тадбирларни амалга ошириш лозим бўлади.

#### Адабиётлар:

1. Вайнбаум Я.С. «Гигиена физического воспитания и спорта». Дарслик. – М., 2002.

### NEUROTIC DISORDERS IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS

**G.D.Teshabaeva, Republican Scientific and Practical Center of Sports Medicine  
Tashkent, Uzbekistan**

**Annotation:** *The article discusses the peculiarities of the appearance of neurosis in women-players of the higher league. In most cases, sportsmen's neurosis develops due to significant neuropsychic overload, however, physiological features of the body and individual personal factors (family education, presence and severity of volitional qualities, level of intelligence development, etc.) play an undoubted role. Emphasis is placed on the diagnosis of neurosis in women football players.*

**Key words:** *stress, neurotic disorders, psycho prophylaxis of neurosis, overwork, overstrain and overtraining of an athlete.*

In the scientific literature, neurosis is considered as a psychogenically caused functional disease, in the formation of which a certain role belongs to both biological and socio-psychological factors [3,12,13].

The factors contributing to the increased sensitivity to psycho-traumatic effects in sports are very diverse. First of all, it should be noted in this regard, the mental attitude when waiting for an emotionally significant event; asthenic conditions arising from overwork, overstrain, with current or postponed somatic and nervous diseases, lack of sleep; as well as being in an unfamiliar environment, etc. An important role is played by premorbid typological personality traits, including those of a psychopathological nature, as well as constitutionally determined sensitivity (including that associated with a hereditary predisposition to certain traumatic influences) [1, C. 96-101; 6, c. 66].

The purpose of this study was to study the mechanisms of neurotic disorders in female football players, clarify the role of biological and socio-psychological factors in their development, as well as an attempt to formulate the main directions of psycho prophylaxis of neuroses in the field of physical culture and sports.

With the help of clinical and laboratory methods, 50 women football players were examined, who applied for a medical examination in the period from 2018 to 2019. As a result of the examination, various neurotic disorders were identified in the patients.

The age of patients ranged from 17 to 27 years. Disease duration from one month to one year. The onset of neurotic disorders was associated with psychotraumatic circumstances, overwork, overstrain, and overtraining.

The neurosis clinic was represented by various psychopathological phenomena, mainly: phobic - 12%, hypochondriacal - 20%, depressive - 18%, asthenic - 24% and dissociative (hysterical or conversion) - 26%. According to the history of 45 patients (90%), parents and immediate relatives did not suffer from mental illness. One of the parents of the remaining 5 people (10%) was treated by a neuropsychiatrist for neurosis. In 25% of cases, parents of patients had chronic somatic diseases, less often - in 10% - organic diseases of the brain.

Data on pathological labor in mothers of patients occurred in 30% of cases. In the first years of life (up to 3 years), all subjects underwent certain infectious somatic diseases.

In the prepubertal period (up to 6 years), patients often had various neurological or neurotic symptoms. Their development was due initially to somatic, infectious diseases, and then emotional stress.

In the later stages of history, we did not note any specificity of the distribution of neurotic disorders depending on the early age of the patients (until they reach adulthood). However, it should be noted that in 80% of cases these or other somatic, infectious, neurological diseases immediately preceded the appearance of a neurotic breakdown in the student's age.

Analyzing the features of family education, it was found the presence of disharmonious and deviant types of education. At the same time, indulgent hyperprotection, including upbringing in a "cult of high sporting achievements", "special talent", and "exclusivity" of a particular child, often dominated. Virtually any new behavioral acts of the child were supported by the stormy delights of the parents. The actions of the child, both "legal" and "unauthorized", received positive emotional reinforcement.

Further, at the age of 14-16 years old, the egocentric positions of children were stimulated, their capabilities were overestimated and a clearly overestimated level of parents' claims was observed. The prevailing attitude towards children under certain conditions of improper upbringing was maintained at subsequent stages of life.

Based on the national classification developed by A.E. Lichko [2, pp. 149-152], we identified the following characterological features in the patients: in 28% of cases there was a hysterical type of character accentuation, in 22% epileptoid, in 10% - psychasthenic, in 6% - schizoid, and in 34% - there was a mixed type of accentuation with the dominant hysterical radical.



Summarizing the above, it should be noted that in the formation of neurotic disorders in women football players, a special role belongs to a specific socio-biological complex. In close intertwining, various biological, medical, social and psychological factors complement and determine the clinical manifestation of neurotic disorders. This is mainly a mixed-type neurosis, with the predominant dominance of the hysterical radical (dissociative or conversion disorder according to ICD-10).

It can be concluded that the neurotic disorders in this group of subjects examined are the formation of a consistently dynamic integration, based on the hedonic principle - excessive attraction to positive emotions, not always justified a sense of superiority over others. That is, the development of neurosis as a pathological process largely depended on external environmental social factors. Difficult social situations in which the patient found himself, playing sports or studying at a university, could drastically change his attitudes, plans for the future, and his attitude to himself.

Adequate formation of the athlete's relations to various aspects of reality, which are expressed in his aspirations, needs, interests, motives, activities, his relationships with other people, meeting the requirements of society, is the basis of the primary prevention of neurosis. The hypertrophied meaning of one or another personality relationship, which is formed in the conditions of improper upbringing in a family, in a team is a "risk factor" for neurotic disorders.

With the initial manifestations of neurosis (as well as at subsequent stages of the development of the disease), of course, cognitive-behavioral psychotherapy can have a positive role. The focus of the psychotherapist (sports psychologist) is on the cognitive structures of the psyche; emphasis is placed on emotional and volitional qualities, on the ability to think logically. The cognitive-behavioral approach is also quite often and successfully used to correct behavioral problems of a non-pathological level.

#### **Literature:**

1. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии и здоровья спортсменов / А.Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
2. Коркина М.В. Психиатрия: учебник / М.В. Коркина, Н.Д. Лакосина, А.Е. Личко. - М. : Медицина, 1995. - 608 с.
3. Мартолина, М.Я. Концептуальные положения экзистенциальной психотерапии ноогенных неврозов по В. Франклу среди несовершеннолетней российской молодежи // Человек: преступление и наказание : материалы межвузовской научно-теоретической конференции адъюнктов, соискателей, курсантов, слушателей и студентов / Академия Федер. службы исполнения наказаний России. - Рязань, 2011. - С. 260-263.
4. Мязер В.К. Семейная психотерапия [электронный ресурс] // URL: <http://dic.academic.ru> - Дата обращения 03.05.2013.
5. Попов Ю.В. Современная клиническая психиатрия / Ю.В. Попов, В.Д. Вид. - СПб.: Изд-во «Речь», 2000. - 402 с.
6. Синицкий В. Н. Депрессивные состояния / В.Н. Синицкий. - Киев: «Наукова думка», 1986. - 272 с.
7. Dembo A.G. (1981), Causes and Prevention of deviations in the condition and health of athletes, publishing house "Phiscultura i sport", Moscow, Russian Federation.
8. Korkin, M.V, Lakosina N.D and Licko, A.E. (1995), Psychiatry: Textbook, publishing house Medicine, Moscow, Russian Federation.
9. Martolina M, Ya. (2011), "Conceptual points of existential psychotherapy noogenic neuroses by Frankl V. among underage Russian youth", Man: Crime and Punishment: Materials Interuniversity scientific and theoretical conference adjuncts, job seekers, students, trainees and students. Ryazan: Academy of Russian Federal Penitentiary, pp. 260-263.
10. Myager V.K., Family psychotherapy, available at: <http://dic.academic.ru>.
11. Popov Y.V., Vid, V.D. (2000), View Modern clinical psychiatry, Publishing House of the "Retch", St.-Petersburg, Russian Federation.
12. Sinitskii, V. N. (1986), Depression, publishing house "Naukova dumka", Kiev, Ukraine.

## **РОЛЬ МЕТРОЛОГИИ В СПОРТЕ**

**А.А.Толаметов, старший преподаватель кафедры «Педагогика и психология»  
Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации  
специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта**

**Аннотация.** В этой статье обсуждаются вопросы качественного спорта: медицинские услуги, а также физкультурные занятия безопасностью и спортом.

Сегодня все виды спортивной метеорологии важны как никогда. Правильные измерения важны для современных спортсменов в современном спорте. Мы говорим о спортивных мероприятиях и определяем, в какой сфере деятельности у предмета «Спортивная метрология» есть знания по физическому воспитанию и спортивным измерениям.

Это следует рассматривать как общую метрологическую программу, один из компонентов прикладной (прикладной) метрологии. Физическая величина (время, масса, длина, сила), а также измерения в физическом воспитании и спорте, которые учитывают баланс и точность метрологов, также соответствуют. Но самое главное, отраслевых специалистов интересуют педагогические, психологические, социальные и биологические показатели, которые не имеют физических недостатков. Это не оказывает достаточного влияния на общее метрологическое измерение.

**Ключевые слова:** спортивная метрология, физические величины (время, масса, длина, сила).

**Аннотация.** Ушбу мақолада юқори сифатли спорт билан шугулланиш муаммолари муҳокама қилинади:

Соғлиқни сақлаш хизматлари, шунингдек, жисмоний тайёргарлик хавфсизлиги машғулотлари ва спорт турлари.

Бугунги кунда барча спорт турлари бўйича метрология аввалгидан кўра муҳимроқдир. Тўғриўлчовлар бугунги спортчилар учун замонавий спортда муҳим аҳамиятга эга. Спорт билан боғлиқ ўлчовлар ҳақида сўзлаб берамиз ва жисмоний тарбия ва спорт ўлчовлари ҳақида илм бўлган "Спорт метрологияси" фанининг инсон фаолиятининг қайси соҳасини қамраб олганини аниқлаймиз. Ушбу амалий (қўлланиладиган) метрология таркибий қисмларидан бири бўлган умумий метрология учун махсус дастур сифатида қаралиши керак. Жисмоний тарбия ва спортда, метрологлар мутаносиблиги ва аниқлиги масалаларига эътибор берадиган физик миқдори (вақт, масса, узунлик, куч), шунингдек ўлчашига ҳам тўғри келади. Лекин, энг муҳими, соҳанинг мутахассислари ўзларининг таркибида жисмоний миқдорлар бўлмаган педагогик, психологик, ижтимоий ва биологик кўрсаткичларга қизиқишмоқда. Умумий метрология ўлчаши усули билан этарлича таъсир қилмайди.

**Калим сўзлар:** спортдаги метрология, физик миқдорлар, (вақт, масса, узунлик, куч)

**Annotation.** This article deals with the problem of providing high quality sports and health services, as well as safety training sessions of physical training and sports.

Today metrology in all sports is much more important than before. Precise measurements are vital in modern sport and essential for today's athletes. We will talk about measurements in sports and determine which area of human activity is covered by the science "metrology in sports", which is a science about measurements in physical education and sports. It should be considered as a specific application to general metrology, as one of the components of practical (applied) metrology. In physical education and sports, some of the physical quantities (time, mass, length, strength), on which the specialists-metrologists focus on the problems of unity and accuracy, are also subject to measurement. But most of all, specialists in our industry are interested in pedagogical, psychological, social, and biological indicators, which in their content are not physical quantities. The general metrology does not pay enough influence with the method of their measurement.

**Key words:** metrology in sports, the physical quantities (time, mass, length, strength)

Сейчас трудно себе представить какую-либо деятельность человека, в которой не использовались бы измерения. В том числе и в науке, промышленности, сельском хозяйстве, медицине, торговле, военном деле, при охране труда и окружающей среды, в быту, спорте и т.д.

Именно об измерениях в спорте мы поговорим и определим какую область человеческой деятельности охватывает наука «метрология в спорте», которая является наукой об измерениях в физическом воспитании и спорте. Ее следует рассматривать как конкретное приложение к общей метрологии, как одну из составляющих практической (прикладной) метрологии. В физическом воспитании и спорте некоторые из физических величин (время, масса, длина, сила), на проблемах единства и точности которых сосредотачивают основное внимание специалисты-метрологи, также подлежат измерению. Но более всего специалистов нашей отрасли интересуют педагогические, психологические, социальные, биологические показатели, которые по своему содержанию не являются физическими величинами. Методикой их измерения общая метрология уделяет не достаточное влияние. Поэтому возникла необходимость разработки специальных методов измерений, результаты которых всесторонне характеризуют подготовленность спортсменов. Так как в спортивной практике недостаточно измерять только физические величины. В физической культуре и спорте кроме измерений длины, высоты, времени, массы и других физических величин приходится оценивать такие нефизические величины, как техническое мастерство, выразительность и артистичность движений. Зная, что предметом метрологии в спорте является контроль и измерения и в ее содержание входит:

1. Контроль за состоянием спортсмена, тренировочными нагрузками, спортивными результатами и поведением спортсмена на соревнованиях;

2. Сопоставление данных, полученных в каждом из этих направлений контроля, их оценка и анализ.

Как видим, для практического применения методов метрологии в физическом воспитании и спорте необходимо иметь познания в следующих материалах:

- метрологические основы измерений и контроля;
- математико-статистические методы и их применение для обработки и анализа результатов контроля;
- технические средства контроля в спорте;
- технические и методические приемы регистрации, обработки и анализа показателей физического состояния спортсменов, технико-тактического мастерства и тренировочных нагрузок.

Опираясь на вышесказанное в спорте практике явно не достаточно измерение только физических величин, так как они не дают полную информацию о различных параметрах, измеряемых в учебно-тренировочном процессе спортсмена.

Наличие различных приборов и технических устройств, применяемых в исследованиях специалистами педагогических, биомедицинских и психологических дисциплин спорта, позволяет получить информации более чем о 3000 отдельных параметров. Мы считаем, что для изучения этих параметров и их контроля необходимо широко использовать объемную номенклатуру разнообразных способов, приемов и методов измерения, которые можно подразделить на 4 уровня;

- *интегральные*, отражающие суммарный (кумулятивный) эффект функционального состояния различных систем организма (например, спортивное мастерство);
- *комплексные*, относящиеся к одной из функциональных систем организма спортсмена (например, физическая подготовленность);
- *дифференциальные*, характеризующие только одно свойство системы (например, силовые качества);
- *единичные*, раскрывающие одну величину (значение) отдельного свойства системы (максимальная сила мышц).

Здесь необходимо также отметить, что довольно слабо используются при измерениях такие важные компоненты подготовки спортсменов, как параметры тактических действий, сравнительно редко применяются измерения, помогающие изучить параметры влияния внешних условий на тренировочный процесс: атмосферы, воды, почвы, помещения, естественных сил природы и влияние различных факторов на конечный результат.

Основными измеряемыми и контролируемыми параметрами в спортивной медицине, тренировочном процессе и в научных исследованиях по спорту являются следующие:

- физиологические («внутренние»), физические («внешние») и психологические параметры тренировочной нагрузки и восстановления;
- параметры качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;
- функциональные параметры сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- биомеханические параметры спортивной техники;
- линейные и дуговые параметры размеров тела.

Для определения этих параметров и контроля за ними широко используется различные способы и приемы измерений, которые позволяют проводить исследования следующих физических величин: (силовых, величин, относящихся к скорости, временных, геометрических, количественных, тепловых, радиационных, электрических и т.п.).

Одним из перспективных подходов к решению проблемы выявления наиболее информативных параметров и методов обследования спортсменов служит метод моделирования различных сторон подготовленности, основная цель которого – определение и научное обоснование конкретных количественных модельных характеристик функциональной, технико-тактической, психологической подготовленности, при достижении которых данный спортсмен с наибольшей степенью вероятности достижения высоких результатов и установления рекордов.

Как известно в нашей Республике функционирует «Фонд развития детского спорта». А правильная планировка тренировочного процесса и распределение нагрузок с учетом возраста в скором будущем даст свои плоды.

В заключение можно сказать, что спорт метрология открывает большие возможности для правильного планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов.

#### **Литература:**

1. Толаметов А.А. «Спорт метрологияси». Ўқув кўлланма. – Т.: “Янги аср авлоди”, 2010.
2. Толаметов А.А. Текст лекции спортивной метрологии. – Т., 2015.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**И.Р.Мавлянов, д.м.н., профессор, Н.Ш.Усмоналиева, базовый докторант  
Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, Узбекистан**

**Аннотация.** Спортда тиббий-психологик таъминланиш спорт йўналишларининг ичиди муҳим ўринга эгадир. Мақолада эшак эшиш ва таэквондо билан шуғулланувчи спортчиларнинг психофизиологик ва психологик ҳолати, индивидуал типологик хусусиятлари борасида қиёсий илмий изланишлар келтирилган.

**Калит сўзлар:** тиббий-психологик ҳолат, спорт танланишининг босқичлари, спортда психологик танланиш, спорт билан шуғулланишга мойиллик, спортда психологик таъминот.

**Аннотация.** Среди спортивных направлений важнейшей составляющей является медико-психологическое обеспечение спортсменов. В статье приводятся некоторые сравнительные данные индивидуально-типологических свойств, психофизиологического и психологического состояния гребцов и спортсменов занимающихся таэквондо.

**Ключевые слова:** медико-психологическое состояние, этапы спортивного отбора, психологический отбор в спорте, предрасположенность к занятиям спортом, психологическое обеспечение в спорте.

**Annotation.** Among the sports areas the most important component is the medical and psychological support of athletes. The article provides some comparative data on individual typological properties, psychophysiological and psychological state of rowers and athletes involved in taekwondo.

**Key words:** medical and psychological state, stages of sports selection, psychological selection in sports, predisposition to sports, psychological support in sports.

Актуальность. Известно, что достижение высоких спортивных показателей зависит от соответствующего уровня тактической, технической, физической и психологической подготовки спортсменов. Кроме того, спортивная деятельность требует соответствующего обеспечения: материального, технического, медицинского, психологического и т. п. Спорт, особенно спорт высших достижений, предполагает отбор наиболее талантливых в спортивном отношении людей, и их специальную подготовку к участию в соревнованиях высокого ранга.

В последние годы в нашей республике поэтапно реализуются меры по созданию необходимых условий и инфраструктуры для популяризации физической культуры и спорта, обеспечению достойного представления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем, наличие ряда системных проблем и недостатков в организации физической культуры и спорта препятствует эффективной реализации государственной политики в данной области и полноценному использованию имеющегося спортивного потенциала страны. Отсутствие на местах эффективной системы отбора талантливых спортсменов из числа молодежи не позволяет сформировать спортивный резерв и подготовить спортсменов высоких достижений для качественного укомплектования сборных команд, где спортивный результат определяется подготовкой исполняющих движение органов, функциональной тренированностью и совершенством нервно-психических механизмов регуляции движений, переживаний, поведения спортсмена.

Спорт высших достижений как деятельность в экстремальных ситуациях, сопровождаемая высоким нервно-психическим и физическим напряжением, требующая высокой степени точности, быстроты и сложности действий, безусловно, нуждается в мероприятиях по отбору людей, способных достичь спортивного мастерства. В спорте высших достижений в основе психологических мероприятий лежит подход, в котором учитываются индивидуально-психологические особенности и качества, обеспечивающие успешное достижение спортивной цели, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, их влияние на достижение успеха в спорте.

Непосредственно психологическая подготовка спортсменов играет большую роль в достижении спортивных результатов. В соревнованиях должны участвовать спортсмены с высокой психологической подготовкой. Это состояние обуславливается реальной оценкой своих возможностей, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, отсутствием страха и борьбы за лучший результат с соперником. Организация оптимального психологического обеспечения, и в свою очередь психологической подготовки спортсменов, ведёт к заведомо эффективному психологическому отбору спортсменов на всех этапах спортивного отбора.

**Цель работы.** Провести сравнительный анализ психофизиологического и психологического статуса спортсменов сборной команды по гребле и таэквондо.

**Материалы и методы.** Под наблюдением находились 50 спортсменов по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ и 50 спортсменов занимающихся таэквондо в возрасте 18-30 лет. Изучение психофизиологического статуса производилось с помощью аппаратно-программного комплекса “НС-Психотест” включающий психологические и психофизиологические методики. Методикой “Красночёрные таблицы Шульце-Платонова” изучался объём, переключаемость и распределение внимания. Для определения свойств нервной системы по психомоторным показателям и диагностики силы нервных процессов использовалась методика “Теппинг-тест”. Для определения мышечной силы рук

использовался динамометр. Также использовался личностный опросник Айзенка который содержит следующие шкалы: 1) тип темперамента, экстраверсия - интроверсия; 2) нейротизм - стабильность; 3) мотивационное поведение и 4) специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого.

**Результаты.** Проведенные исследования показали, что у 3 (6%) обследуемых спортсменов-гребцов и у 5 (10%) таэквондистов выявлены объём, распределение и переключаемость внимания ниже среднего. Следовательно, обследуемые обладают пониженным уровнем развития свойств внимания, связанных с подвижностью нервных процессов и нормальным уровнем развития свойств внимания, определяемых силой и уравновешенностью нервных процессов. Такие результаты предположительно обусловлены тем, что по типу темперамента обследуемые являются флегматиками и характеризуются инертностью нервных процессов. В то же время у остальных (94%) гребцов и (90%) таэквондистов уровень развития свойств внимания оказался средним.

При определении силы нервных процессов у 18 (36%) гребцов и у 13(26%) нервная система выявлена, как сильная; у 20 (40%) спортсменов-гребцов, 18 (36%) таэквондистов средней силы; 12 (24%) гребцов и 19 (38%) на границе между средней и слабой (средне-слабая). При слабой нервной системе утомление вследствие психического или физического напряжения возникает быстрее, чем при сильной.

При измерении мышечной силы интерпретация результатов производилась на основании сравнения полученных данных со среднестатистическими (по В.Д. Балину): для мужчин сила правой руки равна 48, левой 45 кг; для женщин сила правой руки-25, левой- 23кг. Получены следующие результаты: у 19 (38%) гребцов и у 18 (36%) единоборцев высокая мышечная сила, у 26 (52%) спортсменов-гребцов и у 23(46%)- средняя; у 5 (10%) гребцов (связанная с различными травмами кистей рук), 9 (18%) таэквондистов-слабая.

Результаты по опроснику Айзенка у гребцов по типу темперамента: холериков-8(16%), флегматиков-25 (50%), меланхоликов 15(30%), сангвиников 2 (4%). Интроверты составили 92%. Экстрове́рты соответственно-8%. По шкале нейротизма выявлено следующее: высокая степень нейротизма у 7 (14%) гребцов, средняя степень у 20 (40%), низкая степень составила 23(46%). Шкала мотивации достижения успеха показала слишком высокую степень мотивации - 72%, умеренно высокую-20%, среднюю-8%.

Полученные данные по опроснику Айзенка таэквондистов составили следующее: холериков-12 (24%), флегматики-20 (40%), меланхолики-14(28%); сангвиники- 4(8%). По шкале нейротизма: высокая степень -10(20%), средняя степень-27(54%), низкая степень составила- 13(26%). Шкала мотивации достижения успеха показала слишком умеренно высокую степень у 26(52%), среднюю- 48% соответственно.

**Вывод.** Таким образом, полученные результаты, как у гребцов, так и у таэквондистов являются основанием для разработки индивидуальных тренировочных программ с учетом полученных результатов по психофизиологическому и психологическому статусу атлета. Так как непосредственно психологическая подготовка спортсменов играет большую роль в достижении спортивных результатов. В соревнованиях должны участвовать спортсмены с высокой психологической подготовкой. Это состояние обуславливается реальной оценкой своих возможностей, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, отсутствием страха и борьбы за лучший результат с соперником. Следовательно, организация оптимального психологического обеспечения, и в свою очередь психологической подготовки спортсменов, ведёт к заведомо эффективному психологическому отбору спортсменов на всех этапах спортивного отбора.

## ОЛИМПИА УЙИНЛАРИДА АНТИДОПИНГ НАЗОРАТИНИНГ АЙРИМ ТОМОНЛАРИ ВА ТАРТИБЛАРИ

**Р.А.Хамираев, ўқитувчи, Навоий Давлат педагогика институти**

Допинг организмни сунъий стимуляция қилибгина қолмай, жисмоний юкламаларда системалар фаолиятини тежамсиз сарфлайди. Ҳатто, энергетик ресурсларнинг тугаб юкламалардан кейинги таъсиротнинг зўрайтиради. Бу эса жисмоний ўта зўриқишга олиб келади ва спортчи организмда патологик ва патология олди ҳолатларини ривожлантиради. Қисқа муддатга системалар фаолиятининг ошишидан сўнг, уларнинг кескин сусайишига ва жисмоний ишчанликнинг пасайишига олиб келади. Амалиётда допинг қабул қилган спортчилар мусобақа вақтида ёки бевосита мусобақалардан сўнг ҳалок бўлган ҳолатлар ҳам қайд этилган. Допинг моддаларнинг организмга таъсири индивидуал бўлиб, спортчининг ёши, саломатлиги, чиникқанлиги, нерв тизимининг хусусиятлари, атроф муҳитнинг шароити ва бошқаларга боғлиқдир.

Проффессионал спортда, хусусан, бокс, оғир атлетика, велопойгаларда допинг қабул қилганлик ҳолатлари кенг тарқалди. XX асрнинг 50-60 йилларида спорт ютуқларининг даражаси кўтарилиб рақобатчиликнинг кучайиши, ғалабининг мураккаблашиши оқибатида допингларнинг барча спорт

турларига кириб келиши кузатилди. Бу ҳолат жаҳон спорти ва спорт тиббиёти ташкилотларининг спортда допинг қабул қилганлар билан курашни ташкил этишга даъват этди.

Расмий мусобақаларнинг (Осиё биринчилиги, Европа, жаҳон биринчиликлари, Олимпиада ўйинлари тиббий таъминотини уюштиришда антидопинг назорати ўтказилади. Антидопинг назорати – бу махсус тадбирлар тизими бўлиб, мусобақа қатнашчилари томонидан допинг қабул қилинганлигини аниқлаб, допинг қабул қилган спортчиларга тегишли санкция беришдир.

1962 йилда ХОКнинг сессияда допинг қабул қилишни таъқиқлаш ҳақида тавсиянома қабул қилинган.

1967 йилда Халқаро Олимпиада Қўмитасида антидопинг назорати комиссияси тузилди. Биринчи бор допинг-назорат 1968 йилдаги Олимпиада ўйинларида саралаш ёрдамида ўтказилди. 1972 йилдан бошлаб антидопинг назорат барча Олимпиада ўйинларида мажбурий ҳисобланади. Кейинчалик ҳамма жаҳон чепионатларда, кўпчилик спорт турларида ҳам ўтказилиши, ХОКнинг низомида ва халқаро спорт федерациясида аниқ ёритилган.

“Допинг” сўзи аслида инглизча “dops” дан олинаган бўлиб, наркотик бериш деганидир. Халқаро Олимпия Қўмитасининг 1984 йилда қабул қилинган расмий ажримига биноан “Организмга ёд моддаларни одатдан ташқари миқдорда ва одатдагидан бошқа йўл билан сунъий ва ноҳақ равишда мусобақа муваффақиятларини ошириш мақсадида, соғлом организмга юборилган модда допинг ҳисобланади”.

1984 йилда Халқаро Олимпиада Қўмитасининг тиббий комиссияси қуйидаги бешта гуруҳ тиббий моддаларни допингларга киритади.

1. Психомотор стимуляторлар: амфетамин ва унинг ҳосилалари.
2. Симпатомиметик аминлар: эфедрин, корамин, адреналин ва бошқалар.
3. Марказий нерв системасини турли стимуляторлари: лептадол, никетамид ва бошқалар.
4. Наркотик оғрик қолдирувчилар: морфин, кокаин, героин ва бошқалар.
5. Анаболик стероидлар: ретаболил, нерабол ва бошқалар.

Психомотор стимуляторларга ҳатто аччиқ дамлаб ичилган 5-7 пиёла чой ёки 1-2 чашка қора кофе ҳам қиради, чунки улар таркибида кофеин керагидан ортиқ миқдорда бўлади.

Иккинчи гуруҳдаги симпатомиметик аминлар таркибида эфедрин бўлган дорилар қиради. Масалан, тумов бўлганда бурунга томизадиган дорилар таркибида бу модда бор.

Анаболик стероидлар – дунёда кенг тарқалган бўлиб, асосан инъекция орқали қабул қилинади. Уларнинг таъсири сурункали бўлиб, организмда сув ва баъзи моддаларни ушлаб қолади. Бу билан оқсил алмашинуви тезлашиб, скелет мушаклар массаси ортади.

Замонавий тиббий адабиётларда бу моддаларнинг сурункали қабул қилиниши организмга хатарли таъсир этишини, яъни шикастланишнинг ортиши, бўғин касалликларининг ривожланиши, жигарнинг хасталаниши қайд этилган.

Допингга қарши кураш назорат мусобақа ўтказаетган давлат томонидан Халқаро Олимпиада Қўмитасининг ёки ўтказилаётган спорт тури федерациясининг тиббий комиссияси назорати остида олиб борилади. Назоратнинг ўтказилиши ХОК ва халқаро федерацияларнинг махсус қонун қоидаларига асосланган. Мусобақа ғолиблари қурра ташлаш йўли билан танланган спортчиларда антидопинг назорат ўтказилади.

Допинг қабул қилинганликни текшириш усуллари:

1. Қон ва сийдикни текшириш.
2. Биологик суюқликларни фармокологик, химиявий ва механик усуллар билан допингни аниқлаш.

Бундай муолажалар суюқликларнинг ниқобловчи воситаларга реакцияси, сийдик намуналарига ароматик бирикмаларга қўшиб қуйиши, сумакдаги допинглар модда алмашинувидан пайдо бўлган метаболитларни топиш ва ҳ.к.

Халқаро Олимпиада Қўмитасининг қарори билан асосан сийдик таҳлили ўтказилади. Бу биринчидан, тез бажариладиган, иккинчидан қулай, учинчидан арзон текшириш усулидир. Гарчи, допинг қабул қилган спортчининг барча биологик суюқликларида допинг ёки унинг метаболитини топиш мумкин.

Мусобақадан кейин дарҳол назорат остига олинган спортчига хабарнома юборилиб, допинг пунктга таклиф этилади. Бу ерда антидопинг назорати комиссияси ишлайди.

“Допинг назорат” – бу ман этилган дори-дармонларнинг спортчилар томонидан қабул қилиниши олдини олишга қаратилган тадбирларнинг комплекси. Андидопинг назорат комиссияси жюри аъзоларидан икки киши, спорт тури федерациясидан икки киши ХОКнинг тиббий комиссиясидан икки кишидан тузилади.

Допинг назорат учун спортчи допинг пунктга келиб, гувоҳлар ёнида сийдик анализини топширади. Топширилган сийдик икки қисмга бўлиниб, иккита пробиркага солинади. Пробиркалар оғзи маҳкам ёпилиб, усти кодланади.

Ёзилган баённомада спортчи, жамоа иштирокчиси, допинг-пункт ишчиси ва тиббий комиссия иштирокчиси имзо қўйишади. Код рақами қўйилган асосий пробирка химико-токсикологик

лабораторияга эҳтиёткорлик билан юборилади. Иккинчи пробирка кейинги назорат учун сақланиб, биринчисидо допинг борлигини аниқлаш учун текширилади.

Замонавий усуллар ёрдамида (юпқақават ва газли хроматография, спектрофотометрия, микрокристаллоскопия,) химико-токсикологик текширишлар ўтказилиб допинг бор йўқлиги аниқланади.

Кодланган анализлар хулосаси тиббий комиссиясига топширилади. Код рақами расшифровка қилинади, унда спортчининг фамилия, исми, туғилган йили, кун, ойи, спорт тури, мусобақа куни ва соати кайд этилган.

Текшириш натижаларида допинг ёки унинг метаболити топилган бўлса, бу спортчига жазо берилади: тақиқланган моддаларни биринчи марта аниқланганда спортчига 2 йилга, иккинчи марта бўлса, бир умрга дисквалификация берилади. Наркотик дори моддалар топилганда жиноий жазога тортилади.

## **СПОРТЧИЛАРНИНГ ТИКЛАНИШ ЖАРАЁНИ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ**

### **Ш.Хасанова, ўқитувчи, Чилонзор тиббиёт коллежи**

Спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва трейнер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса ўз навбатида, машқ жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усуллари излаб топишга мажбур этади:

- бугунги спортчилар эришган юксак кўрсаткичлар даражасини янада юксалтириш учун оламни энг юқори малакали спортчилар тайёрлаш услубини, шунингдек, спортчини тайёрлашда узок йиллардан бери қўлланилиб келаётган бугунги - методик усулни ҳам батамом такомиллаштириш талаб қилинади.

- Енг йирик спорт мусобақаларида эришилган ютуқларнинг натижалари тобора ошиб бораётгани сабабли мусобақа курашлари ниғоятда кескинлашиб кетди. Бу ҳол спортчиларнинг техник амалий маҳоратини самарадорлиги, барқарорлиги ва устуворлиги, уларнинг устма-уст бўлиб турадиган масъулиятли стартлар шароитда ахлокий иродавий ва руҳий тайёргарликка бўлган талабни бениҳоя оширади.

- юксак малакали спортчилар махсус жисмоний тайёргарликнинг шу қадар юксак чўккисига чиққанларки, энди ундан юқорирокка кўтарилиши энг оғъир ва мураккаб вазифа бўлиб колди, шунга кўра, махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш захираларини кидириш ва шу билан бирга, умуман, машқ жараёни тизимида янгича усул ва услублар зарур.

- Машқ юкламаларини ҳажми ва шу қадар катталлашиб, оғирлашиб кетдики, уни йиллик цикл доирасида ҳамда унинг ҳар бир босқичи ичига оқилона сингдириш масаласи кўндаланг қилиб қўйилади. Шу билан бирга, машғулот самарадорлигини оширишнинг бирдан бир усули деб эътироф этилган муносабатда зарурияти туғилди. Шунга кўра, биринчидан, турлича имтирозли йўналишларда бўлган юкламалар ўртасидаги энг кўп фойда берадиган нисбатини, иккинчидан, машқларнинг ташкил қилишнинг янги усуллари кидириш зарурати вужудга келди, зеро бундай машқлар спортчида энергия захирасининг сарфланиши ва қайта тикланиш ўртасидаги аниқ муносабатга суянган ҳолда, унинг организм фаолиятидаги мосланиш имкониятларини тўла амалга ошириш учун энг мақбул шароитни кўзда тутди.

- Машқнинг методик масалаларини қал қилишда фаннинг фазифаси ошди юқори малакали спортчиларни тайёрлаб етказиш, спортчи организмидаги ҳаётни таъминловчи функционал услубларга тўла конли таъсир кўрсатиш ва бундай услубларни ўта юксак фаолият даражасига кўтариш билан бевосита боғлиқдирки, эндиликда спортчини замонавий усулда тайёрлаб етказишнинг ўта мураккаб муамоларни илмий-методик маълумотларсиз, факат соғлом ақл ва ҳиссиётга суянган ҳолда ҳал қилиб бўлмайди.

Мусобақалар ва ўқув йиғинларини режалаштиришни ҳам албатта, ташкилий ҳисоблаш керак. Бу ҳар қандай спорт ишида энг масъулиятли жараёндир. Мусобақаларни режалаштирисг керакки, улар спорт машғулотлари ўтказиладиган муддатларга албатта, мос тушиши, ўз амалиётига қараб тадрижий равишда ўтказилсин, шунингдек, энг йирик мусобақаларнинг қандай шароитда (иклим, жоининг денгиз сатхидан қанча баландлиги, вақт минтақаси ва бошқа ) ўтказилиши ҳисобга олиниши керак. Мусобақаларни йиллик цикл режасига тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, тўғри тақсимлаш, спорт натижаларининг ўсишини жадаллаштиради, мусобақа даражаси (ранги) га боғлиқ: бундай йиғинларда бажариладиган ҳар битта иш ниҳоятда пухта ўйлиниши керак. Масалан: спортчиларни йиғин ўтказиладиган жойга олиб бориш; машғулот кунларининг пухта режалаштирилган тартиби, дам олиш; овқатланиш тартиби, машқ ўтказиладиган жойлар ва ҳоказо ишлар. Булардан ташқари, тарбиявий ишлар, тиббий хизмат, илмий – методик таъминот амалга оширилади. Йиғинлар турлича йўналишда бўлиши мумкин: ўқув – машқ йиғини, куч йиғиш йиғини, назорат – тайёргарлик йиғини, мусобақа йиғини ва ҳоказо. Шуни ҳам айтиб ўтиш жоизки, йиғин бўладиган

жойларда спортчи учун яхши шароит яратиш лозим. Ўқув – йиғинларини уюштирувчилар бошқа ташкилотлар билан яхши алоқа ўрнатган бўлишлари зарур.

Спорт ҳақида маълумотлар йиғиш ва уларни таҳлил қилиш йўли билан, нафақат спортнинг бугунги мавқеини, шунингдек, келажагини ҳам кўз олдимизга келтиришимиз мумкин. Бу ўриндатурли хил муваффақиятлаштириш хизматлари мужассамланади (мураббий, спортчи, шифокор, психолог, методист ва бошқалар улар янги техник ҳаракатларни тузилиши, амалий мураккаб машғулотларга функционал тайёргарлик, психологик тайёргарлик каби масалаларни биргаликда ҳал қиладилар, яъни спортчилар 2005 йилнинг моделини тузадилар.

Терма жамоаларни бундай мутахассислар билан таъминлаш учун ҳамма ерда мунтазам равишда янги кадрлар тайёрлаш ва эски кадрларни қайта тайёрлаш ишларини олиб бориш керак. Ҳозирги кунда терма жамоалар учун олий тоифадаги мураббийларнинг малакасини оширувчи бир йиллик курслар очилмоқда. Спорт ҳакамларидан наинки, ҳакамлик маҳорати, балки шунингдек жисмоний, функционал тайёргарлик ҳам талаб қилинмоқда. Мураббийлар учун илмий ва методик конференциялар ўтказилади, олий даражадаги мутахассисларни таклиф қилиш йўли билан мураббийлар тажриба алмашадилар ва вақти – вақти билан қайта аттестация қилиниб турилади.

Ўқув йиғинлари ва мусобақалар пайтида спортчиларнинг бўш вақти ва дам олишини тўғри ташкил қилиш ва самарали ўтказиш зарур. Терма жамоаларда ғоявий – сиёсий тарбия ишлари, команда аъзоларининг ёшига қараб турлича олиб борилади.

Спортчиларнинг ғоявий – сиёсий тарбияси таркибига назарий семинарлар, сиёсий ахборот, муҳим аҳамиятли саналарга бағишланган кечалар ва шу сингари тадбирлар киради. Инқилоб иштирокчилари, фуқаролар уруши ва меҳнат қаҳрамонлари, спорт фахрийлари билан бўладиган учрашувларни ниҳоятда пухта ўйлаб уюштириш керак бўлади.

Йиғин мавсумида меҳнат тарбиясига эътиборни қаратиш лозим (хона, спорт залида, спорт майдончасида навбатчилик қилиш, база ҳудудини озода сақлаш, келган қурилиш материалларини машина ва вагонлардан тушириш, залларни спорт анжомларни таъмирлаш, ошхонада, ётоқхонада навбатчилик қилиш ва бошқалар).

Спортчиларни тайёрлаш тизимида моддий – техник таъминоти муҳим аҳамиятга эга. Спорт базаларини яратиш ва уларни тўлдириш, машғулот жойларидан ҳамма вақт ҳам омилкорлик билан тўғри фойдаланиш, спорт анжомларини сотиб олиш ахборот бериш, таҳлил қилувчи махсус аппаратлар билан таъминланиши керак. Спорт анжомларини ишлаб чиқариш ва улар билан спорт аҳлини таъминлаш масалалари яхши йўлга қуйилмаган, спорт ашё- анжомлари (ҳам стандарт, ҳам ностандарт анжомлар, ҳам болалар учун мўлжалланганлари) нинг сифати паст, тренажёр ускуналари етишмайди.

Спорт формалари, анжомлари, ускуналари ўзгармоқда, спорт натижаларининг бўлғуси қиёфаси ҳам ўзгармоқда. Ҳозирги шифокорлар спортчининг машғулотга чидамлилиқ ҳолати ҳақида фақат ўз амалий кўрсаткичлари билан чегараланиб спортчининг умумий машғулотга қай даражада чидамли эканлиги ҳақида гапирмайди.

Мунтазам равишда шифокор кўригидан ўтиб туриш (бу вазифани даволаш физкультура диспансерлари бажаради), даволаш педагогик кузатувлар, ўз саломатлигини ўзи назорат қилиш ва олий даражадаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган бошқа мажмуали назорат шакллари (масалан босқичма босқич ва жорий мажмуали текширувлар) энг муҳим аҳамиятга эгадир.

Бу ишларнинг ҳаммаси ҳар бир спортчи учун берилган юкламага қанчалик чидай олишини аниқлашда, юкламаларни меъёрга солишда ва уларнинг оғир енгиллигини шунингдек, машқ қилаётган шахснинг ёшини ва жисмоний хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машқ жараёнини режалаштиришда катта ёрдам кўрсатади.

Шифокорлар профилактика ишлари билан шуғулланмайдилар, режалаштириш сифатининг пастлиги учун жавоб бермайдилар, уларнинг шахсий тайёргарлик режалари номигагина тузилган ўқув машқ юкламалари устидан назорат қилиш савияси паст.

Спортчининг саломатлиги, функционал ҳолати, унинг психологик жиҳатдан мусобақаларга шайлиги ва шу каби бошқа жиҳатлари ҳақида амалий маълумот йўқ.

Тиббий назоратнинг вазифаси спортчиларни ҳар йили диспансер кўригидан ўтказиш, функционал тайёргарлик синовларни ишга солиш, назоратни мусобақага тайёргарлик олдидан ўтказиб, кейин камида 3-4 ойда бир мартадан жорий кузатув ўтказилиб турилиши жоиз.

Спортчининг иш қобилияти самарали тиклаш ва оширишга қаратилган тадбирлар қуйидагилардан иборат:

а) организмининг қаттиқ чарчаши ва ўта зўриқишини бартараф қилувчи махсус гигиеник тадбирлар (бу тадбирлар, куч – қувватни тикловчи педагогик воситалар деб ҳам юритилади ).

б) психологик тадбирлар. Спортчи руҳий ҳолатини тартибга солишнинг психо- профилактик ва психо – терапевтик усуллар аутоген (мустақил машқ, руҳий ҳолатни тартибга солувчи (психорегуляция) машқ, гипноз билан ухлаб дам олиш).



## АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ГИМНАСТОК К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Г.М.Хасанова, доцент, к.п.н.

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается проблема управления тренировочной нагрузкой посредством контроля за процессом адаптации сердечно-сосудистой системы к выполняемой работе на этапе предсоревновательной подготовки гимнасток 12-14 лет.

**Ключевые слова.** Адаптация, тренировочная и соревновательная нагрузка, физическая подготовка, предметная подготовка, артериальное давление, частота сердечных сокращений.

**Abstract.** The article presents the problem of training load management by monitoring the adaptation process of the cardiovascular system to the work performed at the stage of pre-competitive training of gymnasts 12-14 years old.

**Key words.** Adaptation, training and competitive load, physical training, subject preparation, arterial pressure, heart rate.

**Актуальность.** Подростковый период (10-17 лет) является «критическим» периодом в жизни девочек-спортсменок. Значительное повышение интенсивности тренировочного процесса в этот период может оказать неблагоприятное воздействие на организм девочек-подростков и повлечь возникновение некоторых негативных последствий для их здоровья [1,2,3]. В художественной гимнастике при планировании учебно-тренировочного процесса для спортсменок данного возраста (этап углубленной подготовки) характерно значительное возрастание тренировочных и соревновательных нагрузок [2,3,5].

Следует отметить, что организм девочек данного возраста является биологически несозревшим, и не готовым выдерживать высокоинтенсивные нагрузки без угрозы возникновения структурно-функциональных изменений [2,4,5].

**Цель исследования:** оптимизация параметров тренировочной нагрузки для гимнасток, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта (КМС) в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах.

**Организация исследования.** В ходе педагогического эксперимента с целью включения в учебный процесс комплексов упражнений раздела специальной физической (СФП) и предметной подготовки, выполняемых сопряжённым методом, и корригирующей гимнастики, регистрировались показатели функциональной системы гимнасток.

В процессе исследований контролировался процесс адаптации организма спортсменок к физической нагрузке по изменению:

- артериального давления (АД) (замеры проводились методом Короткова регулярно на 1-й минуте по окончании выполнения комплексов упражнений);
- работы сердечно-сосудистой системы (регистрация показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) аппаратным и пальпаторным методами - пульсовой волны на лучевой и сонной артериях).

Ввиду того, что физиологам спорта известны возрастные различия указанных показателей для девочек 12-13 и 14 лет [6,7], были выделены две подгруппы внутри экспериментальной группы.

За норму показателя артериального давления девочек данного возраста в состоянии покоя принято 110/66 - 112/66 мм рт. ст. и допустимое максимальное увеличение при выполнении физической нагрузки на 32±2 мм рт. ст. [3,6,7]. Исходя из этого, расчётные показатели артериального давления после выполнения нагрузки у гимнасток должны составлять 140/90 – 144/95 мм рт. ст.

**Результаты и их обсуждение.** Первоначальные изменения показателей систолического давления у гимнасток, определяемые как реакция организма на заданную величину нагрузки, не превышали 144 мм рт. ст., что свидетельствует об адекватности и «биологичности» разработанных комплексов упражнений. В таблице представлены среднестатистические показатели АД для гимнасток возрастных подгрупп на протяжении педагогического эксперимента.

Таблица

Возраст (лет)	САД (мм рт. ст.)			ДАД (мм рт.ст.)		
	норма	до	после	норма	до	после
12-13	110 ±32	106±15	120±12	66	71±8	83±13
14	112 ± 32	111±18	124±10	66	79±12	89±11

При выполнении экспериментальных комплексов упражнений показатели систолического артериального давления (САД) возрастают в среднем на 14 мм рт. ст. у гимнасток 12-13 лет и на 13 мм рт. ст. у гимнасток 14 лет. Таким образом, при выполнении физической нагрузки не превышает порог САД – максимальное возрастание САД на 32 мм рт. ст.

За период проведения эксперимента отмечено изменение показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) до выполнения комплексов упражнений и на 1-ой минуте после их выполнения. На рисунках 1, 2 представлены изменения показателей ЧСС, зарегистрированные у гимнасток на протяжении педагогического эксперимента.

На представленных рисунках изменение угла наклона кривых, обозначающих показатели ЧСС после выполнения комплексов упражнений для гимнасток обеих подгрупп, свидетельствует о наличии процесса адаптации к нагрузке. Но интенсивность данного процесса в подгруппах различна. Данное различие достоверно в подгруппе гимнасток 12-13 лет ( $P < 0,05$ ). У гимнасток 14 лет достоверных различий не выявлено ( $P > 0,05$ ).

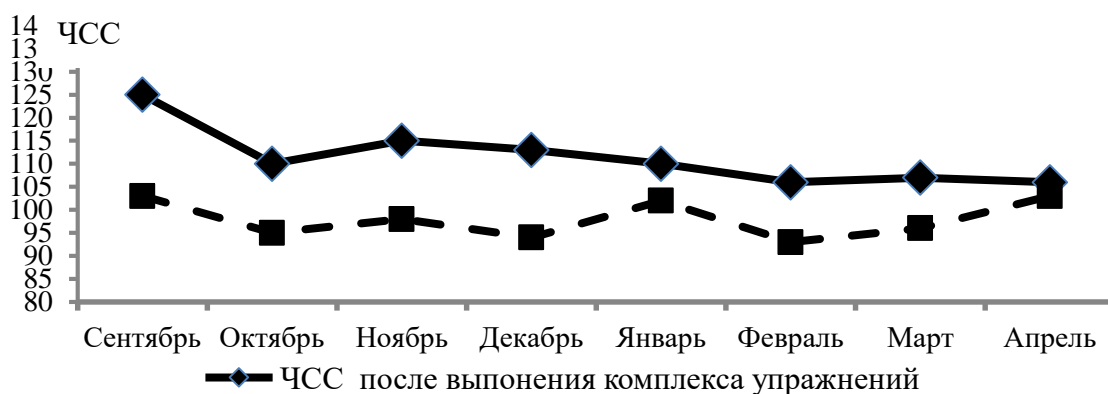


Рис. 1. Показатели ЧСС при выполнении комплекса упражнений у гимнасток 12-13 лет

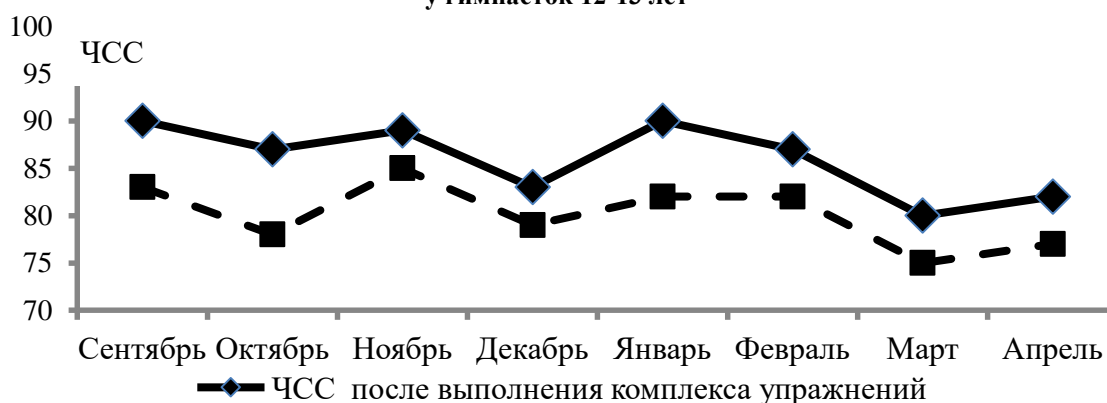


Рис. 2. Показатели ЧСС при выполнении комплекса упражнений у гимнасток 14 лет

В предсоревновательном и соревновательном мезоциклах параметры тренировочных нагрузок существенно увеличиваются, и зачастую тренерами определяются интуитивно.

В качестве показателя величины нагрузки использовался «индекс интенсивности» (И), использованной Т.С.Лисицкой [4] для определения величины нагрузки в художественной гимнастике и адаптированный к современным условиям Л.Я. Аркаевым [2004]:  $I = (K \cdot \Delta t / t^{\text{общ}}) \cdot 200$ , где

$K \cdot \Delta t$  – количество элементов, выполненных за тренировку,

$t^{\text{общ}}$  – общее время работы на видах (с),

200 – коэффициент для получения абсолютной цифры плотности тренировки.

Создание условий оптимальной избыточности:

- интенсивность тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле должны превосходить соревновательные в 1,5 - 2,0 раза (среднем в 1,7 раз);

- интенсивность нагрузки для высококвалифицированных гимнастов составляет 2,60 – 2,70 элементов в минуту.

В спортивных видах гимнастики средняя плотность нагрузки при этом составляет 7,5 относительных единиц.

Подобный расчёт объёмов тренировочных нагрузок можно применить и для гимнасток-художниц. Согласно новым Правилам соревнований по художественной гимнастике последнего четырехлетия, в одной композиции должно быть 10 расцененных элементов. За соревнования гимнастки КМС выполняют максимум 8 соревновательных композиций – «прогонов» (4 вида программы, 4 вида в финале). Расчет максимального количества расцененных элементов, которое гимнастки-юниорки выполняют на одних соревнованиях, представляется следующим образом: 10 элементов в одной композиции  $\times$  8 «прогонов» = 80 расцененных элементов.

Ввиду того, что тренировочные нагрузки должны превосходить соревновательные в 1,5-2 раза, теоретический расчет необходимого количества расцененных элементов, которое гимнастки должны выполнить в течение одного тренировочного занятия, имеет следующие величины:  $80 \text{ элементов} \times 1,5 = 120 \text{ расцененных элементов (минимум)}$ ,  $80 \text{ элементов} \times 2 = 160 \text{ расцененных элементов (максимум)}$ .

Следовательно, количество расцененных элементов, выполненных за тренировку гимнастками-художницами квалификации КМС, должно составлять 120 – 160 элементов. Поскольку основная часть тренировки в соревновательном мезоцикле чаще всего заключается в «прогонах» упражнений, то расчетная величина количества «прогонов», которые гимнасткам необходимо выполнить в течение основной части занятия, составило: 120 элементов: 10 = 12 «прогонов», 160 элементов: 10 = 16 «прогонов».

В среднем длительность основной части тренировочного занятия у гимнасток данной квалификации составляет 1,5 часа. С учетом выполненных расчетов необходимого количества «прогонов», время на их выполнение должно составлять 26,7 – 35,6% от времени основной части занятия.

Расчет «индекса интенсивности» для основной части тренировочного занятия гимнасток, выступающих по программе КМС: 1,5 часа = 5400 с.

$$И = (120 : 5400) \times 200 = 4,4 \text{ услов.ед.}, И = (160 : 5400) \times 200 = 6,0 \text{ услов. ед.}$$

Индекс интенсивности нагрузки находится в диапазоне 4,4 – 6,0 Ед.

Таким образом, рассчитанная плотность нагрузки для гимнасток-художниц квалификации КМС не превышает указанные оптимальные показатели ( $И = 7,5 \text{ услов ед.}$ ) для высококвалифицированных спортсменов. Расчет количества расцененных элементов, которое гимнастки должны выполнить при данной плотности нагрузки, составил: 120 (расцененных элементов за тренировку): 90 (мин) = 1,3; 160 (расцененных элементов за тренировку): 90 (мин) = 1,8.

Следовательно, гимнастки-художницы, выступающие по программе КМС, должны выполнять 1,3 – 1,8 (2) расцененных элементов в минуту, тогда как в спортивной гимнастике данный показатель составляет 2,6 – 2,7 [1].

Таким образом, использование расчётных параметров тренировочных нагрузок основной части занятий в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах позволит повысить спортивное мастерство гимнасток на фоне сохранения их физического здоровья.

Таким образом, у гимнасток-юниорок частота соревнований составляет одни соревнования в две недели. При этом длительность соревновательного этапа в структуре годового макроцикла у гимнасток, выступающих по программе КМС (согласно Календарю соревнований РСДЮСШОР по художественной гимнастике г. Ташкента), отличается большей длительностью и интенсивностью (9-10 месяцев в году).

Одним из путей оптимизации учебно-тренировочного процесса для гимнасток, выступающих по программе КМС, является планирование нагрузок в основной части тренировочного занятия с учетом требований современных Правил соревнований, с одной стороны, и физиологических особенностей организма девочек 13-15 лет - с другой. Основная часть тренировочных занятий в соревновательном мезоцикле состоит из выполнения соревновательных композиций на площадке под музыку. Наиболее актуальным является расчет оптимального, биологически обоснованного числа «прогонов» за тренировку, которое должны выполнять гимнастки. Это позволит, с одной стороны, совершенствовать спортивное мастерство гимнасток в соответствии с современными требованиями вида спорта, с другой - снизить риск возникновения отрицательных последствий влияния физических нагрузок на организм девочек пубертатного возраста.

Полученные данные реакции систем организма на нагрузку свидетельствуют о том, что у менее квалифицированных спортсменок (12-13 лет) реакция организма несколько выше аналогичной у более квалифицированных гимнасток (14 лет), что обусловлено не только функциональными особенностями организма девочек данного возраста, но и спортивным стажем и уровнем квалификации.

#### Литература:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. – Санкт-Петербург, 2013. – 47с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 808.
3. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. – СПб., 2013. – 124 с.
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Сов. спорт, 2014. – 264 с.
5. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Взаимодействие педагогического фактора на формирование способностей в художественной гимнастике //«Фан спорта». 2013. №1. –с. 32-35.

## СПОРТЧИ ОРГАНИЗМИДАГИ ХОЛЕСТЕРИН МОДДАСИНИ МЕЪЁРЛАШТИРИШ УЧУН ТАВСИЯЛАР

С.У.Эрматова, б.ф.н., доцент в.б., ЎзРЖТСВХЖТСБМИМТҚТМОМ

**Аннотация.** Мақолада спортчилар томонидан тўғри овқатланишга риоя қилган ҳолда жисмоний фаол ҳаракатда бўлиш орқали организмда холестерин миқдорининг кўпайишининг олдини олиш чора-тадбирлари ёритиб берилган.

**Калит сўзлар:** Овқатланиш, рацион, оқсил, ёғ, углевод, витамин, холестерин, мевалар, сабзавотлар, гўшт, сут, тухум, балиқ, шакар.

**Аннотация.** Статья посвящена для изучения меры по предотвращению уровня холестерина в организме спортсменов, за счет физической активности при поддержке правильного питания.

**Ключевые слово:** питание, рацион, белок, масло, углевод, витамин, холестерин, фрукты, овощи, мясо, молоко, яйцо, рыба, сахар.

**Annotation.** In this article is given the information of learning of measures to prevent cholesterol levels in the body, due to physical activity with the support of proper nutrition.

**Key words:** nutrition, rasion, protein, oil, carbohydrate, vitamin, cholesterol, fruit, vegetables, meat, milk, egg, fish, sugar.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли «2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги қарори ижросини таъминлаш мақсадида ёшларни ва аҳоли қатламини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб қилиш, спорт тиббиётини такомиллаштириш, соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланишни тарғиб қилиш чора-тадбирларини ишлаб чиқилди ва ушбу йўналиш бўйича Республикамизда тарғибот қилиш ишлари амалга оширилмоқда.

Жисмонан ва руҳан бақувват ҳамда фаол яшаши учун ҳар бир киши соғлом турмуш тарзига амал қилмоғи муҳим аҳамиятга эга. Унга тўлиқ амал қилинса, инсоннинг узоқ умр кўриши билан шуғулланувчи халқаро ташкилот олимларининг фикрига кўра 120 йил умр кўриш имконияти мавжуд. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у жисмоний фаоллик, зарарли одатлар, яъни гиёҳвандлик, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар истеъмолига қарши кураш ва оқилонга овқатланиш каби тадбирларни ўз ичига қамраб олади. Шу ўринда инсон организмга таъсир қилувчи минглаб омиллар ичида овқатланиш айниқса, ўз вақтида ва меъёрида, зарур бўлса, парҳезбоп таомлар истеъмол қилиш етакчи аҳамиятга эга эканлигини ёдда тутиш керак.

Ибн Сино соғлом турмуш тарзига эришмоқчи бўлган ҳар бир инсон ўз соғлиғини сақламоқчи ва мустаҳкамламоқчи бўлса, овқатланиш тартибига, истеъмол қилинадиган овқатнинг сифатига, миқдорига, овқатни истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборни қаратиши лозимлиги ҳақида тавсиялар беради.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра, кейинги бир неча ўн йил ичида ортиқча тана вазни ва семизлик муаммоси бутун дунёда кучайиб бормоқда. 2015 йилнинг ўзида юқумли бўлмаган касалликлар 40 миллион одамнинг умрига завола бўлди, бу эса дунё бўйича барча ўлим ҳолатларининг 70 фоизини ташкил қилади.

Ўзбекистонда ҳар йили барча ўлим ҳолатларининг 78 %и юқумли бўлмаган касалликлар туфайли юз бермоқда. 2017 йилда жинси ва ёши бўйича стандартлаштирилган ўлим сабаблари умумий тузилмасида биринчи ўринни қон айланиш тизими касалликлари (69 %), шу жумладан юрак ишемик касаллиги, артериал гипертензия ва унинг асоратлари (миокард инфаркти, бош миёга қон қуйилиши) эгаллади. Улардан кейин хавфли ўсмалар (8 %), қандли диабет(3 %) ва нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари (3 %) жой олди.

Бугунги кунда соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра ер қуррасида ўн та хавфли касаллик бўлса, шуларнинг олтитаси (камқонлик, семизлик, юрак-қон томир, жигар, буйрак) айнан нотўғри овқатланиш орқали юзага келади.



Мунтазам тўйиб овқатланмаслик, организмга доимий равишда оксил, ёғ, углевод, витамин ва минерал элементларнинг тўлиқ тушмаслиги камқонликка сабаб бўлади. Агарда одам жуда тўйиб овқат ейдиган бўлса, семириб кетади ва натижада қон таркибида холестерин миқдорининг кўпайиб кетиши, атеросклерознинг юзага келиши ва бунинг оқибатида қон босимининг юқори бўлиши кузатилади. Бу эса юрак-қон томир хасталикларининг келиб чиқишига йўл очади. Шундай ҳолатлар рўй бермаслиги учун доимий равишда тўғри овқатланиш ва жисмоний фаолликка эътибор бериш даркор. Овқат таркибида албатта оксил, ёғ, углевод ва витамин ҳамда минераллар бўлиши шарт.

Замонавий тавсияларга кўра организм талаб этадиган энергиянинг 30 % ёғлар ҳисобидан қопланиши керак. Бошқача қилиб айтганда иш ва яшаш шароити меъёрида бўлган катта ёшли кишилар бир кунда 90 грамм атрофида ёғ истеъмол қилишлари ва уларнинг 30 грамм ўсимлик ёғи бўлиши мақсадга мувофиқ. Тавсия этиладиган ёғ табиий ҳолатда сут-қатик маҳсулотларидан ажратиб олинadиган сариг ва кунгабоқар, зайтун, соя мойлари инсон саломатлиги учун фойдали ҳисобланади.

Ёғларнинг консистенцияси ва таъми таркибидаги тўйинган ва тўйинмаган ёғ кислоталарининг ўзаро нисбати билан боғлиқ. Ўсимликлардан олинadиган тўйинмаган (линолин, арахидон кислоталарини сақловчилар) ёғлар суяқ бўлиб, 37<sup>0</sup> дан паст температурада эрийди. Тўйинган ёғ кислоталарига бой бўлган ҳайвон ёғлари эса қуюқ ҳолатда бўлади. Ёғнинг таркибида тўйинган ёғ кислоталари қанча кўп бўлса у шунчалик юқори ҳароратда эрийди ва организмдаги ферментлар таъсирида қийинчилик билан парчаланади. Халқимиз севиб истеъмол қиладиган сомса ва манти ичига солинадиган чарви ёғлари ўзида холестеринни кўп тўплайди. Бинобарин, уларни кўп истеъмол қилиш қонда холестериннинг кўпайиши ва атеросклероз ривожланишига олиб келади, бунда асосий ёғ алмашинуви бузилади. Холестерин томир деворларида тўпланиб, томир ёриғининг зўриқишига олиб келади. Агар бош мия артерияси жароҳатланса, инсулт рўй беради, нерв ва ҳаракат фаолиятлари бузилиб фалажлик юз беради.

Қон томири деворларида холестериннинг тўпланишини унинг қон таркибидаги даражаси билан баҳоланади. Холестеринга бой овқатлар билан овқатланганда бу даража ортади.

**Холестеринлар.** Ушбу ёғсимон модда юрак қон – томир касалликлари хусусан, стенокардия, миокард инфаркти юзага келишининг сабабчиси ҳисобланади. У липопротеидлар деб аталувчи ва атеросклерознинг асосий сабаби ҳисобланувчи мураккаб аралашмалар таркибига киради. Шу билан бир қаторда организмдаги муҳим гормонлар (шу жумладан, жинсий) синтезида холестерин етакчи аҳамиятга эга. Ундан ташқари у хужайраларнинг мустаҳкамлиги, эластиклиги ва шаклланишида муҳим рол ўйнайди.

Катта ёшдаги инсон организми ва тўқималарида 200 гр.га яқин холестерин мавжуд. Унинг 20 % озиқ – овқатлар билан организмга тушса (бир кунда ўртача унга бўлган талаб 0,3 гр) қолганлари яъни 80 % ёғ ва оксил парчаларидан ҳосил бўлади. Ушбу жараён асосан жигар ва ингичка ичак деворларида юз беради. Озиқ – овқатлар билан организмга холестериннинг ортикча тушиши оғир юрак қон – томир касалликлари асосида ётувчи атеросклерозга олиб келувчи асосий сабаб ҳисобланади. Рационал овқатланиш, етарли даражада жисмоний фаол ҳаёт кечириш, турли зарарли одатлардан узоқ бўлиш қайд этилган оғир касалликларни олдини олишнинг асосий омилidir.

Табиийки, сизда истеъмол қиладиган қайси озиқ – овқат маҳсулотлари ўз таркибида кўп миқдорда холестерин сақлайди деган савол туғилади ва қуйида биз ушбу маҳсулотларни келтирамиз: тухум саригида

– 2,0 г %, судак балигида – 0,072 г %, сариегда – 0,190 г %, ёғли творогда – 0,071 г %, товук гўштида – 0,058 г %, мол гўштида – 0,053 г %, кўй гўштида – 0,106 г %. Гўшлардан тайёрланган қайнатма шўрваларда унинг таркибидаги 30 % атрофидаги холестерин таом сувиға чиқиб кетишини ёдда тутиш лозим. Холестерин танада тўпланмасдан сарфланиб кетиши учун ҳар бир киши жисмоний фаол ҳаракатда бўлиши зарур.

#### **Холестеринни меъёрлаштириш учун тавсиялар:**

1. Илмий изланишлар натижаси шуни кўрсатадики, **жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш** орқали бир йилда беморларда 80%, икки йилда 100% холестерин миқдори меъёрга тушади.
2. **Оқ кўзиқорин** ҳафтасига 2 марта мунтазам истеъмол қилинганда холестерин миқдори 30% га камаяди.
3. **Қизил сабзи** 2 ой мобайнида қунига 2 тадан ейиш қондаги холестерин миқдорини 15%.
4. **Помидор** қунига 25 граммдан тановул қилинганда қондаги холестерин миқдорини 10% га камайтириб беради.
5. **Саримсоқ** таркибидаги аллийн моддаси қон-томир деворини холестериндан тозалаш хусусиятига эга. Маҳсулот хом ҳолатда салат ва бошқа егуликлар билан истеъмол қилинади. Саримсоқ спортчиларнинг мушак массасини орттиришга ёрдам беради.
6. **Ёнгоқ** қунига 60 граммдан ҳар хил турдаги ёнгоқлардан истеъмол қилиш қондаги холестерин миқдорини 7,5% га камайтиришга олиб келади.

Шуни ёдда тутиш керакки, холестерин миқдорини дори-дармонсиз озик-овқат маҳсулотларини коррекциялаш ва тўғри овқатланиш билан камайтириш мумкин, бу албатта жуда яхши натижа беради.

#### **Адабиётлар:**

1. Қурбонов Ш. Овқатланиш маданияти. – Т.: “Маънавият”, 2005.
2. Каримов Ш.И. Соғлом овқатланиш – саломатлик мезони. – Тошкент, 2015.
3. Худайбергенов А.С., Каримов М.Ш., Мавлянов И.Р. Здоровое питание для спортсменов. – Т.: “Yangi nashr”, 2016.

## **ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЯХ, ПРИНЦИПАХ И ТРАДИЦИЯХ**

**О.В. Гончарова**

**Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта**

***Аннотация.** В работе рассмотрены средства и методы приобщения молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. Реализация данной методики позволит повысить интерес к спорту, сформировать потребность в систематических занятиях спортом, будет ориентировать молодежь на здоровый образ жизни, проявление эстетики, нравственности и культуры. А также поможет сформировать интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению, разъяснить и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию.*

***Ключевые слова:** олимпизм, спорт, здоровый образ жизни, олимпийское движение, олимпийское образование, формы, методы, духовно-нравственные, эстетические ценности.*

***Abstract.** The paper considers the means and methods of familiarizing young people to the ideals of Olympism, which are focused on universal, humanistic spiritual and moral values associated with sports. The implementation of this technique will increase interest in sports, to form the need for systematic sports, will focus young people on a healthy lifestyle, the manifestation of aesthetics, morality and culture. It will also help to generate interest in the Olympic games and the Olympic movement, to explain and promote the ideas of Olympism, to promote its development.*

***Key words:** Olympism, sport, healthy lifestyle, Olympic movement, Olympic education, forms, methods, spiritual and moral, aesthetic values.*

Система образования, являясь частью общества, закономерно определяет цели, задачи, содержание, формы, методы, принципы, систему взглядов, что в свою очередь предопределяет стратегию действий. В настоящее время модернизация процесса образования в области физической культуры и спорта гармонизирует с общей стратегией образовательной политики нашего государства. В современном обществе спорт стал одной из важных культурных ценностей, влияющих на развитие личности, ее здоровья и качество жизни.

Современное Олимпийское движение имеет большое социальное значение, способствует установлению связей между спортивными организациями различных стран. Олимпийское движение объединяет миллионы спортсменов, независимо от их политических и религиозных взглядов, расовой

принадлежности. Борьба за претворение в жизнь прогрессивных Олимпийских принципов выражает общедемократическую сущность Олимпийского движения. Идея мирных спортивных состязаний молодежи, международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами находят своё конкретное выражение в Олимпийских играх.

Высшие достижения спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, а также мировые рекорды вносят значительный вклад в укрепление страны на мировой арене (2). Своей зрелищностью спорт высших достижений выполняет еще одну главную функцию – он привлекает к занятиям спортом широкие массы молодежи. Массовый спорт рассматривается как средство физического воспитания. Занятия массовыми видами спорта направлены на улучшение физического развития, укрепление здоровья и физическую рекреацию [2]. Это особенно актуально в настоящее время, так как гиподинамия, избыточный вес, вредные привычки, неправильное питание в сочетании с неблагоприятными внешними факторами и наследственной предрасположенностью, приводят к значительному ухудшению здоровья молодого поколения и возможности его жизнеобеспечения [3].

Приобщение детей и молодежи к идеалам и ценностям олимпизма, занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения. Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны, принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

Активная пропаганда олимпийских традиций обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни, нравственного, патриотического и физического воспитания учащейся молодежи [1].

Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы. Многие ученые и специалисты ведут активный поиск и разработку новых форм и методов организации, и проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют на духовно-нравственные и эстетические ценности.

Представляем эффективные формы и методы реализации олимпийского образования учащейся молодежи.

*Таблица*

**Формы и методы реализации олимпийского образования учащейся молодежи**

<b>Формы</b>	<b>Содержание</b>
I. Образовательные (Дидактические)	Проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, презентаций и др.;
II. Интерактивные (Развивающие)	проведение викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм, рассказы, сказки, мифы Древней Греции, загадки и т.п.;
III. Соревновательные	«Неделя олимпийского спорта», организация соревнований среди отличников учебы за звание «Олимпионник» и т.д.;
IV. Социальные (Перцептивные)	организация стендов (книг, альбомов) почета для учащихся, успешно сочетающих учебу, спорт и общественную активность и др.;
V. Творческие	проведение конкурсов рисунков, фотографий, кроссвордов, синквейнов и т.п.;
VI. Экспрессивные (Артистичные)	театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику, сценки, песни и т.п.;
VII. Развлекательные	«олимпийский КВН», «олимпийский день», «олимпийские перемены», «олимпийские викторины», брейн-ринг и т.п.;
VIII. Технологические (Прикладные)	- оформление стендов, фотовитрин и даже «олимпийских залов» и др.; - изготовление олимпийской символики и подделки на спортивную тематику т.д.;
IX. Информационные (Познавательные)	- показ фильмов, слайдов и видеороликов;
X. Организаторские	- создание мини Олимпийских музеев; организация выставок, экскурсий и т.д.
XI. Социологические	организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующихся проблемами олимпийского движения и др.;
XII. Коммуникативные	- встречи с известными спортсменами, участниками

	олимпийских игр и тренерами сборных команд;
XIII. Волонтерские	- организация шефской помощи ветеранам спорта, бывшим олимпийцам и др.

Диагностика эффективности процесса воспитания учащейся молодежи на олимпийских ценностях, принципах и традициях определялась с помощью серии тестовых испытаний. В результате проведенных тестирований было выявлено, что при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма (только 55-65% достоверных ответов). При использовании предложенной нами методики, направленной на обучение учащейся молодежи Олимпийским знаниям на основе комплекса специальных форм и методов работы выявлена положительная динамика результатов, что отразилось в получении 98-100% достоверных ответах, проводимых тестирований. Полученные данные характеризуют эффективность предложенных форм и методов, направленных на получение знаний, умений и навыков, связанных с олимпийским образованием.

#### Литература:

1. Бубка С.Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. – Киев: Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте». – Киев: Олимп. лит., 2009. – С. 641-670.
3. Столяров В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998, №4. – С.13-20.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

**Ф.А.Керимов профессор, доктор педагогических наук,  
Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта,  
Б.К.Еримбетов. Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта**

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема педагогического контроля, являющегося основой в управлении тренировочным процессом. В статье подробно рассматриваются особенности управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов с учетом индивидуальных модельных характеристик подготовленности, построенных на основе анализа данных тестирования физической подготовленности, экспертной оценке технико-тактического мастерства и анализа содержания отдельных компонентов соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:** педагогический контроль, текущий контроль, оперативный контроль, этапные комплексные обследования, углубленные комплексные обследования, соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, высококвалифицированные спортсмены, борцы, физические нагрузки, состояние тренированности, спорт высших достижений, построение номограмм, тестовые задания, модельные характеристики.*

***Annotation.** The article deals with the problem of pedagogical control, which is the basis in the management of the training process. The article discusses in detail the features of management training of highly qualified athletes, taking into account the individual model characteristics of preparedness, based on the analysis of physical fitness testing data, expert evaluation of technical and tactical skills and analysis of the content of individual components of competitive activity.*

***Keywords:** pedagogical control, current control, operational control, stage a comprehensive survey, in-depth comprehensive survey of competitive activities, training activities, highly skilled athletes, fighters, physical training, condition training, and sports of the highest achievements, the construction of nomographic charts, tests, model characteristics.*

Проблема педагогического контроля тренировочной и соревновательной деятельности борцов всегда являлась одной из важнейших в практическом отношении и одной из наиболее сложных в теоретическом отношении. Многофакторность компонентов, определяющих это состояние, и многозначная зависимость спортивного результата от его проявлений объясняет сложность такой проблемы. Сложность управления состоянием тренированности в таких видах спорта, как единоборства, определяется тем, что в этих видах спорта взаимовлияние физических и психических факторов определяется тактической непредсказуемостью, двигательной сложностью и высоким эмоциональным напряжением деятельности. Значительные реакции на физические нагрузки объясняются высокой плотностью моторных действий, экстремальностью не только соревновательных, но и тренировочных



ситуаций, особенно во время соревновательных поединков и спаррингов. В результате кумуляции таких нагрузок происходят изменения в адаптационных функциях, что может привести к их рассогласованию и неадекватным реакциям на нагрузки. Вышеназванные проблемы педагогического контроля в системе подготовки квалифицированных борцов предопределили актуальность настоящей работы.

**Цель работы** обосновать эффективность разработанной системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности в процессе подготовки квалифицированных борцов.

В основе теоретического обоснования средств и методов педагогического контроля тренировочного процесса борцов лежит 3-х уровневая функциональная система управления подготовкой спортсменов в видах единоборств [1], в которой было выделено три основных уровня, что позволило представить всю систему подготовки (рис. 1) в полном объеме и определить оптимальные соотношения между управляющими и управляемыми элементами системы:

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

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

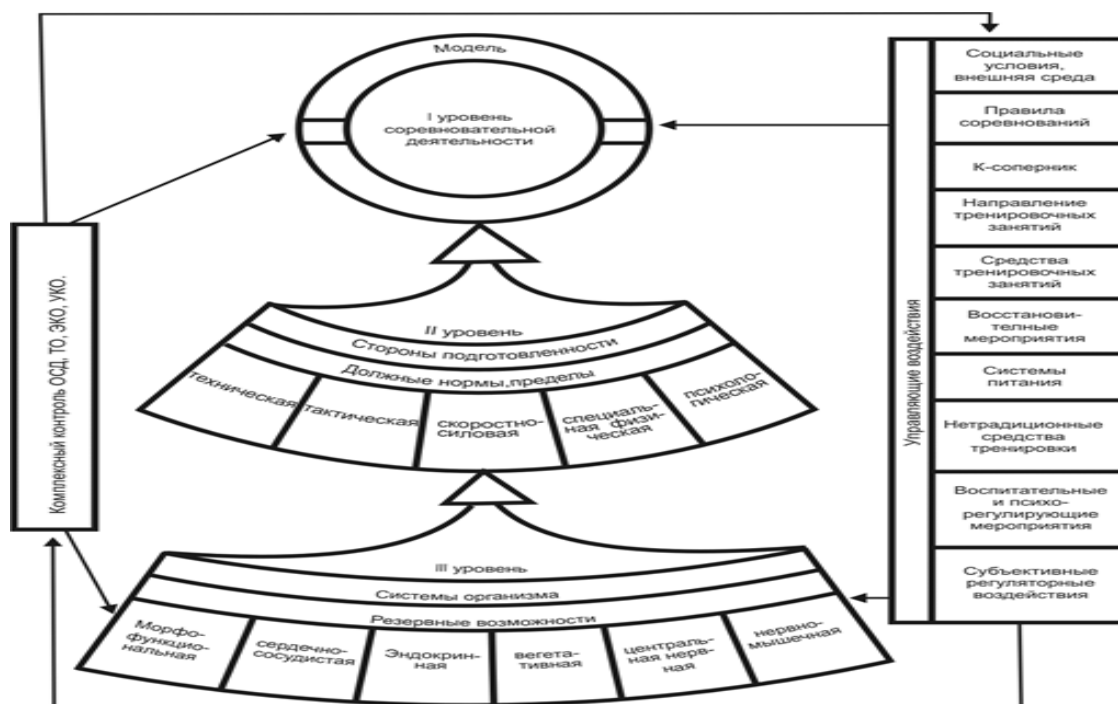
III уровень системы – необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов I и II уровней и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена и отражает это состояние.

Приступая к разработке основ педагогического контроля в подготовке борцов, необходимо, в первую очередь, учитывать возрастные закономерности развития организма в целом и отдельных функциональных систем и, прежде всего таких, как гетерохронность и наличие сенситивных периодов развития, степень изменчивости и консервативности качеств и свойств в процессе естественного роста и под влиянием направленной тренировки, значение индивидуальных темпов биологического созревания при освоении технико-тактической подготовки.

Если тренер практик не будет получать необходимого минимума информации о состоянии спортсмена – говорить об управлении тренировочным процессом бесполезно. Поэтому основное внимание необходимо уделять именно этому звену в общей системе управления.

В настоящее время в современном спорте существуют пять видов контроля: текущий контроль, оперативный контроль, этапные комплексные обследования, углубленные комплексные обследования и обследования соревновательной деятельности. Для организации и проведения педагогического контроля в борьбе кураш необходимо определить объективные критерии по каждому из перечисленных видов контроля.

Нами была разработана схема комплексного педагогического контроля в кураше (рис.2), где раскрываются особенности организации контроля за тренировочными нагрузками, физической подготовленностью и соревновательной деятельностью

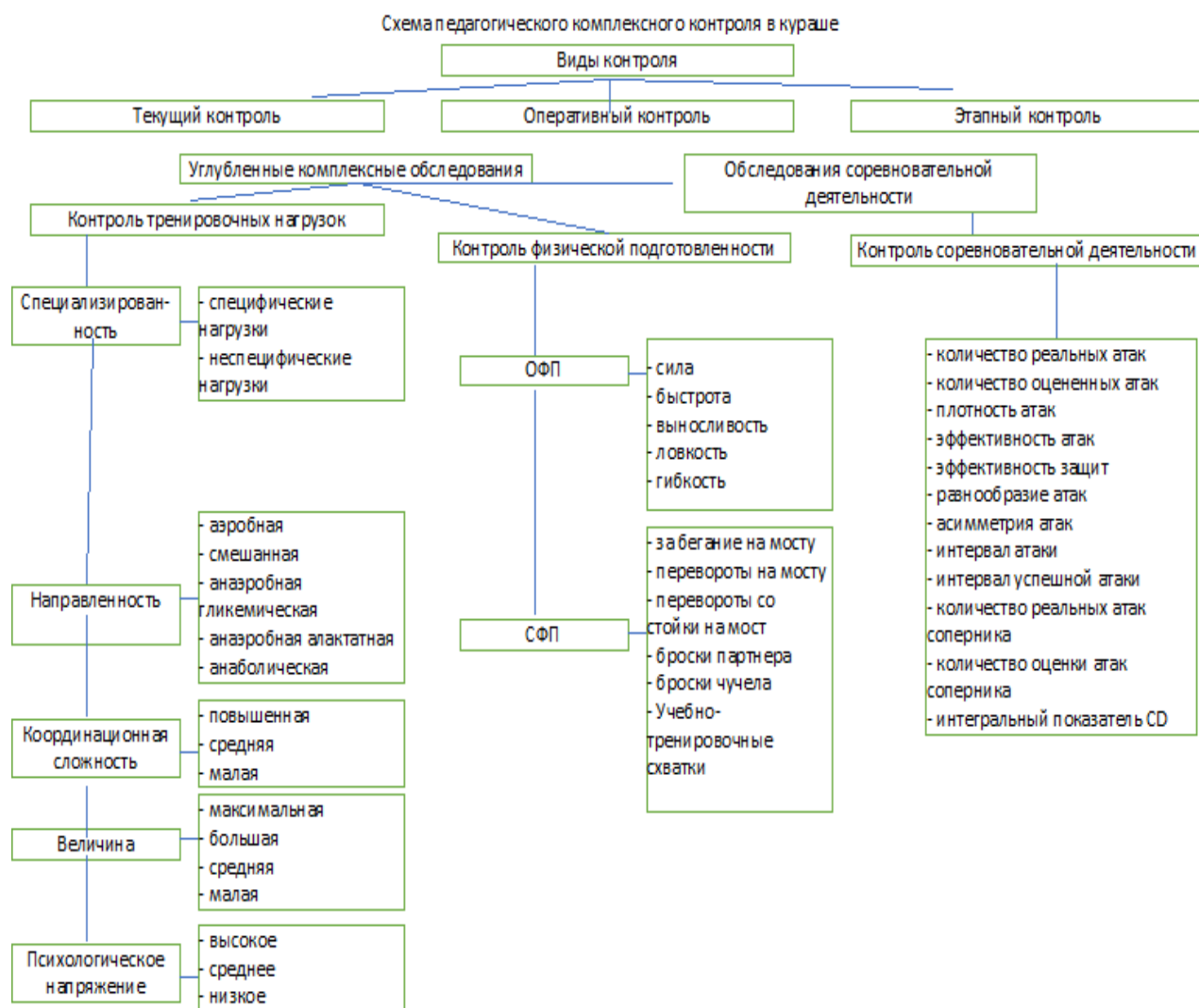


В результате, до проверки батареи в отношении стабильности и факторов информативности отдельных тестов (а по существу - в отношении места каждого теста в структуре батареи) были отобраны следующие показатели:

- *показатели, характеризующие преимущественно быстроту*, как в комплексных формах проявления, так и элементарных, и связанных с феноменом двигательной реакции (реактивность): - время 10 подтягиваний на перекладине (хват сверху), с; время 10 отжиманий в упоре лежа, время 10 запрыгиваний на скамейку (высота 0,7 м), с;

- *показатели силовой подготовленности*: сила, развиваемая при сжатии двумя руками на уровне груди кистевого динамометра (кг); вес штанги при жиме лежа (кг); кол-во приседаний со штангой максимального веса; кол-во подтягиваний; лазание по канату; тяга партнера с одинаковым весом из положения лежа; подъем прямых ног до угла 90 градусов из положения виса на перекладине; 15 бросков манекена через грудь (с);

- *показатели скоростно-силовой подготовленности*: тройной прыжок с места толчком двух ног, см; прыжок вверх с места, см; четырехкратный прыжок с места с ноги на ногу, см; из положения лежа на спине сгибание и разгибание туловища (за 10 с); из упора присев прыжком в упор лежа (за 10 с); время бега на 30 м с низкого старта, с; количество бросков манекена подворотом за 20 с; время 8 бросков манекена прогибом, с;



**Рис.2. Схема педагогического комплексного контроля в кураше**

- *показатели, характеризующие координационные способности*: сальто назад; сальто вперед; забегания на борцовском мосту; выполнение борцовского моста (со стойки); подъем разгибом из положения лежа на спине; подъем разгибом с борцовского моста; перевороты через голову на борцовском мосту;

- *показатель, характеризующий общую выносливость*: непрерывный бег в течении 12 мин. (тест Купера).

Все показатели, полученные в процессе тестирования борцов курашистов, членов сборных команд (n = 18), были подвергнуты двум математическим процедурам [3]: 1) определение стабильности с помощью расчетов коэффициентов между показателями test-retest, 2) структуризация полученных данных методом факторного анализа.

Таблица

Показатели характеризующие ОФП и СФП квалифицированных курашистов

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		60-66 кг					73-81					90-100-+100				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	10	12	14	16	18	11	13	15	17	19	4	6	8	10	12
3	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	35	40	45	50	35	40	45	50	55	10	15	20	25	30
4	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	5	10	15	20	25	10	15	20	25	30	2	5	10	15	20
5	Приседания с партнером равного веса (кол. раз)	6	8	10	12	14	8	10	12	14	16	4	6	8	10	12
6	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол. раз)	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
7	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол раз)	6	7	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
8	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
9	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225	180	190	200	210	220	160	170	180	190	200
10	Прыжок в высоту с	35	40	45	50	55	30	35	40	45	50	25	30	35	40	45
11	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	6,5	7,0	7,5	8,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
12	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0
13	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (коп. раз)	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14
14	Бег на 2000 м (м, с)	12,4	12,3	12,1	12,0	11,4	13,0	12,4	12,3	12,4	12,0	13,3	13,1	13,0	12,4	12,3
15	Челночный бег 3x10 м с хода (с)	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	8,5	8,3	8,1	7,9	8,7	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
16	10 кувырков вперед (с)	18,4	18,2	17,8	17,4	17,0	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0
17	Забегание на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (с)	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	18,0	17,5	17,0	17,5	16,0	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0
18	Перевороты на мосту: 10 раз (с)	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	30,6	30,4	30,2	30,0	28,0
19	10 бросков через	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	30,6	30,4	30,2	30,0	28,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
20	10 бросков прогибом (с)	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	32,0	30,0	29,0	28,0	27,0	40,0	38,0	36,0	34,0	32,0

С целью разработки единого педагогического подхода к оценке физической подготовленности курашистов было проведено экспериментальное исследование, включавшее построение номограмм пересчета характеризующих физическую подготовленность борцов показателей в коэффициенты. Построение номограмм предполагает, прежде всего, характеристики физической подготовленности курашистов. Модельные характеристики физической подготовленности вычислялись при выполнении упражнений, которые используются с этой целью в сборных командах по борьбе кураш. При этом были построены номограммы пересчета характеризующих физическую подготовленность борцов показателей в коэффициенты (см.табл).

Предлагаемый подход способствует объективной оценке физической подготовленности квалифицированных курашистов.

Перевод характеризующих физическую подготовленность показателей в коэффициенты дает возможность сравнивать физическую подготовленность спортсменов различной квалификации, а также наблюдать за развитием двигательных способностей каждого курашиста. Достоинство этой батареи - в ее технологичности: она позволяет тестировать спортсменов практически в любых условиях тренировочной деятельности, без применения сложной аппаратуры. В то же время она дает информацию, объективно отражающую уровень развития двигательных способностей борца, что обосновывается описанными выше аналитическими и статическими процедурами.

Для того чтобы доказать эффективность разработанной методики педагогического контроля в системе подготовки борцов был организован педагогический эксперимент. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, по 18 спортсменов в каждой. В качестве исходных показателей уровня подготовленности курашистов были взяты результаты тестирований в течение первого месяца подготовительного периода. В конце эксперимента были проведены еще два контрольных тестирования. Контроль подготовленности проводился по предварительно отобранным тестовым заданиям, отражающим выявленную ранее специфику двигательной деятельности курашистов в условиях соревнований. Тестовые задания, в основном скоростно-силовой направленности, одновременно являлись и средствами подготовки курашистов. Подготовка экспериментальной группы проводилась по разработанной программе, учитывающей интенсивность соревновательной деятельности, а также количественные данные, характеризующие технико-тактическую и физическую подготовленность квалифицированных курашистов. Специфика соревновательной деятельности курашистов, индивидуальный характер основных технико-тактических действий обусловили выбранный нами методический акцент на индивидуализацию спортивной подготовки курашистов в учебно-тренировочном процессе.

Борцы контрольной группы занимались по традиционной методике подготовки, предполагающей занятия курашистов по программе для ДЮСШ.

Статистически достоверных различий ни по одному показателю специальной подготовленности между спортсменами экспериментальной и контрольной групп выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Для повышения информативности данного исследования, наряду с общепринятыми в кураше тестовыми заданиями, нами использовались специализированные упражнения и нормативы, разработанные на основе анализа состава, объема и интенсивности соревновательных действий, квалифицированных курашистов.

Рассмотрев результаты тестирований курашистов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце педагогического эксперимента, мы сопоставили их итоговые показатели.

Полученные результаты указывают на то, что в конце педагогического эксперимента под влиянием предложенных экспериментальных тренировочных воздействий курашисты экспериментальной группы достоверно опередили своих коллег из контрольной группы по всем показателям. Особенно следует отметить значительную разницу в следующих показателях: - перевороты на мосту ( $p < 0,05$ ), 10 бросков манекена подворотом ( $p < 0,05$ ), 10 бросков манекена прогибом ( $p < 0,05$ ), максимальный поворот в выпрыгивании ( $p < 0,05$ ). Таким образом, можно заключить, что традиционная методика подготовки квалифицированных курашистов в большей степени направлена на развитие физических качеств, не являющихся определяющими, в то время как влияние на развитие специальной физической подготовки не столь выражено. Это может быть объяснено тем, что тренеры высокой квалификации не занимаются тщательным анализом соревновательной деятельности своих подопечных, поэтому подбор тренировочных средств и их дозировка не вполне соответствуют требованиям соревновательной деятельности, что снижает эффективность тренировочного воздействия.

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что управление подготовкой курашистов осуществляется на основе индивидуальных модельных характеристик подготовленности (построенных на основе анализа данных тестирования физической подготовленности, экспертной оценке технико-тактического мастерства и анализа содержания отдельных компонентов соревновательной деятельности), степени соответствия таких модельных характеристик прогнозируемой модели, а также компенсаторных взаимосвязей отдельных параметров спортивного мастерства, которые гипотетически могут обеспечить реализацию главной цели - достижение высокого спортивного результата.

### Литература:

- 1.Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис.д-ра пед. наук. – М., 2000. – 62 с.
2. Керимов Ф.А. Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1984. - 24 с.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: ЎзДЖТИ, 2016. – 263 с.

## ИННОВАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ

**С.Зоткин, генеральный директор  
Инновационного центра Олимпийского комитета России**

Инновационный центр был открыт 28 мая 2014 года в целях сохранения и развития Олимпийского наследия, полученного в результате реализации специальных проектов Олимпийского комитета России.

Инновационный центр стал интеллектуальным банком, аккумулирующим различные технологические, инновационные и научные ресурсы, и обеспечивающим развитие и внедрение наиболее передовых спортивных технологий в практику подготовки российских спортсменов сборных команд к российским и международным соревнованиям.

Индивидуальный комплексный подход, используемый специалистами Инновационного центра, помогает спортсменам совершенствоваться в четырех основных сферах человеческой деятельности: мышление, питание, движение и восстановление. Ведется многолетняя регулярная работа с национальными сборными России, профессиональными и любительскими командами, корпоративными клиентами.

Сегодня Инновационный центр Олимпийского комитета России ведет работу по трем направлениям:

#### 1. Спорт

Инновационный центр оказывает услуги по подготовке и научно и методическому сопровождению спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях. Специалисты центра вносят научный вклад в достижение спортсменом результата и работают наравне со специалистами национальной сборной, совместно обсуждают цели и задачи подготовки на год и планируют под них полный комплекс мероприятий в зависимости от потребностей команды.

Сегодня Инновационный центр работает с 20-ю национальными сборными России. В результате совместной многолетней работы спортсменами установлены несколько рекордов мира, завоеваны медали международных соревнований и Олимпийских игр.

Кроме того, в направлении горной подготовки спортсменов успешно реализованы проекты по подготовке к восхождению на Эверест (8 848 м н.у.м.), Охос-дель-Саладо (6 895 м н.у.м.), Северный и Южный полюс (с восхождением на пик Винсона 4892 м н.у.м.), Монтблан (4810 м н.у.м.).

#### 2. Инжиниринг

Инновационный центр оказывает инжиниринговые услуги по созданию:

- спортивных сооружений и объектов инфраструктуры;
- спортивного оборудования.

Технологический инжиниринг включает проведение исследований рынка, подготовку технико-экономического обоснования, инженерные изыскания, консультации клиентов и последующий контроль и надзор над строительством и реализацией.

Проекты реализуются на уровне лучших мировых практик с применением инновационных технологий.

Среди наиболее известных реализованных проектов - разработка самолета для перевозки спортивных команд SportJet by Sukhoi, создание программно-аппаратного комплекса для обслуживания соревнований по художественной гимнастике, создание концепции центра раннего физического развития.

#### 3. Консалтинг

Специалисты Инновационного центра оказывают услуги по экспертному консультированию и проводят образовательные программы по использованию и внедрению новейших разработок и технологий в области спорта высших достижений.

Среди наиболее известных реализованных проектов - подготовка Заявочной книги на проведение финала Лиги чемпионов UEFA в 2021 году в Санкт-Петербурге.

Инновационный центр Олимпийского комитета России сегодня – это:

- Профессиональная команда

Инновационный центр объединяет ведущих российских специалистов в области спортивной науки, медицины, физиологии, спортивной психологии, питания, физической подготовки, инжиниринга и спортивного консалтинга.

- **Новейшие технологии**  
Центр оснащен современным профессиональным оборудованием, которое делает возможным применение мировых передовых современных технологий в подготовке российских спортсменов.
- **Научные лаборатории**  
В центре работают шесть лабораторий, которые позволяют провести весь спектр исследований спортсмена и сопроводить его тренировочный процесс.
- **Мобильные автолаборатории**  
Мобильные автолаборатории предназначены для ресурсного обеспечения мероприятий Олимпийского комитета России во время выездных работ в период тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Мобильные автолаборатории предоставляют весь спектр услуг и исследований на выезде.
- **Инновационные разработки и методики**  
Научные специалисты ведут прикладные исследования и изучают новые методики и подходы для повышения работоспособности спортсменов без применения запрещенных субстанций и методов.

## **ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ**

**И.Зеленкова, кандидат медицинских наук,  
директор по спортивной науке ИЦ ОКР**

Использование запрещенных веществ в спорте высших достижений остается глобальной проблемой, о чем свидетельствуют непрерывные сообщения в средствах массовой информации. На сегодняшний день защита чистых спортсменов является приоритетной задачей Международного олимпийского комитета (МОК) и Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Проблема допинга в современном спорте усугубляется «ценой» победы. Победитель получает известность, многомиллионные контракты и становится образцом для подражания для молодых начинающих спортсменов. Для многих спортсменов, особенно из развивающихся стран, современный спорт является «социальным лифтом», средством выживания, а иногда и источником дохода для целой семьи. Эта реальность может приводить уязвимых спортсменов к использованию любых возможных средств для достижения успеха. Постоянные сообщения в СМИ об употреблении допинга элитными спортсменами способствует сохранению стереотипа в обществе о том, что допинг является единственным способом достижения спортивных успехов.

Борьба с использованием запрещенных субстанций и методов в спорте сложна и должна решаться на нескольких уровнях. В 2017 году ведущими международными специалистами в области спортивной медицины, науки и антидопинга была написана статья, посвященная целостному антидопинговому подходу (1). Этот подход состоит из трех основных «китов»: предотвращение применения допинга, защита чистых спортсменов и достижение высоких результатов в спорте без применения запрещенных субстанций. Вышеизложенный подход был взят за основу Олимпийским комитетом России для создания новой стратегии развития российского спорта. Совместно с РУСАДА реализуется широкий спектр мер с целью внедрения целостного антидопингового подхода. Высокие стандарты РУСАДА, возвращение статуса соответствия и уровня международного доверия к организации позволяет защищать права чистых спортсменов. Повышенное внимание уделяется обучению спортсменов и изменению широко распространенного стереотипа, что успех в спорте высших достижений невозможен без применения запрещенных субстанций и методов. Фундаментальным компонентом программы целостного подхода является модернизация антидопинговой науки, не только на национальном, но и на международном уровне. Олимпийский комитет России и РУСАДА принимают непосредственное участие в международных проектах направленных на разработку антидопинговых тестов следующего поколения.

Наиболее важной частью целостного подхода для элитных атлетов является третий блок, способствующий достижению максимального результата в спорте без применения запрещенных субстанций. Здесь на первое место выходит разработка и применение инновационных спортивных научных технологий и стратегий, которые дают возможность спортсмену выйти на его максимальный результат, не нарушая ни антидопинговых правил, ни правил спорта. Такую задачу реализует Инновационный центр Олимпийского комитета России. Применение самых современных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса, восстановления, оптимизации питания и психологического состояния спортсмена. Разработка эффективных методик анализа данных, прогнозирования, а также мониторинга с использованием инновационных носимых устройств, возможность анализа данных в режиме реального времени, что также необходимо для достижения максимальных результатов в спорте. Задача интеграции этих новых технологических подходов - сдвиг парадигмы и закрепление постулата, что эффективное повышение работоспособности в спорте может быть достигнуто разрешенными технологиями и методами. Этот технологический подход доступен для всех спортсменов с целью помочь спортсмену, тренеру, спортивному врачу и ученому в области спорта

принимать обоснованные решения относительно эффективности тренировок, стратегий лечения или стратегий предотвращения травм.

Важно отметить, что для успешной реализации стратегии целостного антидопингового подхода важнейшее значение имеет единое взаимодействие ОКР и РУСАДА с целью предотвращения сочетания спортсменами инновационных технологий повышения работоспособности и применения запрещенных субстанций для еще большего повышения результатов. Крайне важно, чтобы все заинтересованные стороны, поддерживающие спорт без допинга, инвестировали в защиту чистых спортсменов, включая спонсоров, организаторов соревнований, СМИ и все организации, которые получают выгоду от проведения спортивных мероприятий.

Спортсмены, особенно молодые, могут быть введены в заблуждение, полагая, что наилучших результатов в профессиональном спорте можно достичь только с помощью запрещенных субстанций и методов. Неизбежным следствием профессионализации спорта является концентрация большого внимания победе, часто любой ценой. Эта современная реальность привела к увеличению инвестиций в науку и медицину, особенно со стороны богатых развитых спортивных стран, однако существует важная необходимость четко и последовательно определять, какие методы и технологические разработки являются приемлемыми и соответствуют правилам спорта (включая антидопинговые правила) и что выходит за рамки этих правил. Увеличение инвестиций в антидопинговую науку и всеобщий доступ спортсменов к новым технологиям и инновациям в области спортивной науки и спортивной медицины имеет важное значение для развития культуры высокоэффективного спорта высших достижений без применения запрещенных субстанций для всех спортсменов. Однако всеобщее принятие такого изменения потребует, чтобы спортсмены и их вспомогательный персонал были убеждены в том, что права чистых спортсменов защищены повсеместно так же, как и их возможности для честной конкуренции.

#### **Список литературы**

1. Pitsiladis Y, Ferriani I, Geistlinger M, de Hon O, Bosch A, Pigozzi F. A holistic antidoping approach for a fairer future for sport. *Curr Sports Med Rep*. 2017;16(4):222-4.





ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ-ПЕДАГОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ. И.А.Махкамов	64
ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲИМОЯ ҲАРАКАТЛАРИНИ МОДЕЛЛАШТИРИЛГАН ТАРТИБДА ШАКЛЛАНТИРИШ. А.А.Пулатов, А.Р.Казаков	66
СПОРТ ТУРЛАРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАВСИФИ. Й.Машарипов, К.Курбонова,	70
ON THE PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL TRAININGS OF PROFESSIONAL SPORTSMEN. M.Mirkhomitov	72
СЛУЧАИ НЕТОЧНОСТИ ИЛИ ПОТЕРИ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ. А.А.Пулатов	73
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ ДАРС МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ СПОРТГА БЎЛГАН ҚИЗИҚИШЛАРИНИ АНИҚЛАШНИНГ ПСИХОДИАГНОСТИКАСИ. Ж.А.Пўлатов	76
СПОРТЧИНИ ТАКТИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. З.П.Расулов	77
YOSH GIMNASTIKACHILARNI MAHSUS JISMONIY TAYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI. O.K.Raupov, A.A.Qurbanov	80
ЎЗБЕКИСТОНДА УЧ БОСҚИЧЛИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ХУСУСИДА. Ҳ.Т.Рафиев	82
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ СТУДЕНТА ТРЕБОВАНИЯМ ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА. И.И.Саидов	84
SPORTCHILARDA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINING ANAMIYATI. O.O.Sirojov, M.Bahronova, R.Abdullaeva	87
SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA PEDAGOGIK - PSIXOLOGIK MUAMMOLAR. N.S.Sanakulova	90
БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (ТАРБИЯ) ЎҚИТУВЧИЛАРИДА КАСБИЙ МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЙЎНАЛИШЛАРИ. А.Э.Сатторов	91
ОЛИЙ СПОРТ ЮТУҚЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИГА ТАВСИФ. О.О.Сирожов, М.Ахмедова, Ф.Шодиева	93
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Д.Ю.Ташназаров	96
ФУТБОЛЧИЛАРДА СТРЕСС БИЛАН БОҒЛИҚ НЕВРОТИК БУЗИЛИШЛАР ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИ. Г.Д.Тешабаева	98
СПОРТЧИЛАРНИ ТАЁРЛАШДА СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ТИЗИМИ ВА АҲАМИЯТИ. А.Ҳ.Туробов	100
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. Х.Б.Тухтахужаев, А.А.Халиков	102
РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ. А.Д.Уббиева	103
YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILAR MASHG'ULOTLARINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI. K.M.Umarov, Z.X.Abduraximov	105
РОЛЬ ИНТЕГРАЛЬНО-ДОЛЕВОГО УЧАСТИЯ ЗАМАХА РУК И СИЛЫ НОГ В ПРОЯВЛЕНИИ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. А.А.Умматов	108
БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЎРНИ. А.Усмонов, А.Акбаров	110
ФУТБОЛЧИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТЛАРИ ОРАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИКНИ ПЕДАГОГИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. А.Усмонов, А.Акбаров,	112
СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНЕРЛАРНИНГ МАЛАКА ОШИРИШ ТИЗИМИДА ЧЕТ ТИЛИНИ ЎҚИТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ЖИҲАТЛАРИ. А.Р.Усмонов, А.Д.Уббиева	114
МАМЛАКАТ СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ БОШҚАРУВИНИ ДАВЛАТ ТОМОНИДАН ТАРТИБГА СОЛИШ МАСАЛАЛАРИ. О.Утенов, М.Ахматов	116
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ Н.Х.Фетхуллова, А.С.Рожкова,	119
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ САМООРГАНИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ. А.А.Халиков, Х.Б.Тухтахужаев	121
СПОРТЧИЛАРНИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ. Н.Б.Халматова	122
СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ БОШҚАРУВИДА РАҲБАРЛИК МАДАНИЯТИ. А.Х.Хасанов	125
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНИШИ ВА СОҲАДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДАГИ ИСЛОҲОТЛАР. Н.А.Худайбердиева	126
БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИДА МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ. А.Н.Шопулатов	129
ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИ ОРҚАЛИ ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ	131

З.Ш.Юсупов	
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ҚАРОР ТОПИРИШ ҲАМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ЯНАДА ОММАЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. А.А.Ядгаров	132
APPLICATION OF DISTANCE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE PEDAGOGICAL PROCESS WITH SPORTSMAN STUDENTS. E.A.Oleynik, M.G.Tkachuk	136
ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ. К.И.Герасименко	137
MASHG'ULOT JARAYONIDA KUCH QOBILİYATINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARIDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. N.I.Azamatova, A.I.Azamatov	139
СПОРТЧИЛАРНИ ТЕРМА ЖАМОАГА САРАЛАШ. М.А.Асланова, Б.Хасанова	140
РОЛЬ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ. К.Г.Атабекова	142
ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШНИНГ ИҚТИСОДИЙ МЕЗОНЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Р.Ю.Бабажанов	144
РАЗРАБОТКА И ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ. О.Ж.Дадабаев	146
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ И ОТБОРА ОДАРЁННЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ДЗЮДО. А.А.Истомин	149
KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA IQTIDORLI KURASHCHILARNI SARALASH VA TAYYORLASHDA MA'NAVİY VA JISMONIY BARKAMOLLIGINI TARBİYALASH. F.J.Qosimov, A.Qidirov	152
ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ АНИҚЛАШНИНГ БИОЛОГИК ОМИЛЛАРИ. Қ.А.Мақсудов	154
ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА. Г.Р.Маткаримов, Н.Т.Маткаримова	155
YOSH GANDBOLCHILARNING SHIDAMKORLIGINI ANIQLASHDA PEDAGOGIK USHLBLARI QO'LLASH. V.V.Mun	157
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ҲОЛАТИ ВА АЙРИМ МУАММОЛАР. Б.Мухаммадиев, С.Тўраев,	159
IQTIDORLI SPORTCHILARNI SARALASH VA TAYYORLASH TIZIMI. M.M.Nazarova	161
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР ВА ТАМОЙИЛЛАРИ А.К.Нуриллаев	163
SUCSESSES OF DEVOLOPING BY USING PROJECT CYCLING MANAGEMENT О.О.Орипов, Sh.Sh.Erkinov, K.Sh.Ziyadullayev	164
ЙИЛЛИК ДАВР БОСҚИЧЛАРИДА ЁШ ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. Ш.К.Павлов, Р.И.Исроилов	169
БОЛАЛАРНИ ВОЛЕЙБОЛГА ТАНЛАШДА БУЛАЖАК БЎЙДОРЛИКНИ БАШОРАТЛАШ АФЗАЛЛИГИ. А.А.Пўлатов, Д.А.Солиева,	171
СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ ВА ТАЙЁРЛАШНИНГ АЙРИМ МУАММОЛАРИ. Р.Рахмонов	173
IQTIDORLI ENGIL ATLETIKACHILARNI TEZKOR-KUCH SHIDAMLILIGINI OSHIRISH V.Satqulov, Sh.R.Temirov	175
БОЛАЛАР ВА ЁШ ИҚТИДОРЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ ВА СПОРТГА ЙЎНАЛТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. О.О.Сирожов, Ш.Олимова	177
НЕКОТОРЫЕ АСПКЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОДХОДА К ВЫБОРУ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ. У.К.Турдиев	178
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ. М.Н.Умаров	179
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ДАСТЛАБКИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИ ВА БОЛАЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ. А.Усмонов, А.Акбаров	183
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ УПРАЖНЕНИЯМ С БУЛАВАМИ. Н.Х.Фетхуллова, С.О.Кабулова	185
ХОТИН-ҚИЗЛАРДА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАНЛАШ ВА УНИНГ ФИЗИОЛОГИК ТОМОНЛАРИ. Р.А.Хасанов	187
СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲЛАРИДА ЁШЛАРНИ СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. Ш.Хасанова	188
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ. Д.А.Хотамова	189
MOTIVATION IN SPORT. O.Holkhodjaev	191
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ БОШҚАРИШДА КАДРЛАР ФАОЛИЯТИНИНГ РОЛИНИ ОШИРИШ. Н.А.Худайбердиева	192
АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СКОРОСТИ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У 14-17 ЛЕТНИХ ФУТБОЛИСТОВ. Ш.Ш.Эркинов	194
13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ХУЖУМ ТЕХНИК УСУЛЛАРИГА ЎРГАТИШ ВОСИТАЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ. З.З.Юсупов	197
SPORT MAKTABLARDA YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISHUSULLARI. Z.Sh.Yusupov	201

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА «СЖАТИЯ ИНФОРМАЦИИ». И.Ю.Пугачев	203
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. Ю.Д.Ушхо, А.Г.Заболотный, Н.А.Цеева	205
ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ САРАЛАШ МЕЗОНЛАРИ. М.М.Абдазимов	207
ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ МУЛОҚАТГА КИРАША ОЛИШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. М.Ж.Абдуллаев	209
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Р.Н.Абдухамидов	211
СОҒЛОМ ФИКРЛАШ СОҒЛОМ ТУРМУШИНИНГ АСОСИЙ СИФАТИДИР. Р.Д.Алимбоева, А.С.Довулов, М.Р.Махмудов	213
МАМЛАКАТНИ РИВОЖЛАНИШИДА ОММАВИЙ СПОРТ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТАДБИРЛАРИНИ ИЖТИМОИЙ АҲАМИЯТИНИ ОШИРИШ. А.А.Амонов	214
ЁШ СПОРТЧИЛАРГА ГАНДБОЛ ЎЙИН ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ. М.А.Асланова, Ш.Икромова	216
YOSH FUTBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING USHLARI M.Aslanova, D.Shirinboeva, N.Nematova	218
ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ БЎЙИЧА МАКТАБ ТРЕНЕРЛАРИ ФИКРИНИ ЎРГАНИШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. А.А.Болтаев	220
ЗАХИРИДДИН МУҲАММАД БОБУР ҲАЁТИ ВА ФАОЛИЯТИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ (1483-1530). Ҳ.А.Ботиров	222
СПОРТ ЁШЛАРНИ ҲАР ТОМОНЛАМА ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ. Ё.Қ.Исмоилов, Ж.Қ.Ахмедов	223
ЁШ СПОРТЧИЛАР МУРАББИЙСИНИНГ КАСБИЙ ФАОЛИЯТИГА ҚЎЙИЛАДИГАН ЗАМОНАВИЙ ТАЛАБЛАР. У.Каримов	226
ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРНИ ОЛИМПИАДА РУҲИДА ТАРБИЯЛАШ. С.Кобилов, О.Аъзамхонов	228
ЁШЛАРНИ СПОРТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. У.Қ.Қосимов	229
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ. И.А.Кошбахтиев, О.Ж.Дадабаев	231
БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТ ТАЙЁРГАРЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ. Ж.М.Матчанов	232
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК, ВЫСТУПАЮЩИХ В ГРУППОВЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ. И.И.Моргунова, А.Нуриддинова	235
ЎСМИРЛАРНИ СПОРТ ФАОЛИЯТИГА МОСЛАШУВИНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. В.В.Мун	236
АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПЕЙСКИХ ИГР - ВЕДУЩИМИ СТРАНАМИ ПО ФЕХТОВАНИЮ. Ш.Т.Насиров	238
15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМҚОРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ВА НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВОСИТА УСЛУБЛАРИ. Ш.К.Павлов, Р.И.Исроилов	240
ОММАВИЙЛИКДАН КАТТА СПОРТГА ЙУЛ. О.К.Раупов, А.А.Қурбанов	241
СПОРТ СОҲАСИДА МУСОБАҚАЛАШИШ МАДАНИЯТИ ВА УНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ҲАЛОЛ ПОКИЗАЛИКНИНГ ЎРНИ. Ҳ.Т.Рафиев	244
БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ЖИСМОНАН СОҒЛОМ ҚИЛИБ ТАРБИЯЛАШДА СПОРТНИНГ ЎРНИ. Г.И.Сайидова	245
БОШЛАНҒИЧ СИНФДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ХУСУСИЯЛАРИ. А.Т.Тангриев, Р.Д.Алимбоева	247
ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ. М.А.Урдабаев	249
ЁШ СПОРТЧИНИ ТЕХНИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ. Ў.А.Фармонов	250
YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH TIZIMIDA, SPORT MASHG'ULOTLARINING O'RNI. V.Naydarov, G.Ibroimova, I.Namroqulova	252
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ. С.Н.Хайдаров	254
ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИГА ЎРГАТИШ ЖАРАЁНИДА ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА УНИНГ ТАСНИФИ. Р.А.Хамираев	255

ЮКСАК МАЪНАВИЯТЛИ СПОРТЧИ-ЎҚУВЧИ ЁШЛАРНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. А.Хасанов	257
REASONS WE NEED SPORTS IN SCHOOL CURRICULUM. D.SH. Kholkhodjaeva	258
БУЭНОС-АЙРЕС 2018 МУСОБАҚА ЯКУНЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Ф.Юсупханова	260
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ. К.Арзибаев	263
БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА. И.П.Сивохин В.Ф.Скотников, Р.М.Маткаримов, А.П.Калашников, А.Н.Белегов	266
ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ, НА ПРИМЕРЕ ИГРОКОВ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ 14-15 ЛЕТ. С.А.Кравцов, Е.А.Богданова, М.В.Соловьёва	272
ПЕРСПЕКТИВЫ ИННОВАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ. И.Ю.Пугачев	273
КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ МЕНЕДЖЕРОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Ю.Н.Коваленко	276
ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ КООРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. С.Қ.Адилов	278
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ ИЛМИЙ МУАММОЛАРИ. Ж.М.Акрамов	280
ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ЎҚУВЧИЛАРДА ЧАРЧАШНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ВОСИТАЛАРИ. Р.Д.Алимбоева, А.С.Довулов, А.Т.Тангриев	281
РОЛЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ. К.Г.Атабекова	282
ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ. О.Ж.Дадабаев	283
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИДА АСОСИЙ ВОСИТАЛАРИНИНГ АЙРИМ ТОМОНЛАРИ ХУСУСИДА. Д.К.Дўстов	285
OLIV TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT GIMNASTIKASINI YANADA TAKOMILLASHTIRISH VA UNING TALABA YOSHLAR ORGANIZMIGA TA'SIRI. P.Joldasbaev, A.Beknazarov	287
ФУТБОЛЧИ АЁЛЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ АЙРИМ МУАММОЛАРИ. М.Б.Ибрагимов	289
УЧ БОСҚИЧЛИ СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ-ТАЛАБАЛАРНИ УЗЛУКСИЗ РИВОЖЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИНИ КЕНГАЙТИРИШ ЙЎЛЛАРИ. С.У.Ибрахимов	290
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ. Ш.Т.Исеев	291
СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРДА МУАММОЛИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ. У.Каримов	295
НЕТРАДИЦИОННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ШТРАФНОГО БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ В УСЛОВИЯХ ПОСЛЕДЕЙСТВИЯ УГЛОВЫХ УСКОРЕНИЙ. Б.З.Каримов, Б.М.Мирадилов, Ф.А.Пулатов	296
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В АРТИСТИЧЕСКОМ ПЛАВАНИИ. Г.М.Краснова	298
ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ “КРОССФИТ» В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ. Е.С.Люлина	300
11-12 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИДА ТИПИК ХАТОЛАРНИНГ ЁШГА ХОС ҚЎРСАТКИЧЛАРИ. Ж.М.Матчанов	302
ЎЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИНИ ҚЎЛЛАГАН ҲОЛДА ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТАЛАБА ҚИЗЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. М.М.Махмудова	305
ОБЩИЕ ФАКТОРЫ ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ. М.Д.Пулатова, М.Р.Сайдуллаев	308
ГАНДБОЛЧИЛАРИНИНГ ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ МЕЪЁРЛАШТИРИШ ВА ТУЗИБ ЧИҚИШ. В.В.Мун	310
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ МУАММОЛАРИ. Н.Ғ.Мустафоев	312
ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ШАРОИТИДА ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИНИ БАҲОЛАШ. В.В.Мун	313
МЕТОДИКА ПОВЫЩЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ СПОРТСМЕНОВ, ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ, НА ОСНОВЫ ИСПОЛЗОВАНИЯ УПРОЖНЕНИЯ ПРЫЖКИ С МЕСТА. А.М.Мухамметов	315
ОЛИМПИА СПОРТ ТУРЛАРИ БЎЙИЧА МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАЛАРНИ ЁЗГИ ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИГА ТАЙЁРЛАШНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ. А.Низаметдинов	319

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТИДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ИСТИҚБОЛЛИ РЕЖАЛАШТИРИШ. А.Н.Нормурадов	319
БАСКЕТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ФУНКЦИЯСИ. А.Қ.Нуриллаев	324
БАСКЕТБОЛНИ ЎРГАТИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ. Ш.М.Нурматова	326
BUNYODKOR FC MICRO-CYCLES WORKLOAD PREPARATION IN SEASON 2016-2017. О.О.Oripov, Sh.Sh.Erkinov	327
ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМКОРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ВОСИТА, УСЛУБЛАРИ. Ш.К.Павлов, Р.И.Исроилов,	329
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОА АЪЗОЛАРИНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯНИ ҚўЛЛАШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ. Т.Р.Расулова	332
THE WAYS IN WHICH TECHNOLOGICAL INNOVATION ENHANCES ATHLETIC PERFORMANCE. Z.B.Sabirova	333
FIVE GOLDEN RULES OF CREATIVE COACHING. L.B.Sabirova	335
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЕТАТЕЛЬНИЦ ДИСКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ. Л.В.Смурыгина	336
АНАЛИЗ КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ ДЗЮДО. О.Э.Тошмуродов, Б.Б.Кипчаков	338
СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЎЙИН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ. У.К.Турдиев	340
МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ. Х.Б.Тухтахужаев, П.А.Исмаатов, Б.М.Сагкулов	341
ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕКСТОВ СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ. А.Д.Уббиева	343
ФУТБОЛ ЎЙИНЛАРИ ЖАРАЁНИДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР. А.Усмонов, А.Акмалов	346
ЁШ СПОРТЧИНИ БЎЛАЖАК МУСОБАҚАГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ. Ў.А.Фармонов	347
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗОВ. Т.Ш.Хаитов, Ш.М.Холова	348
ТЕРМА ЖАМОАЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА УСТОЗ-ТРЕНЕРНИНГ ЁШ СПОРТЧИЛАР ТАРБИЯСИДАГИ ЎРНИ ВА КАСБИЙ МАҲОРАТИГА ҚўЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР. С.Н.Ҳайдаров	351
СПОРТЧИЛАРНИ МУСОБАҚАГА ТАЙЁРЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ТОМОНЛАРИ. Р.А.Хамираев	352
МЕДИАМАДАНИЯТ ВА ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШ. А.Хасанов	354
МУСОБАҚА ДАВРИДА ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ. Р.А.Хасанов	355
ХОТИН-ҚИЗЛАР ОРГАНИЗМИГА ЮКЛАМАЛАРНИНГ ТАЪСИРИ. Р.А.Хасанов	357
МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК МАҲОРАТИГА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ТАЪСИРИ. А.З.Ходжаев	358
ОЛИЙ Ўқув юрларида “ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ” ФАН БЎЙИЧА Ўқув жараёнида MOODLEНИ ЭЛЕКТРОН ЎРГАТИШ ТИЗИМИДА ФОЙДАЛАНИШ. П.Ходжаев	361
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ПЕДАГОГ КАДРЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА СПОРТ-КЛАСТЕР УСЛУБИНИ ЖОРИЙ ЭТИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ. Н.А.Худайбердиева	362
АНАЛИЗ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП». К.Шакиржанова	365
SPORT AND TECHNOLOGY. S.B.Sharipova	367
ГАНДБОЛ ИХТИСОСЛИГИ ТАЛАБАЛАРИ СПМО МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲУЖУМ ТЕХНИК ФАОЛИЯТИНИ СИФАТ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ. З.З.Юсупов	368
ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. Б.А.Дышко, А.И.Головочёв, Н.А.Воробьёва, А.Б.Кочергин, С.В.Широкова, А.Д.Журбина, К.Т.Шакиржанова	372
РОБОТИЗИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ. С.В.Яцун	374
МОДЕЛЬНЫЕ» ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА. Е.В.Быков, Е.В.Леконцев, А.В.Чипышев, О.В.Балберова	377
НАПРЯЖЕНИЕ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СЛАБОСЛЫШАЩИХ 13-15-ЛЕТНИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ. А.В.Ильютник, Д.К.Зубовский	379
СОВРЕМЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМНОЙ ЭНЗИМОТЕРАПИИ В ПРАКТИКЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ. Л.В.Сафонов, С.Н.Шурыгин, М.А.Страхов, Е.В.Керимова, А.Д.Журбина, К.Т.Шакиржанова, Н.А.Воробьёва	381

БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 11-13 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ЁШГА ХОС ДИНАМИКАСИ. Р.Н.Абдухамидов	385
ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ ВА УЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР. Ш.Д.Аблакулов	387
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ДОПИНГГА ОИД ҲУҚУҚИЙ МУНОСАБАТЛАРНИНГ ШАКЛЛАНИШИ. О.Артикбаев, О.Холходжаев	389
ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РЕЖИМИНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ. Ж.Ж.Мурадов	392
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И ДЫХАТЕЛЬНОГО КОЭФФИЦЕНТА У ГРЕБЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАРАСТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. А.А.Моминов	393
СПОРТЧИЛАРНИ ТИББИЙ-ПЕДАГОГИК НАЗОРАТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛЛАРИ. Ж.Ж.Мурадов	394
ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА UCP2 У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА. С.К.Курганов, Н.М.Рахимова, Б.Б.Ахмедов, А.Б.Солиев	395
ПУЛЬС В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ. С.Оразалиева	397
ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛИМОРФИЗМА ГЕНА AMPD1 У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА. С.К.Курганов, Н.М.Рахимова, Б.Б.Ахмедов, А.Б.Солиев	399
ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ. Р.С.Реймбаева, Р.А.Ерназарова, Н.Оразбаева	400
РЕШЕНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ. А.А.Садиков	402
ЮКОРИ ТОИФАЛИ СПОРТЧИЛАРДА НАФАС ОЛИШ ОРГАНЛАРИНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ. М.С.Сагторов	405
СПОРТЧИЛАР ТОМОНИДАН ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШДА ГИГИЕНАНИНГ АҲАМИЯТИ. О.О.Сирожов, А.Садинов, А.Абдуллаев	407
ЗНАЧИМОСТЬ ВИТАМИНА D В НАУЧНОЙ СПОРТОЛОГИИ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ) Л.А.Скворцова, Л.Н.Хегай	408
СПОРТЧИЛАРДА СКОЛИОЗ КАСАЛЛИГИНИ ОЛДИНИ ОЛИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ Л.Б.Собирова	413
СПОРТ ЎЙИНЛАРИДА ЖАРОҲАТЛАРНИ ПРОФИЛАКТИКА ҚИЛИШНИНГ АЙРИМ МУАММО ВА ЕЧИМЛАРИ. Д.Б.Султонова	414
NEUROTIC DISORDERS IN FEMALE FOOTBALL PLAYERS. G.D.Teshabaeva	416
РОЛЬ МЕТРОЛОГИИ В СПОРТЕ. А.А.Толаметов	417
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА. И.Р.Мавлянов, Н.Ш.Усмоналиева	419
ОЛИМПИА ЎЙИНЛАРИДА АНТИДОПИНГ НАЗОРАТИНИНГ АЙРИМ ТОМОНЛАРИ ВА ТАРТИБЛАРИ. Р.А.Хамираев	421
СПОРТЧИЛАРНИНГ ТИКЛАНИШ ЖАРАЁНИ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ. Ш.Хасанова	423
АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ГИМНАСТОК К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ. Г.М.Хасанова	425
СПОРТЧИ ОРГАНИЗМИДАГИ ХОЛЕСТЕРИН МОДДАСИНИ МЕЪЁРЛАШТИРИШ УЧУН ТАВСИЯЛАР. С.У.Эрматова	428
ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЯХ, ПРИНЦИПАХ И ТРАДИЦИЯХ. О.В. Гончарова	430
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. Ф.А. Керимов, Б.К.Еримбетов.	432
ИННОВАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ. С.Зоткин	437
ВЫСОКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ. И.Зеленкова	438

**ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ОЛИМПИА ҚЎМИТАСИ  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ УЗБЕКИСТАНА**

**NATIONAL OLYMPIC COMMITTEE OF UZBEKISTAN**

**“ОЛИЙ СПОРТ ЮТУҚЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ  
ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ”**

Халқаро илмий-амалий анжумани

**Т Ў П Л А М И**

**С Б О Р Н И К**

материалов Международной научно-практической конференции  
**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ»**

The digest of International scientific and practical conference materials  
**"ACTUAL PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS OF THE HIGHEST  
ACHIEVEMENTS"**

**Нашр.лиц. АИ№ 283, 11.01.16. Босишга рухсат этилди 13.05.2019.  
Бичими 60×84 <sup>1</sup>/<sub>8</sub>. «Times New Roman» гарнитурасида рақамли босма усулида босилди.  
Шартли босма табағи 37,75. Нашриёт босма табағи 38.  
Адади 100.**

**«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»  
100017. Тошкент ш, М-5, 45/4**