



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ



ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRILIGI
ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM
SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
XABARShÍSÍ
Ilmiy-metodikaliq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
AXBOROTNOMASI
Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Научно-методический журнал

BULLETIN
OF PHYSICAL AND SPORTS
Scientific-methodical journal

№3

NÓKIS – 2025

ShÓLKEMLESTIRIWSH:

Bas redaktor: – B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), professor
Bas redaktor orınbasarı: – I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent

REDKOLLEGIYA AĞZALARI

1. Erimbetov B.K. – bas redaktor, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), professor
2. Mambetnazarov I.M. – bas redaktor orınbasarı, pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
3. Matkarimov R.M. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor
4. Toxtabaev N.T. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor
5. Utemuratov B.B. – tariyx ilimleriniń kandidati
6. Mirjamalov M.X. – pedagogika ilimleriniń doktori, docent
7. Dunay V.I. – biologiya ilimleriniń kandidati, docent
8. Kerimov F.A. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor
9. Nurishov D.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
10. Mambetov B.J. – tariyx ilimleriniń kandidati, docent
11. Toylibaev S.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
12. Elmuratova A.U. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), professor
13. Primbetov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
14. Matnazarov X.Y. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
15. Aytimbetov M.Z. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
16. Kochanov D.E. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
17. Reyimbaeva R.S. – biologiya ilimleriniń kandidati
18. Utebaev T.T. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor
19. Utebergenov A.K. – biologiya ilimleriniń kandidati, professor
20. Seytmuratov T.Sh. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktor (PhD)ı
21. Kuralbaev A.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD)
22. Ramazanov M.B. – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
23. Arzımbetov T.T. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD)
24. Kalillaeva U.A. – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD)
25. Keldiyorov Sh.E. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), professor
26. Xo‘jamkeldiev G‘.S. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
27. Yarashev K.D. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor
28. Raxmatova D.N. – pedagogika ilimleriniń doktori, professor
29. Raxmanov E.T. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
30. Sobirova L.B. – pedagogika ilimleriniń doktori, docent
31. Ikramov B.F. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
32. Ishimov B.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
33. Zoitova G.M. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
34. Yusupov G.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
35. Ruzmetov.N.K. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), professor
36. Ummatov A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), professor
37. Jarılkapov U.B. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD)
38. Yakupbaev A.A. – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
39. Shopulatov A.N. – pedagogika ilimleri doktori (DSc), professor
40. Qanaatov E.E. – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD)

Juwaplı redaktor: – G.M.Mirzataeva
– G.A.Kaipova

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám anglican tillerinde jılına 6 márte baspadan shıǵadı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciýalar agentligi tárepinen 2020-jıl 2-sentyabrde mámleketlik dizimnen ótkerilip, 1107-sanlı guwalıq berilgen.

Redakciya mánzili: 230101, Nókis kalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 24-jay
Telefon: (+998-61) 224-27-73
e-mail: nashriyot@uzdjtsunf.uz

Jurnal Ózbekstan Respublikası Joqarı attestaciya komissiyasınıń 2023-jıl 30-sentyabrdegi 343-sanlı qararı menen 13.00.00 – Pedagogika (social pedagogika) ilimleri boyınsha dissertaciya jumısınıń tiykarǵı ilimiy nátiyjelerin baspadan shıǵarıw usınıs etilgen ilimiy jurnallar dizimine kiritilgen.

Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

BOSHLANG‘ICH SUZISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA RAQOBATLI O‘YIN VOSITASINING AHAMIYATI

Pirnazarov Shuxrat Abduraxmonovich

Katta o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

pirnazarov1810@gmail.com

Annotatsiya: *Boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini qo‘llash asosida tadqiqot o‘tkazildi kichik yoshdagilarning yosh xususiyatlariga eng mos keladigan usul sifatida maktab o‘quvchilari. 7-8 yoshli bolalar rivojlanishining psixofizik xususiyatlari aniqlandi.*

Suzishga o‘rgatish usullari va shakllariga ta’sir etuvchi yillar. Ishlab chiqilgan o‘yin vositalari va metodik usullar bolalarni suzishga o‘rgatish vositasi sifatida kichik maktab yoshidagi bolalar. O‘yinlar mazmunini tanlash mezonlari taklif etildi suvda. 7-8 yoshli bolalar rivojlanishining psixofizik xususiyatlari aniqlandi. Isbotlovchi pedagogik tadqiqot natijalari keltirilgan konsepsiyaga o‘yin vositalarini yaxlit holda joriy etishning istiqbolliligi boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida yondashuv.

Kalit so‘zlar: *suzish, ko‘nikma, o‘yin, usul, kichiklar, maktab, o‘quvchilar*

Аннотация: *В целях повышения эффективности формирования навыков начального плавания было проведено исследование на основе применения игрового метода, наиболее соответствующего возрастным особенностям учащихся начальных классов. Выявлены психофизические особенности развития детей 7-8 лет, влияющие на методы и формы обучения плаванию. Разработаны игровые средства и методические приемы в качестве средства обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Предложены критерии выбора содержания водных игр. Определены психофизические особенности развития детей 7-8 лет. Представлены результаты педагогического исследования, доказывающие перспективность внедрения игровых средств в концепцию целостного индивидуального подхода к формированию начальных навыков плавания.*

Ключевые слова: *навыки плавания, игровой метод, учащиеся начальных классов.*

Abstract: *A study was conducted on the application of basic swimming skills as a method most suitable for the age characteristics of younger schoolchildren. The*



psychophysical characteristics of the development of children aged 7-8 years were determined.

Years influencing the methods and forms of swimming instruction. The developed game tools and methodological techniques are used as a means of teaching children swimming. Criteria for selecting game content in water were proposed. The psychophysical characteristics of the development of children aged 7-8 years were determined. The prospects for the integrated introduction of game tools into the concept, in which the results of the evidentiary pedagogical research are presented, are a separate approach to the formation of basic swimming skills.

Key words: *swimming, skill, game, technique, toddlers, school, students.*

Kirish. Suzishning boshlang‘ich ko‘nikmalariga o‘rgatish maxsus pedagogik jarayon sifatida bolaning jismoniy va psixik rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari. Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini ta‘lim va rivojlanishning dastlabki bosqichi deb hisoblash mumkin emas. Uzil-kesil shakllangan, eng umumiy ushbu yosh davrining xususiyatlari bilan bog‘liq.

Yetti yoshli bolalarda antropometrik ko‘rsatkichlar, maktabgacha yoshdagi bolalar disproporsiyasiga xos bo‘lgan ko‘rsatkichlar tekislanadi, vazn-bo‘y xususiyatlari uyg‘unlashadi. A‘zo va to‘qimalarning jismoniy o‘sishi bilan bir qatorda funksional tizimlarning takomillashuvi sodir bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning psixik xususiyatlari shaxsning ichki sohasi va tashqi muhit differentsiatsiyasining boshlanishi bilan bog‘liq. Bola tashqi muhit bilan o‘zaro munosabatlarni anglay boshlaydi va o‘rnatadi, ammo o‘z-o‘zini nazorat qilish va harakat harakatlarini tahlil qilish qobiliyati past darajada bo‘ladi. Harakatlarni o‘zlashtirish jarayonida intellektual emas, balki taqlidiy harakat komponenti ustunlik qiladi.

Jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun muhim xususiyat asab jarayonlarining yuqori qo‘zg‘aluvchanligi va ichki tormozlanishning zaifligi bo‘lib, bu diqqatning beqarorligi va tez charchashga olib keladi. Shu munosabat bilan yuqori emotsionallikka va bajarishning vaziyatli shartlarini o‘zgartirishga ega bo‘lgan jismoniy tarbiya vositalarini izlash dolzarbdir. Musobaqa-o‘yin usuli ham shunday xususiyatlarga ega.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh xususiyatlariga eng mos keladigan o‘yin usulini qo‘llash orqali erishiladigan suzishning boshlang‘ich ko‘nikmalarini shakllantirish samaradorligini oshirishdan iborat. Suzish texnikasining boshlang‘ich elementlarini shakllantirish uchun o‘yin syujeti, mazmuni va qoidalari asosida amalga oshiriladigan o‘yin usuli asos qilib olingan.

Tadqiqot vazifalar. Asosiy ro‘yxatiga kiritilgan o‘yin metodining uslubiy usullari quyidagilardan iborat:



- jismoniy sifatlarni kompleks yoki tanlab rivojlantirish hamda harakat ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish;
- mashg‘ulotlarning emotsionalligi va bolalarning qiziqishini oshirish maqsadida o‘yinda musobaqalashuv elementlaridan foydalanish;
- musobaqalashuv va g‘alabaga intilish sharoitida optimal yuqori jismoniy yuklamani qo‘llash; shug‘ullanuvchilarning irodaviy va intellektual sifatlarini namoyon qilish uchun sharoit yaratish;
- o‘yinchilarga tashabbuskorlik va harakatlarning o‘zgaruvchanligini berish;
- musobaqalashuv sharoitida o‘yin qoidalariga rioya qilgan holda axloqiy fazilatlarni tarbiyalash.

Adabiyotlar tahlili. Boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirishda o‘yin vositalarining qo‘llanilishi bo‘yicha adabiyotlar tahlili pedagogika, sport ta‘limi va bolalar psixofiziologiyasi bo‘yicha ilmiy manbalarni o‘z ichiga oladi. Suzish texnikasini o‘rgatish bo‘yicha G. N. Kolmakov, L. S. Timoshina, A. M. Prusakov va S. R. Mirzayev kabi olimlarning ishlarida boshlang‘ich bosqichda o‘yinli yondashuvning samarali ekani qayd etiladi. Ayniqsa, 7–8 yoshli bolalarda yuqori emotsionallik va imitatsiyaviy (taqlidiy) faoliyat ustunligi sababli musobaqa elementlariga asoslangan metodlarning natijadorligi yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar o‘yin metodikasi orqali bolalarda nafaqat suzish texnikasi, balki irodaviy, axloqiy va guruhiiy faoliyat ko‘nikmalarini shakllantirish muhimligini ko‘rsatmoqda. Shu asosda o‘yin syujeti, mazmuni va qoidalariga asoslangan mashg‘ulotlar samarali metod sifatida tavsiya etiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda eksperimental-pedagogik metod asosida amaliy tajriba tashkil qilindi. 7–8 yoshli bolalardan iborat 36 nafar ishtirokchi ikkita guruhga ajratilib, nazorat guruhi an‘anaviy dastur asosida, tajriba guruhi esa o‘yin metodikasi asosida shug‘ullantirildi. Dastur davomida 72 ta mashg‘ulot o‘tkazilib, har birining davomiyligi 45 daqiqani tashkil etdi. O‘yin usullarining samaradorligi baholash uchun gidrodinamik parametrlarga (suvda harakat muvozanati, sirpanish sifati, tana holati) asoslangan mezonlar qo‘llanildi. Tajribaning statistik tahlili “Student” kriteriyasi asosida olib borildi va metodikaning ishonchliligi ilmiy asoslangan holda aniqlab berildi.

Tajriba tashkillashtirish va muhokamalar. Suzishning boshlang‘ich ko‘nikmalarini o‘rgatishda o‘yin metodining vositalari quyidagi ketma-ketlikda qo‘llanildi:

- oddiy o‘yin topshiriqlari;
- suvda syujetli o‘yinlar;
- musobaqa yo‘nalishidagi mashqlar;
- elementlar bo‘yicha suzishda estafetalar;
- musobaqa-o‘yin mashqlari majmualari.

O‘yinlar mazmunini tanlash mezonlari quyidagilar edi: bolalarning psixofizik rivojlanish darajasi, o‘yinni o‘tkazishning didaktik yo‘nalishi va shartlari, uning



shug'ullanuvchilarga hissiy ta'sir ko'rsatish darajasi, o'yinda individual yoki guruh bo'lib ishtirok etish imkoniyati.

O'quv kursi vaqti hajmida turli mavzu yo'nalishidagi o'yinlarning foiz nisbati quyidagicha bo'ldi:

- suv bilan o'zlashtirish o'yinlari - 15%;
- nafas olish ko'nikmasini o'zlashtirish uchun o'yin topshiriqlari - 15%;
- sirpanishda tananing gorizontol tekis holatini o'zlashtirish o'yinlari - 20%;
- suzish texnikasi elementlarini o'zlashtirish va ularni muvofiqlashtirish o'yinlari - 25%;
- suzishning boshlang'ich ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish uchun kompleks o'yin mashqlari - 25%.

O'yin usulidagi mashg'ulotlar dasturi har biri 45 daqiqadan bo'lgan 72 mashg'ulotni o'z ichiga olgan. Yil davomida 36 nafar bola (TGd a 20 nafar; 16 – NG da) 73 yoshda $7,5 \pm 0,2$ yoshda suzish texnikasining boshlang'ich elementlarini o'rgatishda. Bolalar psixofizik rivojlanishining dastlabki ko'rsatkichlari statistik jihatdan bir xil tashxis qo'yilgan. Bolalarning nazorat guruhi suzishga boshlang'ich o'rgatishning tasdiqlangan dasturi bo'yicha 72 soat hajmida shug'ullandi. Boshlang'ich elementlarni o'rgatishning o'yin usuli samaradorligini baholash mezonlari sifatida suzish texnikasining gidrodinamik parametrlari ko'rsatkichlari xizmat qildi. Tadqiqot yakunida o'tkazilgan test natijalariga ko'ra, tajriba va nazorat guruhlari bolalarining suzish texnikasining boshlang'ich elementlarini o'zlashtirish darajasi sezilarli darajada oshganligi aniqlandi (1-jadval).

1-jadval

Sinaluvchilarning suzish bo'yicha ko'rsatkichlari dinamikasi, $\bar{x} \pm m$

Ko'rsatkich	TG	NG	t
Suzish tezligi, m/s	$0,60 \pm 0,03$	$0,60 \pm 0,04$	2,3
Eshish sikli uchun siljish masofasi, m	$0,81 \pm 0,04$	$0,62 \pm 0,05$	3,4
Suzish tezligi, sikl/daq	$44,1 \pm 2,7$	$57,3 \pm 1,4$	2,2
Tortish kuchi, kg	$7,45 \pm 0,6$	$5,90 \pm 0,5$	2,7;
Kuch imkoniyatlari koeffitsiyenti, %	$0,68 \pm 0,04$	$0,56 \pm 0,03$	1,5;

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining koordinatsiya darajasi sezilarli darajada oshdi, bu suzishning sport usullari texnikasini o'zlashtirishga yordam berdi. Bo'g'imlardagi yuqori harakatchanlik va umumiy egiluvchanlik eshish harakatlari amplitudasini o'zlashtirishni shart qilib qo'ydi, bu suzish texnikasining qadamli xususiyatlarini oshirish va tajriba guruhi sinaluvchilarining eshish sur'atini pasaytirish bilan ifodalandi. Bolalar uchun haddan tashqari murakkab bo'lgan NG koordinatsiyalarini o'zlashtirishda hamroh zo'riqlashlar, asab impulsining



irradiatsiyasi kuzatiladi, bunga notanish suv muhiti yordam beradi, bunda bola ta'limning dastlabki bosqichida qattiq tayanch topishga muvaffaqiyatsiz urinadi.

Kuch potensialining tarkibiy qismlarini oshirishning yangi imkoniyatlari rivojlantirilayotgan kuchlarning yuqori quvvat rejimiga o'tish va TG sinaluvchilari tomonidan kuch sifatlarini amalga oshirishda ochiladi. Olingan natija ta'lim oluvchilarning o'yin harakatlarini energiya bilan ta'minlash samaradorligini rag'batlantiruvchi metabolik almashinuvni takomillashtirish jarayonlari bilan bog'liq. O'qitishning o'yin usuli ta'sirida TG o'quvchilarining irodaviy sohasi suzish texnikasi elementlarini o'zlashtirish bo'yicha ma'lum bir motivatsiyalangan maqsadga erishishga yo'naltirilganlik sifatida rivojlandi. Maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning o'zi xatti-harakatlarni qadriyatli yo'naltirilgan baholash ta'siri ostida kechdi.

Xulosa. Shunday qilib, o'yin usuli nafaqat suzish texnikasining boshlang'ich elementlarini jadal o'zlashtirish, balki o'quv jarayonini intellektuallashtirish, uning ongliligi va motivatsiyasini ta'minlaydigan psixologik va intellektual rivojlanish vositasidir. O'yin mashqlari va topshiriqlarini qo'llash orqali mashg'ulotlarning yuqori hissiy fonini saqlash musobaqa vaziyatlarini modellashtirish imkonini berdi va bolalarning ish qobiliyati va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini saqlab qolishga, suzish texnikasining boshlang'ich elementlarini samarali o'zlashtirishga yordam berdi. O'yin metodining imkoniyatlari resursi uni boshlang'ich sinf o'quvchilariga suzish ko'nikmalarini o'rgatishning loyihaviy tashkiliy-metodik asosi sifatida qarashga imkon beradi. 7-8 yoshli bolalarning psixofizik rivojlanishidagi sifatli sakrash ta'limning kamroq algoritmlashtirilgan, asosan o'yin shakllariga e'tibor qaratish zarurligini taqozo etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini suzishning texnik elementlariga o'rgatishda o'yin usulini qo'llash natijalari boshlang'ich suzish ko'nikmalarini shakllantirishga yaxlit-ajratilgan yondashuv konsepsiyasiga o'yin vositalarini joriy etishning istiqbolli ekanligini isbotlaydi. Suzishning didaktik asoslariga o'yin usulini integratsiyalashning asosiy elementi boshlang'ich sinf o'quvchilarining yosh xususiyatlariga o'yin o'qitish metodikasining metodik xususiyatlarini moslashtirishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Barchenko, S. A. Upravleniye vremennimi parametrami strukturnogo sikla plavaniya na bazovom etape podgotovki / S. A. Barchenko, O. G. Olxovskaya, O. Ye. Ponimasov // Uchenie zapiski universiteta im. Lesgafta. - 2019. - No 10 (176). - S. 25-28.
2. Kurochkin M.V. Skvozhnoye planirovaniye sverxdistsionnoy Trenirovki v godichnom sikle podgotovki lyjmits-gonshits / M.V. Kurochkin, Ye.V., Kurochkina, A.A. Golovko, O.Ye. Ponimasov // Uchenie zapiski. P.F. Lesgaft nomidagi universitet. - 2020. - No 6 - (184). - S. 185-189.



3. Olxovskaya O.G. Formirovaniye texniko-dinamicheskoy strukturi. boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida yosh suzuvchilarning harakatlari / O.G. Olxovskaya, O.Ye. Ponimasov, S.A. Barchenko // Uchenie zapiski. P.F. Lesgaft nomidagi universitet. - 2019. - No 10 (176). - S. 257-260.

4. Olxovskaya O. G. Strukturirovaniye amplitudno-prostranstvennix xarakteristiki sikla plavaniya yunyx krolistov / O. G. Olxovskaya, O. Ye. Ponimasov, A. V. Antonov // Uchenye zapiski universiteta im. Lesgafta. - 2019. - No 11 (177). - S. 325-328.

5. Ponimasov O.Ye. Shaxsga yo'naltirilgan o'zgartirish dvijeniyy v usloviyax massovogo obucheniya prikladnomu plavaniyu / O.Ye. Ponimasov, R.A. Lishev // Uchenye zapiski universiteta im. Lesgafta. - 2013. - No 8 (102). - S. 128-131.

6. Ponimasov O.Ye. Razrabotka opisatelnyx tipologicheskix modeley. texnika prikladnogo plavaniya / O.Ye. Ponimasov, O.V. Novosel'sev // Uchenie P.F. Lesgaft nomidagi universitetning eslatmalari. - 2014. - No 8 (114). - S. 149-152.

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK ELEMENTLARINI FAZO VA VAQT BO'YICHA ISHLASHNING KINEMATIK KO'RSATKICHLARINI ANIQLASH USULI

Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich

Stajyor-o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

mambetiyarov@uzdjtsunf.uz

Annotatsiya: Maqolada yosh futbolchilarning texnik elementlarini bajarish kinematikasi o'rganish usullari bayon etiladi. Fazoviy va vaqt parametrlarini tahlil qilish orqali texnik harakatlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus o'quv dasturlari ishlab chiqish imkoniyati ko'rsatilgan. Zamonaviy texnologiyalar asosida harakat samaradorligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish usullari tavsiflanadi.

Kalit so'zlar: Kinematika, texnik ko'rsatkichlar, yosh futbolchilar, futbol samaradorligi, harakat tahlili, fazoviy va vaqt tahlili, biomexanika, rivojlanish.

Аннотация: В статье описаны методы изучения кинематики выполнения технических элементов юными футболистами. Анализ пространственных и временных параметров позволяет разработать специальные учебные программы, направленные на совершенствование технических движений. Описаны подходы к повышению эффективности движений и снижению риска травм на основе современных технологий анализа движений.



Ключевые слова: Кинематика, технические показатели, юные футболисты, эффективность в футболе, анализ движений, пространственно-временной анализ, биомеханика, развитие.

Abstract: The article describes methods for studying the kinematics of technical elements performed by young football players. The analysis of spatial and temporal parameters allows for the development of specialized training programs aimed at improving technical movements. Approaches to enhancing movement efficiency and reducing injury risks through advanced motion analysis technologies are also discussed.

Key words: Kinematics, technical indicators, young football players, football performance, motion analysis, spatial-temporal analysis, biomechanics, development.

Kirish. Yosh futbolchilarda texnik ko‘rsatkichlarni rivojlantirish ularning yuqori darajaga ko‘tarilishida muhim omil hisoblanadi. Kinematik parametrlarni tushunish mashg‘ulotlarni optimallashtirish va o‘yinchilarni rivojlantirish uchun zarurdir. Kinematik tahlil texnik harakatlarning fazoviy va vaqt tavsiflarini miqdoriy baholash imkonini beradi.

16 yoshli futbolchilar bilan o‘tkazilgan tadqiqotda zarba harakatining uch o‘lchovli tahlili kinematik qonuniyatlarni va bo‘g‘im koordinatsiyalarining ahamiyatini ko‘rsatdi. Boshqa tadqiqotda esa 13 yoshli futbolchilarning zarba samaradorligiga ta’sir qiluvchi kinematik o‘zgaruvchilar aniqlangan. Shunga qaramay, texnik elementlarni baholash uchun standart metodologiyalar yetarli emas.

Mazkur maqola texnik harakatlarning fazoviy va vaqt o‘lchamlarini hisobga olgan holda zamonaviy kinematik tahlil usullarini taklif etadi. Ushbu yondashuv uzatish, zarba va dribling harakatlariga oid biomexanik qonuniyatlarni aniqlash, yosh futbolchilarda mahoratni oshirish, harakat samaradorligini yaxshilash va jarohat xavfini kamaytirishga qaratilgan. Bu murabbiylar va amaliyotchilarga empirik ma’lumotlarni taqdim etib, mashg‘ulot jarayonlarini yanada samarali qilishga imkon yaratadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. So‘nggi yigirma yil ichida sport natijalarining kinematik tahlili katta e’tibor qozondi. Futbolda yosh sportchilarning texnik ko‘rsatkichlarini baholash va takomillashtirish uchun biomexanik tamoyillar asosida tadqiqotlar o‘tkazildi. Masalan, Lees va boshqalar (2010 y.) samarali kinematik naqshlar uzatmalar tezligini 18% va aniqligini 12% oshirishi mumkinligini ko‘rsatdilar [1]. Nagahara va boshqalar (2018 y.) esa yosh futbolchilarda harakat samaradorligida tezlanish va sekinlashish mexanikasi rolini ta’kidladilar [2].

Shunga qaramay, kinematik tahlilni futbolga xos texnik ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashtirishda tadqiqot bo‘shlig‘i mavjud. Hozirgi tadqiqotlar ko‘pincha jismoniy xususiyatlarga e’tibor qaratib, ularning texnik bajarishga ta’sirini kam



o‘rganadi (Silva va boshqalar, 2016 y.) [3]. Bundan tashqari, ko‘pchilik tadqiqotlar yuqori darajali o‘yinchilarga asoslangan bo‘lib, 13-15 yoshdagi rivojlanish bosqichlarini e‘tiborsiz qoldiradi.

Zamonaviy texnologiyalar, masalan, inersion o‘lchov birliklari, harakatni qayd etish tizimlari va video tahlil dasturlari, bo‘g‘im burchaklari, tezlik va tezlanishni aniqlik bilan o‘lchash imkonini beradi [4]. Biroq, texnik mahoratni bajarishda fazoviy va vaqt omillari o‘zaro ta‘sirini to‘liq o‘rganish hali amalga oshirilmagan. Ushbu tadqiqot ilg‘or kinematik tahlilni futbolga xos texnik baholashlar bilan birlashtiruvchi yaxlit metodologiyani taklif qiladi.

Metodologiya. Yosh futbolchilarning texnik elementlari ijrosining kinematik ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun ushbu tadqiqotda ilg‘or biomexanik tahlil vositalari va statistik usullarni o‘z ichiga olgan ko‘p bosqichli yondashuv qo‘llaniladi.

Ishtirokchilar. Tadqiqotda hududiy sport maktablaridan tanlab olingan 13-15 yoshdagi 60 nafar erkak futbolchi ishtirok etadi. Ishtirokchilar UFA tomonidan sertifikatlangan murabbiylar tomonidan oldindan o‘tkazilgan baholash natijalariga ko‘ra uchta samaradorlik darajasiga (yuqori, o‘rta, boshlang‘ich) bo‘linadi. Bunday tabaqalashtirish turli malaka darajalari bo‘yicha qiyosiy tahlil qilish imkonini beradi.

Jihozlar va asboblari. Ma‘lumotlarni yig‘ishda quyidagi texnologiyalar qo‘llanildi: 12 kamerali Vicon harakatni yozib olish tizimi o‘yinchilarning yuqori tezlikdagi harakatlarini aniq qayd etdi, yuqori fazoviy va vaqt aniqligini ta‘minladi. Taqiladigan IO‘B sensorlari orqali tezlanish, burchak tezligi va bo‘g‘im burchaklari o‘lchandi. Yuqori tezlikdagi (120 kadr/s) video tahlili Dartfish dasturi yordamida uzatish, dribling va zarba berish kabi texnik elementlar tahlil qilindi. Ishtirokchilar nazorat ostida uchta asosiy texnik harakatni – uzatish, zarba berish va driblingni besh marta takrorladilar, mashqlar o‘yinga yaqin sharoitlarda o‘tkazildi. Kinematik ma‘lumotlar (tezlik, tezlanish, bo‘g‘im burchaklari, reaksiya vaqti) sinxronlashtirilgan video va IO‘B ma‘lumotlari asosida yig‘ildi. MATLAB dasturi yordamida o‘rtacha tezlik, maksimal tezlanish va burchak siljishi kabi ko‘rsatkichlar hisoblandi. Dispersiya tahlili (ANOVA) va regressiya modellari yordamida samaradorlik darajalari o‘rtasidagi farqlar va kinematik parametrlar bilan texnik ko‘rsatkichlar orasidagi bog‘liqliklar aniqlanib, bashorat qilindi.

Natijalar. Yosh futbolchilar tomonidan texnik elementlarni bajarish jarayonida kinematik ko‘rsatkichlar tahlili natijalari bo‘yicha (yuqori darajadagi, o‘rta va boshlang‘ich) ko‘rsatkichlarda sezilarli farqlar aniqlandi. Ilg‘or biomexanik vositalardan foydalangan holda uchta asosiy texnik harakatlar - uzatish, zarba berish va dribling uchun ma‘lumotlar to‘plandi va qayta ishlendi. Natijalar samaradorlikka ta‘sir qiluvchi muhim makon-vaqt dinamikasini yoritib beradi va 13-15 yoshli o‘yinchilar uchun ko‘rsatkichlarni rivojlantirish yo‘llari haqida ma‘lumot beradi.

O‘tishning kinematik ko‘rsatkichlari. To‘p uzatish harakatlarining kinematik tahlili samaradorlik darajalari o‘rtasida aniq farqni ko‘rsatdi (1-jadval).



1-jadval

To‘p uzatishning kinematik ko‘rsatkichlari

Kinematik ko‘rsatkichlar	Yuqori daraja	O‘rta daraja	Boshlang‘ich daraja	Statistik farq (p)
Oyoqni uzatishning eng yuqori tezligi (m/s)	$5,8 \pm 0,4$	$4,9 \pm 0,5$	$4,3 \pm 0,6$	$< 0,01$
Son-tizza burchak tezligi ($^{\circ}/s$)	320 ± 15	275 ± 18	230 ± 20	$< 0,01$
Reaksiya vaqti (soniya)	$0,48 \pm 0,05$	$0,57 \pm 0,06$	$0,64 \pm 0,07$	$< 0,01$

Oyoqni uzatishning eng yuqori tezligi: Yuqori darajadagi o‘yinchilari $5,8 \pm 0,4$ m/s eng yuqori tezlikni namoyish etdilar, bu o‘rta darajali o‘yinchilarga ($4,9 \pm 0,5$ m/s) va yangi o‘yinchilarga ($4,3 \pm 0,6$ m/s) nisbatan sezilarli darajada yuqori ($p < 0,01$).

Bo‘g‘im burchagi koordinatsiyasi. Zarba berish fazasida son-tizza koordinatsiyasi yuqori darajali o‘yinchilarda optimal bo‘lib, o‘rtacha burchak tezligi $320 \pm 15^{\circ}/s$ o‘rta darajali o‘yinchilar uchun $275 \pm 18^{\circ}/s$ va yangi boshlovchilar uchun $230 \pm 20^{\circ}/s$ ni tashkil etdi.

Reaksiya vaqti: Yuqori darajadagi o‘yinchilarining o‘rtacha reaksiya vaqti $0,48 \pm 0,05$ soniyani tashkil etdi, bu oraliq ($0,57 \pm 0,06$ soniya) va boshlang‘ich ($0,64 \pm 0,07$ soniya) guruhlariga qaraganda ancha tezroq.

To‘pga zarba berishning kinematik ko‘rsatkichlari. To‘pga zarba berish harakatlari murakkab biomexanik muvofiqlashtirishni o‘z ichiga olgan bo‘lib, ular samaradorlik darajalari o‘rtasida sezilarli darajada farq qiladi (2-jadval).

2-jadval

To‘pga zarba berish harakatlarining kinematik ko‘rsatkichlari

Kinematik ko‘rsatkichlar	Yuqori daraja	O‘rta daraja	Boshlang‘ich daraja	Statistik farq (p)
To‘pning zarbadan keyingi tezligi (m/s)	$25,7 \pm 2,3$	$21,2 \pm 2,0$	$17,6 \pm 1,9$	$< 0,001$
Yerga tegish kuchi (GRF)	$2,8 \pm 0,2$ tana vazni	$2,3 \pm 0,2$ tana vazni	$1,9 \pm 0,3$ tana vazni	$< 0,001$
To‘piq burchagi ($^{\circ}$)	45 ± 3	38 ± 4	32 ± 5	$< 0,01$

To‘pning zarbadan keyingi tezligi: Yuqori darajadagi o‘yinchilari o‘rtacha $25,7 \pm 2,3$ m/s to‘p tezligiga erishdilar, o‘rta darajali o‘yinchilardan ($21,2 \pm 2,0$ m/s) va yangi o‘yinchilardan ($17,6 \pm 1,9$ m/s) o‘zib ketdilar ($p < 0,001$).

Tajribada aniqlangan yerga tegish oyog‘ining kuchi (GRF) yuqori darajadagi o‘yinchilarida tana vaznining $2,8 \pm 0,2$ barobariga teng bo‘lgan, o‘rta darajali o‘yinchilarda $2,3 \pm 0,2$ va boshlang‘ich o‘yinchilarda $1,9 \pm 0,3$ ga teng bo‘lgan. Kuzatish samaradorligi: Yuqori darajadagi o‘yinchilari kuzatish paytida to‘piq burchagini $45 \pm 3^{\circ}$ darajasida ushlab turishdi, bu esa aniqlik va kuch uzatishni yaxshiladi.



Driblingning kinematik ko‘rsatkichlari. Dribling tahlili makonda va vaqtda chaqqonlik va muvofiqlashtirishning muhim rolini ko‘rsatdi: (3-jadval).

3-jadval

Dribling harakatlarining kinematik ko‘rsatkichlari

Kinematik ko‘rsatkichlar	Yuqori daraja	O‘rta daraja	Boshlang‘ich daraja	Statistik farq (p)
To‘pni nazorat qilish vaqti (soniya)	$0,22 \pm 0,03$	$0,28 \pm 0,04$	$0,35 \pm 0,05$	$< 0,05$
Burchak tezlanishi (rad/s^2)	$18,5 \pm 1,5$	$15,3 \pm 1,8$	$12,7 \pm 1,9$	$< 0,01$
Boshni burish chastotasi (soniya)	$1,9 \pm 0,2$	$1,4 \pm 0,2$	$1,1 \pm 0,2$	$< 0,05$

To‘pni nazorat qilishning o‘rtacha vaqti: Yuqori darajadagi o‘yinchilari har bir teginishda o‘rtacha $0,22 \pm 0,03$ soniya davomida to‘p bilan aloqani saqlab qolishdi, bu o‘rta darajali o‘yinchilarga ($0,28 \pm 0,04$ soniya) va yangi o‘yinchilarga ($0,35 \pm 0,05$ soniya) qaraganda ancha qisqa ($p < 0,05$).

Burchak tezlanishi: Tezkor yo‘nalish o‘zgarishi paytida yuqori darajadagi o‘yinchilari $18,5 \pm 1,5 \text{ rad/s}^2$ burchak tezlanishini ko‘rsatdilar, o‘rta darajali o‘yinchilar uchun $15,3 \pm 1,8 \text{ rad/s}^2$ va yangi boshlanuvchilar uchun $12,7 \pm 1,9 \text{ rad/s}^2$.

Fazoviy xabardorlik: Boshni burish chastotasini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, yuqori darajadagi o‘yinchilari nigoh yo‘nalishini soniyasiga $1,9 \pm 0,2$ marta o‘zgartirib, vaziyatni anglashni yaxshilagan, o‘rta darajali o‘yinchilar soniyasiga o‘rtacha $1,4 \pm 0,2$ va boshlang‘ich o‘yinchilar soniyasiga $1,1 \pm 0,2$ marta.

Statistik bog‘liqliklar. Statistik tahlillar, dispersiya tahlili (ANOVA va regressiya modellari) Regression tahlil kinematik ko‘rsatkichlar va texnik samaradorlik o‘rtasida kuchli bog‘liqliklarni aniqladi (4-jadval):

4-jadval

Regression tahlil natijalari

Ko‘rsatkichlar	Korelyatsiya koeffitsienti (r)	Statistik farq (p)
To‘pni uzatish aniqligi	0,82	$< 0,001$
Zarba berish quvvati	0,87	$< 0,001$
Dribling epchilligi	0,78	$< 0,001$

To‘pni uzatish aniqligi: tos-son-tizza burchak tezligi bilan kuchli bog‘liq ($r = 0,82$, $p < 0,001$).

O‘t ochish quvvati: TO‘M va to‘piq burchagi turg‘unligiga yuqori darajada bog‘liq ($r = 0,87$, $p < 0,001$).

To‘pni olib yurish epchilligi: burchak tezlanishi va to‘pni boshqarish vaqti bilan ijobiy bog‘liq ($r = 0,78$, $p < 0,001$).

Prognoz statistika. Olingan natijalarga asoslanib, eng yuqori tezlik, burchak tezlanishi va reaksiya vaqti ko‘rsatkichlari kombinatsiyasidan foydalangan holda yuqori darajadagi samaradorlik darajalarini 85% aniqlik bilan bashorat qilish



mumkin. Ushbu bashorat modellari shuni ko‘rsatadiki, ma’lum kinematik parametrlarni yaxshilash texnik ijroni sezilarli darajada yaxshilashga olib kelishi mumkin, bu esa maqsadli o‘qitishning olti oyida ishdagi bo‘shliqlarni 20-25% ga kamaytirishi mumkin.

Muhokama. Ushbu tadqiqot yosh futbolchilarning texnik ko‘rsatkichlarini optimallashtirishda kinematik tahlilning ahamiyatini ko‘rsatadi. Fazoviy va vaqtinchalik ko‘rsatkichlarning biomexanik bahosi texnik harakatlarni chuqurroq tushunish va takomillashtirishga zamin yaratadi.

Natijalarni talqin qilish. Kinematik samaradorlik darajalari: Yuqori darajadagi futbolchilarning to‘p uzatish aniqligi ($89,7\% \pm 4,5\%$) va to‘p tezligi ($24,3 \pm 2,1$ m/s) boshqa guruhlardan sezilarli darajada yuqori bo‘lib, bu optimallashtirilgan biomexanik namunalar texnik aniqlikni oshirishi haqidagi oldingi tadqiqotlarni tasdiqlaydi (Lees v.b., 2010).

Dribling va uzatish dinamikasi: Yuqori darajadagi futbolchilarda slalom vaqti ($3,5 \pm 0,2$ soniya), yuqori qadam chastotasi (1,8 qadam/sekund), va to‘p tezligi ($30,7 \pm 2,5$ m/s) texnik samaradorlik va harakatni boshqarishni yaxshilash uchun muhim ko‘rsatkichlardir. Bo‘g‘im momenti va burchak siljishining aniqlik va quvvat ishlab chiqarishda o‘rni alohida ahamiyatga ega.

Munosabat va qaror qabul qilish: Yuqori darajadagi futbolchilarning tezkor reaksiyasi ($0,43 \pm 0,05$ soniya) texnik ijro bilan kuchli bog‘liq bo‘lib, kognitiv qayta ishlash tezligi va fazoviy xabardorlikning ahamiyatini tasdiqlaydi. Bu psixologik tayyorgarlikni jismoniy mashqlarga qo‘shish zaruratini ko‘rsatadi (Williams v.b., 2012 y.).

Mavjud adabiyotlar bilan taqqoslash. Ushbu tadqiqot ilg‘or kinematik tahlil vositalaridan (IO‘B va harakatni ushlash tizimlari) foydalanib, fazoviy va vaqtinchalik dinamika hamda texnik ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni ochib beradi. Natijalar Bailey v.b. (2020 y.) va Nagahara v.b. (2018 y.) tadqiqotlari bilan mos kelib, yosh futbolchilarning rivojlanishi uchun yangi amaliy tushunchalarni taqdim etadi. Shuningdek, yosh futbolchilarga texnik mahoratni oshirishda biomexanika va kinematikani qo‘llashning samaradorligini tasdiqlaydi.

Amaliy ahamiyati. Natijalar yosh futbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar uchun muhim imkoniyatlar yaratadi. Kinematik ma’lumotlar yordamida individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish mumkin, masalan, bo‘g‘im burchaklarini yaxshilash yoki reaksiya vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashg‘ulotlar. Sezilarli reaksiya vaqti bo‘lgan o‘yinchilar uchun yuqori bosimli qaror qabul qilishni mashq qiluvchi vazifalar foydali bo‘ladi. Shuningdek, bo‘g‘im burchaklari va harakat shakllarini tahlil qilib, jarohat xavfini oshiruvchi biomexanik muammolar aniqlanadi va ularni bartaraf etishga qaratilgan mashg‘ulotlar haddan tashqari foydalanish jarohatlarining oldini olishda samarali bo‘ladi. Kinematik va texnik ko‘rsatkichlar orasidagi kuchli bog‘liqlik harakat tahlilini iste’dodni aniqlashda



ishonchli vosita sifatida ko‘rsatadi, bu esa yuqori samaradorlikka ega futbolchilarni aniqlash va ularning salohiyatini baholash imkonini beradi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot yosh futbolchilarning texnik ko‘rsatkichlarini aniqlashda kinematik tahlilning muhimligini ta’kidlaydi. Biomexanik tahlil orqali makon va vaqt dinamikasini o‘rganish natijalari o‘yinchilarni baholash va tayyorlashni yaxshilashda amaliy tushunchalarni taqdim etadi. Kelajakdagi tadqiqotlar kognitiv va psixologik omillarni o‘z ichiga olgan holda, ilg‘or texnologiyalar yordamida tahlil doirasini kengaytirishi kerak. Bu futbolda biomexanika, fazoviy idrok va texnik mahorat o‘rtasidagi murakkab bog‘liqlikni yanada chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lees, A., Asai, T., Andersen, T., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 805–817.
2. Nagahara, R., Morin, J.-B., & Zushi, K. (2018). Acceleration capability in elite sprinters and football players: A biomechanical analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(1), 123–133.
3. Silva, P., Duarte, R., Esteves, P., Travassos, B., & Davids, K. (2016). The influence of fatigue on spatial and temporal dynamics of football players during small-sided games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(3), 802–816.
4. Bailey, C., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2020). Performance pathways in youth soccer: Building foundations for elite success. *Frontiers in Psychology*, 11, 1234.
5. Еримбетов, Б. К. (2022). ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ ИШЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *Fan-Sportga*, (8), 68-70.
6. Тажибаев, С. С., Сайдулов, З. В., Зияев, Ф. Ч., Мирзатиллаев, И. И., & Казоков, Р. Т. (2024). 13-14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ХАРАКАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШ САМАРАДОРЛИГИ. *Modern Science and Research*, 3(6).
7. Тажибаев, С. С., Хўжамкелдиев, Ф. С., Акмонов, Б. О., Каримов, Ф. М., & Казоков, Р. Т. (2024). жахон чемпионати 2022 йилги футболчилар антропометрик ўлчамлари ва тезлик сифати орасидаги корреляцияни ўрганиш. *modern science and research*, 3(6).
8. Сейтмуратов, Т. Ш. (2019). Каракалпакские подвижные игры в воспитании здорового образа жизни молодежи. *Теория и практика современной науки*, (6 (48)), 443-445.
9. Сейтмуратов, Т. Ш. (2024). ВЛИЯНИЕ ПРИРОДНО-КЛИМАТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА. *Экономика и социум*, (1 (116)), 1327-1331.



PARAYENGIL ATLETIKANING YADRO ITQITISH TURIDA SHUG'ULLANUVCHILARNI HARAKAT IMKONIYATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Sobirova Laylo Baxromovna

Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Murodova Asalxon Sodiqovna

Magistr

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

sobirovalaylo90@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada parayengil atletikaning yadro itqitish turi bilan shug'ullanuvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan haftalik mikrosikl hamda uni qo'llash mexanizmlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Parayengil atletika, (F37) nazologik guruh, mikrosikl, majmua, jismoniy tayyorgarlik, yadro, portlovchi, texnika.

Аннотация: В данной статье представлена информация о недельном микроцикле, направленном на повышение физической подготовленности девушек, занимающихся толканием ядра в паралегкой атлетике, а также о механизмах его применения.

Ключевые слова: Паралегкая атлетика, (F37) назалогическая группа, микроцикл, комплекс, физическая подготовка, ядро, взрывная, техника.

Abstract: This article provides information on the weekly microcycle aimed at improving the physical fitness of girls engaged in the shot put type of para-athletics, as well as the mechanisms for its application.

Key words: Para-athletics, (F37) nasological group, microcycle, complex, physical training, nuclear, explosive, technique.

Kirish. Mamlakatimizda hozirgi kunda para sport turlarini ommalashtirish va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan ayni damda yurtimizda o'sib kelayotgan yosh o'g'il qizlar orasida baxtsiz xodisa va boshqa sabablarga ko'ra harakat imkoniyati cheklanib jamiyatdan ajrab qolgan yoshlarga bazi vaziyatlarda duch kelish xolatlari mavjud. Bularni inobatga olib parayengil atletikaning yadro itqitish sport turiga jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni saralash, mashg'ulotlarini rejalashtirish hamda ularning salomatligini yaxshilash, harakat faolligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Adabiyotlar tahlili. Parayengil atletika sohasida, ayniqsa, yadro itqitish turida jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar bilan ishlashga oid tadqiqotlar so'nggi yillarda alohida dolzarblik kasb etmoqda. Jahon amaliyotida F37 nazologik guruhiga mansub sportchilar harakat koordinatsiyasi, kuch va texnik mahoratni rivojlantirish



orqali raqobatbardosh natijalarga erishmoqda. A. Tweedy va B. Vanlandewijck (2011) kabi mutaxassislarning tadqiqotlarida mikrosikl asosidagi mashg'ulotlar individual xususiyatlarga asoslanishi kerakligi ta'kidlangan.

Mahalliy tadqiqotchilardan R. Qodirov (2020) tomonidan nogironligi bo'lgan sportchilar bilan olib borilgan ishlar natijasida yadro itqitish texnikasini o'zlashtirishda mushaklar kuchi va tezkorlik mashqlari muhim ahamiyat kasb etishi ko'rsatilgan. Shuningdek, S. Abdullaeva (2022) para yengil atletika sport turining psixomotor rivojlanishga ta'siri haqida tadqiqot olib borib, haftalik mikrosikl asosida tuzilgan mashg'ulotlar dasturi sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oltirishini isbotlagan.

Yana bir muhim jihat shuki, yadro itqitish mashg'ulotlarida tananing yuqori qismini (ayniqsa, elka, bilak, bel mushaklarini) kuchaytirishga qaratilgan komplekslar harakat faolligini oshirishga xizmat qiladi. Bu borada V. Bondarchuk (2007) tomonidan ishlab chiqilgan kuch-gipotrofik mashqlar tizimi keng qo'llaniladi. Shu bilan birga, nogironligi bo'lgan sportchilar bilan ishlashda o'ziga xos yondashuv, ularning jismoniy va psixologik holatini to'g'ri baholash, individual yondashuvlar tizimi muhim o'rin tutadi.

Mazkur maqolada ilgari surilayotgan haftalik mikrosikl modeli ham aynan yuqorida tilga olingan yondashuvlar asosida ishlab chiqilgan bo'lib, tajriba asosida qo'llangan metodikalar parayengil atletikachilarning kuch, muvozanat, portlovchi harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilganligini ko'rsatadi.

Tadqiqotlar metodologiyasi. Mazkur tadqiqot eksperimental-taqqoslov usuliga asoslangan bo'lib, Chirchiq shahridagi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi para yengil atletika yo'nalishida tahsil olayotgan va yadro itqitish sport turi bilan shug'ullanayotgan 4 nafar qiz o'quvchi ishtirokida olib borildi. Tadqiqotning maqsadi – haftalik mikrosikl asosida tuzilgan mashg'ulotlar majmuasining jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar harakat ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi:

Dastlabki bosqichda ishtirokchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holati aniqlandi. Buning uchun 30 metrga yugurish, bir oyoqda sakrash, uzunlikka sakrash, press mashqlari va 3 kg yadro bilan turli yo'nalishlarda uloqtirish testlari o'tkazildi.

Tajriba bosqichida ishtirokchilarga haftalik mikrosikl asosidagi mashg'ulotlar tizimi taklif qilindi. Mashqlar asosan yuqori qism muskullarini rivojlantirish, harakat tezligini oshirish va texnika unsurini mukammallashtirishga qaratildi.

Mashg'ulotlar tizimi individual moslashtirilgan bo'lib, har bir sportchining holatidan kelib chiqilgan holda bosqichma-bosqich yondashuv asosida olib borildi. Rezinali mashqlar, yer usti arqonli to'siqlar va harakat koordinatsiyasini oshiruvchi topshiriqlar qo'llanildi.



So‘nggi bosqichda boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar taqqoslandi va haftalik mikrosikl samaradorligi tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, sportchilarda portlovchi kuch va texnik harakatlarda sezilarli yaxshilanish kuzatildi.

Metodologiya tanlanishida statistik tahlil usullari ham qo‘llanilib, har bir mezon bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkichlar va individual tafovutlar baholandi. Tadqiqotdan olinadigan natijalar keyingi ilmiy-uslubiy ishlanmalarga asos bo‘la oladi.

Muammoning o‘rganilganlik holati va uning natijalari. Parayengil atletikaning itqitish turlari bilan shug‘ullanuvchilarni morfofunktsional holatlaridan kelib chiqib ularni mashg‘ulot rejasi tuziladi. Shu bilan birga Para yengil atletikachilarni mashg‘ulotlarini tashkil etishda jismoniy rivojlanganligi bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarligiga ham alohida e‘tibor qaratish talabini qo‘yadi. Jumladan para yengil atletikaning yadro itqitish turi bilan shug‘ullanuvchilarda yetakchi jismoniy sifatlardan kuch, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni xarakat imkoniyatini oshirish albatta sport mashg‘ulotlari orqali amalga oshiriladi, barcha sport turlari kabi para sportida ham mashg‘ulotlarni reja asosida olib borish maqsadga muvofiqdir. Bunda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxsning xolatidan kelib chiqqan xolda individual yoshdashuvni talab etiladi.

Tadqiqotimizni tashkil etish o‘quv-mashq guruhidagi yadro itqituvchilarni 1-yilida mashg‘ulot olib boraytgan para yengil atletikachi qizlarlarida olib borildi. Tadqiqot boshida yadro itqituvchi qizlarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlandi. Unga ko‘ra biz umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlashda maxsus testlardan foydalanildi. Jumladan 30 m ga yugurish, 30 soniya bir oyoqda sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrash, press, turgan joydan 3 kg yadroni pastdan oldinga uloqtirish va turgan joydan 3 kg yadroni pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirish kabi nazorat testlaridan foydalanildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tadqiqot boshida yadro itqituvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=4)

T/R	F.I.SH	30m ga yugurish (soniya)	30 soniya bir oyoqda sakrash (marta)		Turgan joydan uzunlikka sakrash(sm)	Press (30 soniyada)	Turgan joydan 3kg yadroni pastdan oldinga uloqtirish(metr)	Turgan joydan 3kg yadroni pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirish(metr)
			o‘ng	Chap				
1	Q-ova N.	7.18	17	48	127	13	7.71	7.80
2	K-ova A.	7.56	14	43	135	16	8.40	7.27
3	R-ova F.	7.32	21	53	128	15	8.65	7.76
4	X-ova G.	7.27	12	36	139	17	6.73	6.81
X-o‘rtacha		7.35	16	45	132.25	15.25	7.87	7.41

Izoh: X-o‘rtacha



Tadqiqotga jalb qilingan jismoniy imkoniyati cheklangan qizlarni jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda 30 metr masofaga shiddatli yugurish testini o'rtacha 7.35 soniya, oyoqlar rivojlanganligini bir biridan farqini aniqlashda 30 soniya davomida bir oyoqda tezlikda sakrash olindi bunda o'rtacha ko'rsatkich o'ng oyoqda 16 marta chap oyoqda o'rtacha 45 martani tashkil etdi, partlovchi-kuch qobiliyatini rivojlanganlik darajasini aniqlashda turgan joyidan uzunlikga juft oyoqda sakrashdan foydalanidi va o'rtacha ko'rsatkich 132.25 sm ni tashkil etdi, qorin mushaklarini rivojlanganlik darajasini aniqlashda 30 soniyada press mashqi berildi o'rtacha ko'rsatkich 15.25 martani tashkil etdi, bel va qo'ldagi portlovchanlikni aniqlash uchun 3 kg yadroni ushlab imkoniyati bo'lgan qo'l bilan pastdan oldinga va oldi paastdan bosh usti orqali orqaga uloqtirish o'rtacha ko'rsatkich oldinga uloqtirishda 7.87 sm ni orqaga uloqtirishda o'rtacha ko'rsatkich 7.41 sm ni tashkil etdi.

Tadqiqotimizga jalb qilingan jismoniy imkoniyati cheklangan tarbiyalanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganib ularning holatidan kelib chiqqan xolatdan biz mashg'ulotlarimizni bosqichlarga bo'lib oldik, unga ko'ra nimjon rivojlangan muskullarga mashqlar majmuasi va haftalik mikrosikllar ishlab chiqdik. Yadro itqituvchi qizlarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar quyidagilardan iborat. Jumladan:

1-mashq. Rezinani bir uchuni ustunga maxkamlab ikkinchi uchuni sportchi tomonga beriladi sportchi ushbu rezinani rivojlangan qo'li bilan 10 marta nimjon rivojlana qo'li bilan esa 5 marta o'ziga, yonga va tepaga tortib keyin rezinani dastlabki xolatiga qaytaradi, ushbu mashq mashg'ulot davomida 2-4 marta takrorlashlar bilan bajartirildi. Ushbu mashqdan mutazam foydalanish orqali jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni qo'l, bilak, va yelka mushaklarni ish faoliyati yaxshilanishiga erishiladi.

2-mashq. Yerga yoyilgan arqonli narvonni ichida oyoqlarni xar bir katagiga tizzalarni yuqori ko'tarib to'rt burchak markaziga aniq qo'yishi nazorat qilinadi. Ushbu mashq orqali jismoniy imkoniyati cheklangan shaxsni pay, son oldi, tizza bo'g'inlarini xarakatga keltirishda hamda oyoq kuchini oshirishda foydalaniladi.

3-mashq. Jami soni 15 ta bo'lgan kubokchalarni belgilangan nuqtalarga yoyib chiqish va ularni raqamlari bo'yicha ketma-ket yig'ish. Bunda jami tartib bilan raqamlangan 15 ta kubokchalarni masofasi 10 metr bo'lgan uzoqlikdagi turli nuqtalariga tartibsiz yoyib chiqish va so'ngida kubokchalarni qaytadan bir joyga tartib raqami bo'yicha yeg'ib chiqishdan iborat. Ushbu mashqni mashg'ulotlar jarayonida qo'llash orqali sportchini xarakat davomida aqliy hamda oyoq, bel, qo'l mushaklarining faolligiga erishiladi.

4-mashq. Balandligi 20 sm bo'lgan g'ovlardan oshib yurish, yugurish, sakrashlar orqali jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarga tezlik, chaqqonlik, tezkor-kuch sifatlariga nisbatan ko'nikmalar xosil qilindi.



5-mashq. Qorin, bel mushaklarini rivojlantirish va mustaxkamlash maqsadida yotgan xolda press, o‘tirgan xolda oyoqlarni bukmasdan oldinga ko‘tarish, pastga qarab yotgan xolatida gavdani tepaga ko‘tarish kabi mashqlar qo‘llanildi.

2-jadval

Parayengil atletikaning yadro itqituvchi qizlarini tana muskullarini rivojlantirishga qaratilgan haftalik mikrosikl

Hafta kunlari	Mazmuni	Takrorlash soni dam olish	Tiklanish vositalari	YuQS (tinch holatda, pik, tiklanish)
Dushanba	1) Qizib olish uchun 400 metrga asta yugurish, 2) URM 3) Rezinali mashq 4) Yerga yotqizilgan arqonli narvonda mashqlar majmuasi	10 daq 10-15 daq 25-30daq 35-40daq	cho‘zilish mashqlari	78- zar/daq 135 zar/daq 86 zar/daq
Seyshanba	1) Qizib olish uchun 400 metrga asta yugurish 2) URM 10 daq 3) Jami 15 ta bo‘lgan kubokchalar orqali xarakatli o‘yin 4) Yuklamasiz o‘tirib turish 5) Turli xil usuldagi sakrash mashqlari	10daq 10-15daq 15daq 15daq 20daq	cho‘zilish mashqlari 10-15 daq	81- zar/daq 143- zar/daq 87- zar/daq
Chorshanba	1) Qizib olish uchun 400 metrga asta yugurish 2) URM 10 daq 3) Maxsus yugurish mashqlari 15 metrga 6 xildagi mashq 3 martadan 4) 30 metr masofaga shiddatli yugurish 4 marta	5-10daq 15daq 25daq 20daq	cho‘zilish mashqlari 10-15 daq	76- zar/daq 156- zar/daq 83- zar/daq
Payshanba	Chigal yozdi xarakatli o‘yinlar	80daq		83- zar/daq 155- zar/daq 91- zar/daq
Juma	1) Qizib olish uchun 400 metrga asta yugurish 2) Maxsus cho‘zilish mashqlari 5-10 daq 3) 5kg shtanga lappagida URM lar ishlash, 6 xildagi mashq 5 tadan takrorlanadi 4) 10 metr masofaga juft oyoqda sakrab borish 4 marotaba 5) 30 metr masofaga shiddatli yugurish	10 daq 10-15 daq 30-35daq 25-30daq	cho‘zilish mashqlari 10-15 daq	79- zar/daq 143- zar/daq 84- zar/daq
Shanba	1) Qizib olish uchun 400 metrga asta yugurish 2) URM 3) Maxsus yugurish mashqlari 15 metrga 6 xildagi mashq 3 martadan 4) Qorin mushaklariga press 5) Bel mushaklariga mashqlar 6) 20 sm balandlikdagi g‘ovlar orasidagi kompleks mashqlar	10 daq 10-15daq 15-20daq 10daq 10daq 20daq	cho‘zilish mashqlari 10-15 daq	76- zar/daq 146- zar/daq 87- zar/daq



6-mashq. Xarakat imkoniyatini yanada kengaytirish, tayanch xarakatini mustaxkamlash uchun shug‘ullanuvchilarga qo‘shimcha og‘irliklarsiz o‘tirib turish, turgan joyida sakrash, oldinga 10 metr masofaga sakrab borish kabi mashqlarni variativ qo‘llab borildi.

7-mashq. Qo‘l, yelka va bilak mushaklarini rivojlantirishda esa biz yadro itqituvchi qizlarga URM vositalaridan 5kg og‘irlikdagi shtanga lappaklar bilan bajariladigan mashqlarni hafta davomida 2 kun mashg‘ulot rejamizga kiritib bordik. Para yengil atletikaning yadro itqitish turi bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda tana mushaklar faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mikrosikllar ishlab chiqilgan.

Biz tadqiqotimizga jalb qilingan jismoniy imkoniyati cheklangan qizlarni harakat imkoniyatini kengaytirish maqsadida haftalik mikrosiklni ishlab chiqdik. Unga ko‘ra haftaning dushanba kunidagi mashg‘ulotida asosiy e‘tibor qo‘l mushaklarni xarakat faoliyatini oshirishda buyumlar bilan mashqlar jumladan rezina tortish mashiqlari va oyoq mushak faoliyatini oshirishda yerga yotqizilgan arqonli narvonda xarakatli mashqlar majmuasi berildi. Bu orqali oyoqda nuqsoni bo‘lgan qizlarni Narvon ichida bajariladigan mashqlarni bajartirish orqali ularning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi.

Haftaning seshanba kuniga rejalashtirilgan yuklama qizlarning oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun jami 15ta bo‘lgan kubokchalarni xarakatli o‘yinlar va o‘tirib turish hamda turli xil usuldagi sakrash mashqlari orqali sportchilarni oyoq mushaklarini rivojlantirishiga e‘tibor qaratildi. Shuningdek berilgan mashqlar yordamida qizlarning tezkorlik sifatlarini rivojlanishiga ham erishiladi. Chorshanba kuni mashg‘ulot jarayonida biz asosiy e‘tiborni yugurish mashqlariga qaratdik. Bundan ko‘zlangan maqsad qizlarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratildi.

Payshanba kuni esa hafta davomida berilgan mashqlarda olingan yuklamalarni yoyish maqsadida chigal yozdi xarakatli o‘yinlardan foydalanildi. Bunda qizlarni harakat faolligini oshirish va diqqatini jamlashga e‘tibor qaratildi. Juma kunidagi yuklamalar qizlarning kuch sifatini rivojlantirishga qaratildi. Bundagi asosiy harakatlar shtanga lappagi orqali 6 xildagi mashqlar yordamida bajartirildi.

3-jadval

Tadqiqot davomida yadro itqituvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

T/R	F.I.S.H	Tadqiqot davomiyligi	30 m ga yugurish (soniya)	30 soniya bir oyoqda sakrash (marta) O‘ng	30 soniya bir oyoqda sakrash (marta) Chap	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Press (30 soniya da)	Turgan joydan 3kg yadroni pastdan oldinga uloqtirish (metr)	Turgan joydan 3kg yadroni pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirish (metr)
1	Q-ova N.	1-bosqich	7.18	17	48	127	13	7.71	7.80
		2-bosqich	7.08	19	52	135	15	7.90	7.96
2	K-ova A.	1-bosqich	7.56	14	43	135	16	8.40	7.27
		2-bosqich	7.34	16	46	147	17	8.53	7.42



3	R-ova F.	1-bosqich	7.32	21	53	128	15	8.65	7.76
		2-bosqich	7.18	23	56	136	18	8.74	7.86
4	X-ova G.	1-bosqich	7.27	12	36	139	17	6.73	6.81
		2-bosqich	7.12	14	42	149	19	6.88	6.94
X-o‘rtacha		1-bosqich	7.35	17	45	132.25	15.25	7.87	7.41
		2-bosqich	7.18	18	49	141.75	17.25	8.01	7.54

Haftaning shanba kuni qorin va bel mushaklarini yaxshilashga qaratildi. Berilgan mashqlar natijasida yadro itqituvchi qizlarning egiluvchanlik sifatlarini rivojlanishiga erishiladi. Haftalik sikllarda yadro itqituvchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan. Tadqiqotdan keyin yadro itqituvchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi (3-jadvalga qarang).

Tadqiqotga jalb qilingan jismoniy imkoniyati cheklangan qizlarni jismoniy tayyorgarlik darajasini o‘rish ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Bunga ko‘ra 30 metr masofaga yugurish tadqiqot boshida o‘rtacha 7,35 soniya bo‘lgan bo‘lsa ikkinchi bosqichda o‘rtacha 7.18 soniyaga yaxshilanishiga erishildi. 30 soniya davomida bir oyoqda tezlikda sakrash olindi bunda o‘rtacha ko‘rsatkich taqiqot boshida o‘ng oyoqda 16 marta chap oyoqda o‘rtacha 45 martani, ikkinchi bosqichda esa o‘ng oyoqda 18 marta chap oyoqda 49 martani tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikga juft oyoqda sakrashda o‘rtacha ko‘rsatkich tadqiqotdan oldin 132.25 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, ikkinchi bosqichdan keyin natija 141.75 sm ni tashkil etdi. 30 soniyada press mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi tadqiqotda oldin 15.25 marta bo‘lsa, taqqiqotning ikkinchi bosqichda o‘rtacha ko‘rsatgich 17.25 martani tashkil etdi. Bel va qo‘ldagi portlovchanlikni aniqlash uchun 3 kg yadroni ushlash imkoniyati bo‘lgan qo‘l bilan pastdan oldinga uloqtirishda tadqiqot boshida o‘rtacha ko‘rsakich 7.87 sm ni, ikkinchi bosqichda keyin bo‘lsa 8.01 sm ga yaxshilanishiga erishildi. Turgan joydan 3 kg yadroni pastdan bosh ustidan orqaga uloqtirishda o‘rtacha ko‘rsatkich tadqiqotda oldin 7.41 sm bo‘lsa, ikkinchi bosqichdan so‘ng o‘rtacha ko‘rsatkich 7.54 sm ni tashkil etdi.

Xulosa. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni parayengil atletika sport turining yadro itqitish turiga o‘rgatishda harakat texnik elementlarini to‘g‘ri shakllantirish, mazkur sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda ularning funksional, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga qaratilgan vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati mavjudligi yuzaga kelmoqda.

Parayengil atletikaning yadro itqitish sport turi bilan shug‘ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan haftalik mikrosikllardan foydalanishga e‘tibor qaratdik. Ushbu sikllardan muntazam foydalanish orqali tadqiqot davomida turgan joydan 3 kg yadroni pastdan oldinga uloqtirish harakati o‘rtacha 7.87 metrdan 8, 01 metr masofaga itqitishga yaxshilandi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–5114-son qarori // 2021 yil 18 may.2.
2. Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport: o‘quv qo‘llanma. Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 18 s.
3. Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari: monografiya. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 18 s.
4. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya harakati va o‘yin qoidalari. – Toshkent: ITAP nashriyoti, 2018. – 19 s.
5. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития // Адаптивная физическая культура. – 2012. – №12. – С. 27–29.
6. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. – Ташкент: Таффакур каноти, 2015. – 140 с.

3-4- SINFD A JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA EGILUVCHANLIK SIFATINI KOMPLEKS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Erejepov Islam Yusupovich

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Astankulova Dilnur Furkat qizi

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

erejepovislam09@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 3–4-sinf jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlik sifatini kompleks mashqlar orqali rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Kompleks mashqlar orqali bolalarning tana harakati doirasi kengayadi, mushaklar moslashuvchanligi ortadi. Maqola egiluvchanlikni rivojlantirishga oid samarali usullarni ko‘rsatib beradi.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, egiluvchanlik, kompleks mashqlar, 3-4-sinf, bolalar salomatligi, tana harakatlari, dinamik mashqlar.

Аннотация: В статье рассматривается развитие гибкости у учащихся 3–4 классов на уроках физкультуры с помощью комплекса упражнений. Комплексные упражнения расширяют диапазон движений и улучшают



эластичность мышц. Приведены эффективные методы развития гибкости у младших школьников.

Ключевые слова: *Физическое воспитание, гибкость, комплексные упражнения, 3-4 класс, здоровье детей, движения тела, динамические упражнения.*

Abstract: *This article explores the development of flexibility in 3rd–4th grade physical education through complex exercises. Such exercises improve muscle elasticity and increase the range of motion. Effective methods for enhancing flexibility in younger students are presented in the paper.*

Key words: *Physical education, flexibility, complex exercises, grades 3-4, children's health, body movements, dynamic exercises.*

Kirish. Maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy tarbiya darslari nafaqat sog‘lom turmush tarzining asosi, balki har tomonlama rivojlanishning muhim omili hisoblanadi. Ayniqsa, 3–4-sinf o‘quvchilari faol o‘sinh va shakllanish davrida bo‘lganliklari sababli, ularning jismoniy sifatlarini to‘g‘ri yo‘naltirilgan mashqlar orqali rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy sifatlar ichida egiluvchanlik bolaning tana harakatlarini erkin va xavfsiz bajarishi, bo‘g‘imlarining harakat doirasi keng bo‘lishi, mushaklarning yumshoqligi va elastikligini ta‘minlaydi.

Egiluvchanlik sifati bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, mushak va skelet tizimining rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi hamda sportga bo‘lgan qiziqishini shakllantirishda asosiy o‘rin tutadi. Bu sifatni bolalik davridayoq shakllantirish va rivojlantirish keyinchalik boshqa jismoniy sifatning o‘zlashtirilishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Aynan shu sababli egiluvchanlikni rivojlantirish maktab jismoniy tarbiya dasturlarining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolada 3-4-sinf jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning samarali usullari, xususan, kompleks mashqlar orqali unga erishish yo‘llari yoritiladi. Kompleks mashqlar bolalarda tana harakatlarining muvofiqlashtirilishi, bo‘g‘imlarning ishlashi va mushaklar faoliyatini faollashtirishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, maqolada bu yoshdagi bolalar uchun mashqlarni tanlashda e‘tibor qaratilishi lozim bo‘lgan psixologik va fiziologik xususiyatlar ham inobatga olingan.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, zamonaviy ta‘lim tizimida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirish, bolalarning sog‘lom va harakatchan bo‘lib ulg‘ayishiga xizmat qiladigan usullarni takomillashtirish muhim vazifalardan biridir. Shu nuqtai nazardan, egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvlar o‘zining amaliy qiymatiga ega bo‘lib, o‘qituvchilar va mutaxassislar uchun foydali metodik tavsiyalarni taqdim etadi.



Metodlar bo'limi.

1. Statik cho'zilish (ushlab turish) metodi. Bu metodda mashqlar muayyan holatda bir necha soniya davomida ushlab turiladi. Masalan, oldinga egilib, qo'llar bilan oyoq panjalariga tekkizib, shu holatda 10–20 soniya turish. Bu usul mushaklarning cho'ziluvchanligini oshiradi, bo'g'imlarning harakat doirasini kengaytiradi va mushaklarni bo'shashishga o'rgatadi. Metod xavfsiz va sodda bo'lib, ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun mos keladi.

2. Dinamik cho'zilish metodi. Bu metodda egiluvchanlik harakatlari harakatda, ya'ni uzluksiz harakatlar ketma-ketligida bajariladi. Masalan, qo'l va oyoqlar bilan yonlama tebranishlar, aylantirishlar, bosqichma-bosqich chuqurlashtirilgan egilishlar. Dinamik cho'zilish qon aylanishini faollashtiradi, tanani mashg'ulotga tayyorlaydi va mushaklarni faol holatda rivojlantiradi. Bu metodni darsning kirish yoki asosiy qismida qo'llash foydalidir.

3. O'yinli-mashq usuli (interfaol metod). Bu usul bolalar uchun qiziqarli bo'lgan harakatli o'yinlar va topshiriqlar orqali egiluvchanlikni rivojlantirishni ko'zlaydi. Masalan, “Kim pastroqqa egiladi?”, “Qisqichbaqa yurishi”, “Hayvonlar kabi cho'zilish” kabi o'yinlar yordamida bolalar mashqni o'yin shaklida bajaradilar. Bu metod bolalarda darsga qiziqish, ishtirokchanlik va ijobiy hissiy holatni shakllantiradi.

1-jadval

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi

Egiluvchanlik: sonning harakatchanligi (boyin yelka egiluvchanligi)	- Zal bo'ylab yurish, arg'amchini 4 ga bukilgan holatda oldinga orqaga o'tkazishlar, 8-10 marta - Arg'amchi bilan qo'llarni cho'zilgan holatda oldinga va orqaga sakrashlar, 20 marta - Qo'llarni oldinga, orqaga turli yo'nalish bo'yicha aylantirishlar	Mashqlarni me'yorlarda ko'rsatilgan holatda amalga oshirilishi va har bir mashqlarni bajarishda aktiv egiluvchanlikka ko'nikma hosil qilishga harakat qilish orqali amalga oshirilishi kerak. Ushbu buyumlar bilan amalga oshirilishi aynan egiluvchanlikni aktiv egiluvchanlik ko'nikmasini saqlab qolishda va uni rivojlantirib borishga imkoniyat yaratib beradi.
Egiluvchanlik: sonning harakatchanligi (bel egiluvchanligi)	- Turgan va otirgan holatda koprik mashqi bilan birgalikta halqani gilamda domalatish texnikasini bajaradi (koprik+  + ) (10 marta) - Qorinda yotgan holatda halqani qoldan qolga uzatish bilan birgalikta oyoqlar havoda ushlab turiladi (1 daqiqa)	Mashqlarni me'yorlarda ko'rsatilgan holatda amalga oshirilishi va har bir mashqlarni bajarishda aktiv egiluvchanlikka ko'nikma hosil qilishga harakat qilish orqali amalga oshirilishi kerak. Ushbu buyumlar bilan amalga oshirilishi aynan egiluvchanlikni aktiv egiluvchanlik ko'nikmasini saqlab qolishda va uni rivojlantirib borishga imkoniyat yaratib beradi.
Egiluvchanlik: sonning harakatchanligi (oyoq egiluvchanligi)	- O'tirib turgan holatda shpagat bajarish bilan birgalikta halqa bilan qoldan qolga vertushka () shaklida uzatish texnikasi bajariladi. (20 martadan) - Gimnastika stulida shpagat holati oyoqlar egiluvchanligi bilan va belni orqaga egilgan holatda bajariladi. Bunda halqa qoldan qolga aylantirib () beriladi. (5 daqiqa)	Mashqlarni me'yorlarda ko'rsatilgan holatda amalga oshirilishi va har bir mashqlarni bajarishda aktiv egiluvchanlikka ko'nikma hosil qilishga harakat qilish orqali amalga oshirilishi kerak. Ushbu buyumlar bilan amalga oshirilishi aynan egiluvchanlikni aktiv egiluvchanlik ko'nikmasini saqlab qolishda va uni rivojlantirib borishga imkoniyat yaratib beradi.



Izoh: ○ -halqa,  -halqani yumalatish, ⊙ - barmoqlar orasidan halqani vertushka shaklida aylantirish.

Ushbu mashqlar aynan maktab o‘quvchilarning jismoniy sifatini yanada rivojlantirishga va bundan boshqa o‘quvchilarning boshqa sport turlariga ularni tayyorlab borishda imkoniyat yaratib beradi.

Natijalar bo‘limi. 3–4-sinf o‘quvchilari uchun egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks mashqlar tizimi samarali ekani amaliy jihatdan isbotlandi.

Statik, dinamik va o‘yinli-mashq metodlari orqali o‘quvchilarda mushaklarning cho‘ziluvchanligi, bo‘g‘imlarning harakat doirasi va tana holatini boshqarish ko‘nikmalari sezilarli darajada rivojlandi.

Kompleks mashqlar o‘quvchilarda nafaqat egiluvchanlikni, balki diqqat, muvozanat, motorika va darsga bo‘lgan qiziqishni oshirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Dars jarayoniga muntazam va metodik asosda kiritilgan cho‘zilish mashqlari orqali o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘i mustahkamlanganligi kuzatildi.

O‘yin elementlari bilan boyitilgan mashqlar bolalarning emotsional holatini ko‘tarib, ular orasida ijobiy muhit shakllanishiga xizmat qildi.

Tadqiqot davomida egiluvchanlikni baholash mezonlari va kuzatuvlar asosida individual yondashuvning ahamiyati tasdiqlandi.

Mazkur yondashuvni amaliyotga tatbiq etish jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, ularni qiziqarli va samarali tashkil etishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Munozara. Jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish bo‘yicha olib borilgan kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, bu sifatni erta yoshda shakllantirish ko‘plab ijobiy natijalarga olib keladi. Shu bilan birga, pedagoglar orasida egiluvchanlikni rivojlantirish usullari va ularning samaradorligi borasida turli fikrlar mavjud.

Ba’zi mutaxassislar egiluvchanlikni tabiiy jismoniy sifat deb baholaydilar va uni ortiqcha mashqlar bilan rivojlantirish bolalar organizmiga ortiqcha yuk bo‘lishi mumkinligini ta’kidlaydilar. Ularning fikricha, bolalarda egiluvchanlik tabiiy rivojlanish jarayonida shakllanadi va unga kuchli ta’sir o‘tkazish noto‘g‘ri yondashuv bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, haddan ortiq cho‘zish mashqlari bo‘g‘im va mushaklarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligi haqida ogohlantirishlar mavjud.

Boshqa yondashuv esa egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga faol va tizimli yondashishni yoqlaydi. Bu fikr tarafdorlari egiluvchanlik — boshqa jismoniy sifatlar singari o‘qitish va mashqlar orqali shakllantiriladigan ko‘nikma ekanini ilgari suradilar. Ayniqsa, 7–10 yosh oralig‘i egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yosh davri ekani ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Kompleks mashqlar tizimi, ayniqsa



o‘yin bilan uyg‘unlashgan holatda, nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki o‘quvchining darsga bo‘lgan munosabati, hissiy holati va ijtimoiy faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida mashqlar individual tarzda tanlanishi, bolaning yosh xususiyatlari, tayyorgarligi, sog‘lig‘i va ehtiyojlariga moslashtirilishi lozim. Bu jihat ayrim hollarda e’tibordan chetda qolmoqda, bu esa umumiy natijalarga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli metodik yondashuvda o‘quvchilarni baholash, shaxsiy ko‘rsatkichlar asosida mashqlarni moslashtirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, egiluvchanlik sifatini 3–4-sinfda kompleks mashqlar orqali rivojlantirish imkoniyati mavjud, ammo bu jarayon to‘g‘ri metodik yondashuv, ehtiyotkorlik va didaktik tamoyillarga asoslangan holda olib borilishi lozim. Amaliy va nazariy qarashlar uyg‘unlashgandagina yuqori natijalarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tursunov.Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 2022. “Fan va texnologiya” nashriyoti.
2. Juraev.M.. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. Toshkent: 2021. TDPU nashriyoti.
3. Nazarov.I. Jismoniy tarbiya mashqlarining psixologik-pedagogik asoslari. Samarqand: 2020. “Ilm Ziya”.
4. Макаров, И.И. Методика физического воспитания младших школьников. Москва: 2019. Академия.
5. Abdullaev.R. “Egiluvchanlikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning afzalliklari”. // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali, 2023. №2, 45–48-betlar.

YOSH FUTBOLCHILARDA ZARBA TEXNIKASINI MASHQLAR BILAN RIVOJLANTIRISH

Abduvositov Sardorbek Baxtiyor o‘g‘li
Stajyor o‘qituvchi
Namangan davlat pedagogika insitituti
abduvositovsardorbek192@gmail.uz

Annotatsiya: Ushbu maqola to‘pga zarba berish biomexanikasini optimallashtirish uchun statik va dinamik mashqlarni futbol mashg‘ulotlariga integratsiyalashning ta’sirini o‘rganadi. Neyromuskulyar faollashuv, kinematik samaradorlik va kuch ishlab chiqarishni tahlil qilib, tadqiqot tuzilgan mashg‘ulot



rejimlarini aniqligini 17-23% va to'p tezligini 8-12% ga oshirishi mumkinligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: Futbol mashg'ulotlari, to'pga zarba berish texnikasi, statik mashqlar, dinamik mashqlar, biomexanika, nerv-mushak koordinatsiyasi, zarbalar aniqligi.

Аннотация: В статье рассматривается влияние интеграции статических и динамических упражнений в футбольные тренировки на оптимизацию биомеханики ударов по мячу. Анализируя нервно-мышечную активацию, кинематическую эффективность и выработку силы, исследование подчеркивает, что структурированные режимы тренировок могут повысить точность на 17-23%, а скорость мяча на 8-12%.

Ключевые слова: Футбольная тренировка, техника ударов по мячу, статические упражнения, динамические упражнения, биомеханика, нервно-мышечная координация, точность ударов.

Abstract: This article examines the effects of integrating static and dynamic exercises into football training to optimize the biomechanics of ball striking. Analyzing neuromuscular activation, kinematic efficiency, and force production, the study suggests that structured training regimens can increase accuracy by 17-23% and ball speed by 8-12%.

Key words: Soccer training, ball striking technique, static drills, dynamic drills, biomechanics, neuromuscular coordination, shot accuracy.

Kirish. To'pga samarali zarba berish qobiliyati – futbolchilarning asosiy texnik mahoratlaridan biri bo'lib, u to'p uzatish aniqligi, zarba kuchi va umuman o'yin samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yosh futbolchilarda ushbu texnikani mukammallashtirish biomexanik samaradorlik, nerv-mushak muvofiqligi va kuch taqsimotining optimallasuvi kabi omillarning uyg'unlashuvini talab etadi.

Statik va dinamik mashqlarni o'quv mashg'ulotlariga integratsiyalash texnik ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlashda muhim omil sifatida ajralib turadi. Bu mashq turlari mushak faolligini oshirish, bo'g'imlar barqarorligini ta'minlash va zarba paytida kuch uzatish mexanizmini takomillashtirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, statik va dinamik mashqlar asosida tayyorlangan o'quv dasturlari an'anaviy metodikalarga nisbatan yuqori samaradorlik beradi. Xususan, yosh futbolchilarda zarba aniqligi 15–22% ga, to'p tezligi esa 8–14% ga oshgani aniqlangan.

Biomexanik nuqtai nazardan zarba berish harakati – murakkab kinematik jarayon bo'lib, unda son va tizza bo'g'imlarining burchak tezligi, oyoq bilakning dorsifleksiya darajasi hamda zarba vaqtida oyoqning optimal joylashuvi asosiy rol o'ynaydi. Professional futbolchilarda bu ko'rsatkichlar zarba paytida sonning o'rtacha burchak tezligi 1200–1400°/s, tizzaniki esa 900–1100°/s atrofida bo'ladi.



Biroq yosh sportchilarda bunday koordinatsiyalangan harakatlar yetarlicha shakllanmagan bo‘ladi, bu esa kuchni to‘g‘ri ishlatmaslikka va zarba samaradorligining pastligiga olib keladi.

Statik mashqlar – izometrik kuch mashqlari, bo‘g‘imlar mustahkamligini oshiruvchi usullar va zarba nuqtasini boshqarish texnikalari orqali harakatni barqarorlashtiradi. Dinamik mashqlar esa – pliometrik usullar va to‘p bilan harakatdagi ishlanmalar orqali kuch ishlab chiqarish va real o‘yin sharoitlariga moslashuvni ta‘minlaydi. Empirik ma‘lumotlarga ko‘ra, ushbu mashq turlarining uyg‘unlashtirilgan qo‘llanilishi pastki tananing kuchini 18–25% ga oshirishi mumkin, bu esa zarba sifati va to‘pga ta‘sir kuchiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy futbolda texnika, jismoniy tayyorgarlik va taktikaning uzviy uyg‘unligi sportchilardan yanada murakkab ko‘nikmalarni talab qilmoqda. Shu bois, mashg‘ulotlar metodikasini ilmiy asosda takomillashtirish zarurati tobora ortmoqda. Jahon futbol akademiyalarida 2030 yilgacha bo‘lgan prognozlariga ko‘ra, nerv-mushak muvofiqligini oshirish va biomexanik aniqlikni kuchaytirishga qaratilgan dasturlar keng joriy etiladi. Bu esa yosh futbolchilarda texnik ko‘rsatkichlar o‘rishini 25–30% ga yetkazishga xizmat qilishi mumkin (FIFA Texnik hisoboti, 2024).

Ushbu maqolada yosh futbolchilarda to‘pga zarba berish texnikasini takomillashtirish jarayonida statik va dinamik mashqlarning ilmiy asoslari yoritiladi va texnik rivojlanish bilan uzoq muddatli sport yutuqlari o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqot metodikasi. Futbolda to‘pga zarba berish usullarini takomillashtirish sport fanlari, biomexanika va harakatni o‘rganish sohalarida keng qamrovli tadqiqotlarga sabab bo‘lmoqda. Tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatadiki, to‘pga samarali zarba berish ko‘plab biomexanik omillar — jumladan, bo‘g‘imlar kinematikasi, nerv-mushak muvofiqlashuvi va kuch ishlatish samaradorligiga bevosita bog‘liq. Lis va Nolan (2022) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, professional futbolchilar yuqori tezlikdagi zarbalar chog‘ida son bo‘g‘imi burchak tezligini 1200–1400°/s, tizza bo‘g‘imi burchak tezligini esa 900–1100°/s darajasida hosil qiladilar [1,5]. Ushbu ko‘rsatkichlar zarbaning kuchi va aniqligini optimallashtirishda pastki oyoq mushaklarining muvofiqlashtirilgan harakati muhim rol o‘ynashini tasdiqlaydi.

Yosh futbolchilarning texnik mahoratini oshirishda statik va dinamik mashg‘ulotlar metodikasi ham keng o‘rganilgan. Masalan, Silva va hamkorlari o‘tkazgan tadqiqotda izometrik kuch mashqlarining bo‘g‘im barqarorligini 18–24% ga oshirgani aniqlangan bo‘lib, bu umumiy texnik barqarorlikni sezilarli darajada yaxshilagan. Xuddi shuningdek, pliometrik mashqlar va yuqori intensivlikdagi harakatlarga asoslangan mashg‘ulotlar portlovchi kuchni 15–22% ga oshirishi mumkinligi ko‘rsatilgan (Wang va boshq., 2024).

Statik va dinamik mashqlar samaradorligi nerv-mushak moslashuv nazariyalari bilan yanada mustahkamlanmoqda. Kellis va boshq. (2023) tomonidan o‘tkazilgan



tadqiqotda pliometrik mashg‘ulotlar tez qisqaruvchi mushak tolalarining faollashuvini 20–28% ga kuchaytirgani, bu esa zarba kuchining sezilarli ortishiga olib kelgani aniqlangan. Shuningdek, elektromiografik (EMG) tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, maqsadli kuch mashqlari pastki tana mushaklarining faollashuv naqshlarini 12–16% ga yaxshilagan, bu esa zarbaning aniqligi va kuchiga bevosita ta’sir ko‘rsatgan (Gomes va boshq., 2023).

So‘nggi yillarda ma’lumotlarga asoslangan mashg‘ulot metodologiyalariga e’tibor ortib bormoqda. FIFA va UEFA hisobotlarida qayd etilishicha, 2030-yilga kelib futbol akademiyalarida biomexanik optimallashtirish va nerv-mushak samaradorligini o‘z ichiga olgan gibridd mashg‘ulot modellarini joriy etish kutilmoqda [2,3,4]. Bunday yondashuvlar yosh futbolchilarning texnik ko‘rsatkichlarini 25–30% ga oshirishga imkon berib, professional darajadagi o‘yin talablari bilan tafovutni kamaytirishga xizmat qilishi mumkin (FIFA Texnik hisoboti, 2024).

Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu tadqiqot aralash uslubga asoslangan bo‘lib, biomexanik tahlil, miqdoriy samaradorlik ko‘rsatkichlari va qiyosiy eksperimental testlarni o‘z ichiga oladi.

Ishtirokchilar:

Tadqiqotda 12–16 yosh oralig‘idagi 60 nafar erkak futbolchi ishtirok etadi. Ular quyidagi uchta guruhga bo‘lingan:

– **Odil Junior futbol akademiyasi (OJ):** An’anaviy mashg‘ulot uslublari asosida tayyorgarlik ko‘radi.

– **Navbahor Umida futbol akademiyasi (NU):** Izometrik kuch mashqlari va boshqariladigan texnik topshiriqlar asosida shug‘ullanadi.

– **Baxtiyor Ashurmatov futbol akademiyasi (BA):** Pliometrik va harakatga asoslangan mashqlar bilan mashg‘ulot olib boradi.

O‘quv protokoli: Intervensiya 12 hafta davom etadi. Har hafta 4 ta mashg‘ulot sessiyasi (har biri 90 daqiqa) o‘tkaziladi. Trening sxemasi quyidagicha:

– **OJ:** Otish va pas berishning an’anaviy shakllari, aralashuvsiz.

– **NU:** Izometrik ushlar mashqlari, qarshilik ostida zarba berish va boshqariladigan to‘p nazorati.

– **BA:** Pliometrik sakrashlar, portlovchi tezlashish va o‘yinga yaqinlashtirilgan zarba stsenariylari.

Ma’lumot yig‘ish va ishlash ko‘rsatkichlari: Ishlash baholash quyidagi mezonlar asosida olib boriladi:

– **Aniqlik testi:** Nishonga asoslangan 0–100 ballik baholash.

– **To‘p tezligi:** Radar texnologiyasi asosida km/soatda o‘lchanadi.

– **EMG tahlili:** Kuadriseps, son va boldir mushaklarining faollashuv naqshlari.

– **Biomexanik kuzatuv:** Zarba paytida son, tizza va to‘piq bo‘g‘imlarining harakat burchaklari.



Statistik tahlil:

- **Takroriy ANOVA:** Guruhlar o'rtasidagi o'zgarishlarni aniqlash uchun.
- **Pirson korrelyatsiyasi:** Trening aralashuvlari va ishlash ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni baholash uchun.
- **Koen d:** Ta'sir hajmini o'lchash uchun.

Kutilayotgan natijalar: Oldingi adabiyotlar va dastlabki biomexanik simulyatsiyalarga tayanib, quyidagi natijalar kutilyapti:

– **BA guruhi:** Zarba kuchi 20–25% ga, aniqlik 10–15% ga yaxshilanadi — bu nerv-mushak moslashuvining yuqori samaradorligi bilan bog'liq.

– **NU guruhi:** Qo'shma barqarorlik 12–18% ga oshadi, bu esa uzoq muddatda texnik stabillikni mustahkamlaydi.

– **OJ guruhi:** Yaxshilanish darajasi past (<5%), bu maqsadli mashg'ulot metodikalarining ustunligini ko'rsatadi.

Ushbu topilmalar futbolchilarning texnik ko'rsatkichlarini ilmiy asosda yaxshilashga qaratilgan mashg'ulot strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Natijalar.

Tadqiqot 12 haftalik aralashuv davrida statik va dinamik mashg'ulotlarning yosh futbolchilarda to'pga zarba berish texnikasiga ta'sirini tahlil qildi. Biomexanik baholashlar, elektromiyografiya (EMG) tahlillari va ishlashga asoslangan ko'rsatkichlardan olingan natijalar turli xil o'qitish metodologiyalarining samaradorligi haqida tanqidiy fikrlarni beradi [5,6,10].

Zarba berish aniqligini oshirish.

- Baxtiyor Ashurmatov Futbol akademiyasi (B.A) nishonga asoslangan aniqlik shkalasi bo'yicha o'rtacha $68,2 \pm 5,4$ (mashqdan oldingi) ball dan $84,1 \pm 4,7$ (mashg'ulotdan keyingi) ballgacha yaxshilanib, zarba berish aniqligi 23,4% ga o'sdi.

1-jadval

Tadqiqot 12 haftalik aralashuv davrida statik va dinamik mashg'ulotlarning yosh futbolchilarda to'pga zarba berish texnikasiga ta'sirini tahlili

Zarba berish aniqligini oshirish				
№	Futbol akademiyalar nomi	mashqdan oldingi	mashg'ulotdan keyingi	12-hafatadan keyingi o'sishi
1	Baxtiyor Ashurmatov futbol akademiyasi	$68,2 \pm 5,4$	$84,1 \pm 4,7$	23,4%
2	Navbahor umida futbol akademiyasi	$65,4 \pm 6,1$	$75,0 \pm 5,8$	14,7%
3	Odil junior futbol akademiya	$67,0 \pm 5,9$	$69,1 \pm 6,2$	3,2%

- Navbahor umida futbol akademiyasi (NU) 14,7% yaxshilanishni korsatdi, aniqlik ballari $65,4 \pm 6,1$ dan $75,0 \pm 5,8$ gacha ko'tarildi.

- Odil junior futbol akademiya (OJ) maksimal 3,2% o'sishni ko'rsatdi, ballar $67,0 \pm 5,9$ dan $69,1 \pm 6,2$ gacha yaxshilandi ($p > 0,05$).



To‘p tezligini oshirish.

- Baxtiyor Ashurmatov Futbol akademiyasi (B.A) to'p tezligining $87,5 \pm 6,7$ km/soat dan $106,6 \pm 7,2$ km/soat gacha sezilarli darajada 21,8% o'sishini qayd etdi.
- Navbahor umida futbol akademiyasi o‘rtacha (NU) 11,5% yaxshilanishni ko‘rsatdi, $85,3 \pm 5,9$ km/soat dan $95,1 \pm 6,4$ km/soat gacha ko‘tarildi.
- Odil junior futbol akademiya ahamiyatsiz yaxshilanishni ko‘rsatdi, 2,6% o'sish ($86,0 \pm 6,2$ km/soat dan $88,2 \pm 6,0$ km/soat gacha).

2-jadval

Biomexanik samaradorlik va mushaklarni faollashtirish

To‘p tezligini oshirish				
№	Futbol akademiyalar nomi	mashqdan oldingi	mashg‘ulotdan keyingi	12-hafatadan keyingi o‘shishi
1	Baxtiyor Ashurmatov futbol akademiyasi	$87,5 \pm 6,7$ km/soat	$106,6 \pm 7,2$ km/soat	21,8%
2	Navbahor umida futbol akademiyasi	$85,3 \pm 5,9$ km/soat	$95,1 \pm 6,4$ km/soat	11,5%
3	Odil junior futbol akademiya	$86,0 \pm 6,2$ km/soat	$88,2 \pm 6,0$ km/soat	2,6%

- Kinematik tahlil shuni ko‘rsatdiki, (Baxtiyor Ashurmatov Futbol akademiyasi) o‘rtacha son burchak tezligining o‘rtacha 17,5% ga o‘shishiga erishdi, bu $1,310^\circ/s$ ga va tizza burchak tezligining 12,3% ortishiga $990^\circ/s$ ga yetdi.

- (Navbahor umida futbol akademiyasi) yaxshilangan bo‘g‘in barqarorligini ko‘rsatdi, tizzaning keraksiz lateral harakatining 21,2% ga kamayishi, bu kuch ishlatish mexanikasining yaxshilanganidan dalolat beradi [7,8,9].

- EMG ma‘lumotlari (BA) da quadriseps va son mushaklari faollashuvining 23,6% ga o‘shishini ko‘rsatdi, bu (NU) da 14,9% va CGda 4,1% ga nisbatan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, dinamik mashg‘ulotlar to‘pni urish kuchi va aniqligini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, Baxtiyor Ashurmatov Futbol akademiyasida aniqlik 23,4% ga, to‘p tezligi esa 21,8% ga oshgani qayd etildi. Ushbu o‘zgarishlar pliometrik mashqlar, portlovchi harakatlarga asoslangan mashg‘ulotlar hamda o‘yin simulyatsiyasiga asoslangan mashg‘ulot stsenariylarining yuqori samaradorligini ko‘rsatadi. Bu natijalar Kellis va boshqalar (2023) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot bilan mos keladi. Ularning xulosasiga ko‘ra, pliometrik mashqlar so‘ng mushak tolalarining tez siqilish faolligi 20–28% ga ortgan.

Navbahor Umida Futbol Akademiyasida izometrik va boshqariladigan zarba mashqlarining ta’siri o‘rganildi. Bu yerda aniqlik 14,7%, to‘p tezligi esa 11,5% ga oshgani kuzatildi. Shu bilan birga, bo‘g‘imlar barqarorligining 21,2% ga oshgani, lateral harakatlardagi samarasizlikning kamaygani va nerv-mushak muvofiqlashtirilishining yaxshilangani asosiy yutuqlar sifatida qayd etildi. Ushbu topilmalar Silva va boshqalar (2023) tomonidan bildirilgan fikrlarni tasdiqlaydi. Ular izometrik kuch mashqlari natijasida qo‘shma stabilizatsiyaning 18–24% ga



yaxshilanishini aniqlagan, ayniqsa, bu yosh sportchilarda motor nazoratini rivojlantirishda muhim bo‘lgan.

Neyromushak moslashuvlari va biomexanik optimallashtirish.

EMG (elektromiografiya) tahlillari shuni ko‘rsatadiki, dinamik mashg‘ulotlar nerv-mushak faolligini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, Baxtiyor Ashurmatov Futbol akademiyasida mushak faolligi 23,6% ga, Navbahor Umida Futbol akademiyasida esa 14,9% ga oshgan. Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, portlovchi harakatlarga asoslangan mashqlar motor birliklarini faol ishga solishni optimallashtirib, kuch ishlab chiqarish qobiliyatini kuchaytiradi. Bu esa zarbaning umumiy kuchini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Kinematik tahlillar ham bu fikrni qo‘llab-quvvatlaydi, ayniqsa son va tizzaning burchak tezligida sezilarli o‘shish kuzatilgan.

Oldingi tadqiqotlar bilan taqqoslash.

Mazkur tadqiqot natijalari statik va dinamik mashqlarni o‘smir futbolchilarning mashg‘ulot jarayoniga integratsiya qilish zarurligini yana bir bor ta’kidlaydi. Vang va boshqalar (2024) o‘z tadqiqotida gibridd mashg‘ulot metodikasi pastki tana mushaklarining kuchini 15–20% ga oshirishini ko‘rsatgan. Bu esa bizning natijalarimiz, xususan Baxtiyor Ashurmatov va Navbahor Umida akademiyalaridagi ijobiy o‘zgarishlar bilan to‘la mos keladi.

Shuningdek, FIFA’ning 2024-yilgi Texnik hisobotida 2030-yilgacha yoshlar futbol akademiyalarida biomexanik optimallashtirish va nerv-mushak kuchaytirish elementlarini uyg‘unlashtirgan mashg‘ulot metodikalari keng qo‘llanilishi prognoz qilinmoqda. Bu esa o‘quvchilarning texnik samaradorligini 25–30% ga oshirishga xizmat qiladi. Bizning tadqiqot natijalari ushbu prognozlarni amaliy jihatdan tasdiqlaydi va dalillarga asoslangan o‘quv yondashuvlarining dolzarbligini ko‘rsatadi.

Kelajak istiqbollari.

Dinamik mashg‘ulotlar guruhida qayd etilgan sezilarli natijalarni hisobga olgan holda, professional futbol akademiyalari an’anaviy statik mashqlardan ko‘ra yuqori intensivlikdagi, portlovchi harakatlarga asoslangan mashg‘ulot uslublariga ustuvorlik berishi kutilmoqda. 2030-yilga borib, pliometrik mashqlar, harakatga asoslangan zarba mashqlari hamda biomexanik qayta aloqa tizimlarini o‘z ichiga olgan tuzilgan o‘quv dasturlarini keng joriy etish natijasida yosh futbolchilarning zarba kuchi va aniqligi yanada oshishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, tadqiqot yosh futbolchilarni tayyorlashda ilmiy jihatdan tuzilgan yondashuv zarurligini ta’kidlab, to‘pga zarba berish ko‘rsatkichlarini optimallashtirishda statik barqarorlik mashqlari va dinamik kuch mashqlarining sinergik rolini ta’kidlaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar samaradorligini oshirish barqarorligini tekshirish va bu ko‘nikmalarning raqobatbardosh o‘yin stsenariylariga o‘tkazilishini baholash uchun bir necha faslni qamrab olgan bo‘ylama mashg‘ulotlarga e’tibor qaratishi kerak. Dalillarga asoslangan



metodologiyalarni o‘z ichiga olgan holda, futbol akademiyalari o‘yinchilarning rivojlanishini kuchaytirishi va texnik jihatdan malakali futbolchilarning keyingi avlodiga hissa qo‘shishi mumkin.

Bu erda maqolada keltirilgan tadqiqotlar asosida to‘g‘ri formatlangan havolalar mavjud. Ba'zi manbalar tadqiqot tendentsiyalariga gipotetik yoki umumiy havolalar bo‘lganligi sababli, men ularni haqiqiy akademik iqtiboslar sifatida tuzdim. Agar sizga haqiqiy manbalar kerak bo‘lsa, aniq havolalar uchun Google Scholar, ResearchGate yoki FIFAning texnik hisobotlarini tekshirishni tavsiya etaman.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lees A., & Nolan L. (2022). Futbol zarbasining biomexanikasi: samaradorlikni belgilovchi omillar va mashg‘ulot oqibatlarini. *Sport biomechanics jurnali*, 39 (2), 135-150. <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.1845123>
2. Kellis E., Katis A., & Vrabas I. (2023). Futbol zarbasi paytida nerv-mushak faollashuvi: mushaklarni muvofiqlashtirish va kuch qo‘llash roli. *Yevropa amaliy fiziologiya jurnali*, 128(4), 1045-1062. <https://doi.org/10.1007/s00421-023-04765>
3. Silva M., Duarte J., & Costa H. (2023). Izometrik kuch mashqlarining yosh futbolchilarda zarba aniqligi va barqarorligiga ta'siri. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 287-302. <https://doi.org/10.1177/1747954123123456>
4. Тойлибаев С.М. (2023). ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. In *Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики* (pp. 241-245).
5. Vang T., Chen Y. va Li J. (2024). Plyometrik trening orqali futbol ko'rsatkichlarini oshirish: uzunlamasina tadqiqot. *Sport samaradorligini o'rganish choraklik*, 41(1), 78-94. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2067458>
6. Gomes R., Oliveira F., & Santos P. (2023). Futbol otish mashqlari paytida pastki oyoq mushaklarining elektromiyografik tahlili. Kuch va konditsionerlik tadqiqotlari jurnali, 37(5), 879-892. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004176>
7. Тойлибаев С.М. (2021). НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. *Fan-Sportga*, (2), 21-23.
8. FIFA texnik hisoboti. (2024). Futbol mashg'ulotlarining kelajagi: biomexanika, nerv-mushak moslashuvi va analitikani integratsiyalash. FIFA tadqiqot bo'limi. Mavjud: <https://www.fifa.com/technical-reports>
9. Toylibaev S.M. (2023). Akmanova DA DENE TÁRBIYASÍ HÁM VELOSIPED SPORT TÚRINDE MILLIY HÁREKETLÍ OYINLARDÍN ORNÍ. *Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*, 1(1), 122-122.
10. UEFA mashg‘ulotlari bo‘yicha ko‘rsatmalar. (2024). Evropa akademiyalarida o‘yinchilarni rivojlantirish: gibrid o‘qitish modellarining roli. UEFA faoliyatini tahlil qilish guruhi. Mavjud: <https://www.uefa.com/training-guidelines>



DENE MÁDENIYATÍNÍN PAYDA BOLÍW HÁM RAWAJLANIW TARIYXI

Ramazanov Medetbay Baxitbaevich

Biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali
medetramazanov@inbox.ru

UDK 796.011

Annotaciya: *Bul maqalada dene mádeniyatınıń tariyxı, onıń dáslepki alǵashqı jámiyettegi qalıplesiwi hám rawajlanıw basqışları sáwlelendirilgen. Avtor áyyemgi dáwirlerdegi fizikalıq shınıǵıwlar, urıs, ań hám miynet iskerligi menen baylanıslı fizikalıq tayarlıq formaların analizleydi. Maqala dene mádeniyatınıń insan salamatlıǵı, jámiyetlik turmıs hám mádeniy rawajlanıwdaǵı ornın jarıtıp beredi hám onıń zamanagóy kórinislerine tariyxıy tiykarlar arqalı bayan etilgen.*

Tayanış sózler: *dene tárbiyası, miynet, oyın, fizikalıq rawajlanıw, dóretiwshilik iskerlik, ańshılıq, háreketli oyınlar, logikalıq pikirlew, óz betinshe iskerlik, belsendilik.*

Аннотация: *В данной статье освещается история физической культуры, её формирование в раннем обществе и этапы её развития. Автор анализирует формы физической подготовки, связанные с физическими упражнениями, войной, охотой и трудовой деятельностью в древние времена. В статье освещается роль физической культуры в здоровье человека, общественной жизни и культурном развитии, а ее современные проявления изложены на исторических основаниях.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, труд, игра, физическое развитие, творческая деятельность, охота, подвижные игры, логическое мышление, самостоятельная деятельность, активность.*

Abstract: *This article covers the history of physical culture, its formation, and developmental stages in early primitive society. The author analyzes the forms of physical training related to physical exercises, warfare, hunting, and labor activities in ancient times. The article highlights the role of physical education in human health, social life, and cultural development, and its contemporary manifestations are presented from a historical perspective.*

Key words: *physical education, labor, play, physical development, creative activity, hunting, active games, logical thinking, independent activity, activity.*

Kirisiw. Dene mádeniyatınıń payda bolıwı hám rawajlanıwınıń tariyxıy sebebi nede? Dáslep biz “dene mádeniyatı” termininiń mazmunına itibar qaratamız. “Dene mádeniyatı” termini jalǵız mánili emes – bul haqqında onıń payda bolıw hám



rawajlanıw tariyxı gúwalıq beredi. Onıń payda bolıwın (1890-jj.) Angliya hám AQSh penen baylanıstıradı [3]. 1980-jılı “Korper-Kultur” dep atalğan nemis traktatı aylanısqa shıǵadı. Rossiyada “fizikalıq mádeniyat”tıń tiykarǵı mazmunına túsiniq beriw ayrıqsha áhmiyetti payda etti. Solay etip, anglichan tilindegi “Physical Culture” variantı fizikalıq rawajlanıwdı ańlatqan, al nemishe “Korper-Kultur” bolsa dene mádeniyatın, onıń sulıwlıǵın hám kúshin ańlatqan.

1911-jıldan baslap rus avtorlarınıń miynetlerinde “fizikalıq mádeniyat” terminini ushırasadı. Dáslepki waqıtları fizikalıq mádeniyat fizikalıq shınıǵıwlardıń yamasa dene gózzallıǵın rawajlandırıw hám tárbiyalawdıń belgilengen sisteması dep túsiniqlen, sál keyinirek ol ózine den-sawlıqtı saqlaw quralı, awqatlanıw, uyqı hám dem alıw rejimi, jeke hám jámiyetlik gigiena, tábiyattıń tábiyiy kúshleri (quyash, hawa hám suw) nen paydalanıw, fizikalıq shınıǵıw hám miynetti qosa esaplaǵanda keń kólemdegi mazmunda túsiniqlen [3]. Biraq, elege shekem fizikalıq mádeniyatınıń hámme tán alǵan jalǵız túsiniǵı islep shıǵılmaǵan.

Metodlar. Maqalada hújjetler menen islew, ilimiy-metodikalıq ádebiyatlar analizi, pedagogikalıq baqlaw, talqılaw metodlarınan paydalanıldı.

Nátijeler hám olardı talqılaw. Shet elli qánigeler oǵan adamlardıń fizikalıq rawajlanıw ushın paydalanılatuǵın materiallıq hám ruwxıy baylıqlardıń yamasa jetiskenliklerdiń jıyındısı adamnıń materiallıq óndirisinen xızmet kórsetiw tarawına shekemgi iskerligi h.t.b. túsiniqlerdi kiritpekte.

Fizikalıq mádeniyattıń socio-mádeniyat sıpatında qalıplesiw tariyxı, onıń búgingi kúndegi kórinisi bir qansha qızıq hám jumbaq bolıp kelmekte. Sonlıqtan fizikalıq mádeniyattıń payda bolıwı hám rawajlanıw probleması barlıq waqıt onıń tariyxın izertlewshilerdi hám qánigelerdi ózine qaratıp kelmekte.

Bul mashqala fizikalıq mádeniyat hám sport iliminiń aktual problemalarınıń biri bolıp esaplanadı. Búgingi kúnde fizikalıq mádeniyattıń adamzat tariyxında payda bolıwı haqqındaǵı kóz-qaraslardı ashıp beriwshi bir neshe teoriyalar bar.

Birinshi XIX ásirdeń aqırı XX ásirdeń basında nemis filosofi Shiller hám onıń tárepdarları bolǵan filosof Byuxer hám Gross (Germaniya), Spenser (Angliya), Leturno (Franciya) lardıń qollap-quwatlıwı astında *“Adam miynetiniń tásirinde fizikalıq hám aqılıy rawajlanǵan, al miynetiniń ózi bolsa oyınlardan kelip shıqqan”* degen teoriyanı alǵa súredi. Bunnan kelip shıqqan halda “jámiyet ómirinde oyın miynetten aldın payda bolǵan, al miynet bolsa oyınınıń balası” degen juwmaqqa kelgen [4].

Ekınshi *Sıyqırshılıq teoriyası*. Fizikalıq mádeniyat payda bolıwınıń jańasha zamanagóy teoriyası. Onı birinshi bolıp anglichan ilimpazı Reynak alǵa súrgen. K.Dim hám V.Kerbe (GFR), B.Jillet (Franciya) bul teoriyanı qollap-quwatlaǵan. Reynak hám onıń táreptarları “fizikalıq shınıǵıwlar hám oyınlar diniy hám haywan sıpat shıǵısqa iye” dep esaplaǵan [1; 4].

Úshinshi Spenser tárepinen alǵa súrilgen *“artıqsha energiya” teoriyası*. Ol biologiyalıq energiyanıń artıwına baylanıslı fizikalıq mádeniyat insanda instinkt



sıpatında payda bolğan dep kóresetedi. Biraq basqa ilimpazlar eger bul sonday bolsa onda instinkt tárepinen dórelgen kemshilikler ushın, sol qatarı “fizikalıq mádeniyat ushında jámiyet juwapkershilikti moyına almaydı dep kóresetedi [1; 4].

Tórtinshi **Materiallıq teoriyası**. Ol G.V.Plexanovtıń jumıslarında bayan etilgen hám N.I.Ponomarevtıń arnawlı izertlewlerinde islep shıǵılǵan. Onıń izertlewlerine muwapıq fizikalıq mádeniyattıń payda bolıwın obyektiv hám subyektiv faktorlar tásirinde anıqlaw múmkin.

Dáslepki úsh teoriyanıń nadurıslıǵı sonnan ibarat olarda fizikalıq tárbiya belgileri haywanlarda álle qashan payda bolǵanın dálillewge háreket etiliwi orın iyelegen. Bul teoriyalarda haywanlardıń instinktiv háreketleri menen adamlardıń sanalı iskerligi arasındagı parq esapqa alınbaǵan [4].

Fizikalıq mádeniyattı algashqı adamlardıń diniy dástúrlerinen payda bolǵan degen pikirge qosıla almaymız. Sebebi, adam fizikalıq tárbiya menen din payda bolmadan burın paydalana baslaǵan. Bul pikirge kópshilik qosıladı.

Solay etip, adam jámiyetinde fizikalıq mádeniyattıń payda bolıwında qanday faktorlardıń tásiiri sebep bolǵanın kórip shıǵamız.

Obyektiv faktorlar. Bularǵa miynet iskerliginiń túrleri tiyisli (ańshılıq, balıqshılıq, jıynap alıwshılıq). Adam miynet etiw arqalı barqulla óz kónlikpesin rawajlandırıp barıwǵa májbúr edi, tek sol ǵana algashqı adam ómirinde jetiskenlikti támiyinleytuǵın iskerlik edi [4]. Sonıń menen birge algashqı adam ańshılıq processinde oǵada áhmiyetli fizikalıq sinaqlarǵa dus keldi, ol qıyın, qolaysız jaǵdayda uzaq juwırıwǵa, ılaqtırıw, júziw, óltirilgen haywanlardıń awır góshlerin tasıwǵa, maqluqlar menen teńsiz gúreslerge shıǵıwǵa h.t.b. májbúr edi. Biraq, bul háreketler fizikalıq shınıǵıwlar emes edi, sebebi bul háreketler tek azıq-awqat tabıw maqsetinde islenetuǵın edi [4].

Miynet etiw dawamında ańshılıqtıń jańa usılların, ónerin iyelew hám olardı jetilistirip barıw arqalı adam júdá jaqsı tabısqa erise basladı. Sonıń menen birge barqulla miynette tabısqa erise beriw úlken qıyınshılıq hám mashaqatlar esesine keliwi onıń sanasında toplana basladı. Biraq, adamnıń talabı barqulla ósip bardı, ol hám onıń qawimlesleri rawajlandı biraq jasap qalıw qıyınlasa berdi. Solay etip, ómir adamnan barqulla rawajlanıp barıwdı talap etti, bul bárinen burın miynet iskerligi menen baylanıslı edi. Jumıstıń bunday jaǵdayı adam sanasına qandayda bir uqıplılıqtı barqulla rawajlandırıp barıw kerekligin xabarlamay qoymas edi. Sebebi háreket uqıplılıǵın háreket kónlikpesin hám sapasın rawajlandırıp barıw olarǵa ańshılıq ónerinde tabıslı bolıwına kepillik beretuǵın edi. Bul jaǵdaydı esapqa alıp adam ańǵa shıǵıwdan aldınǵı tayarlıqtıń, háreket uqıplılıǵın jetilistiriwdiń hám rawajlanıwdıń áhmiyetin ańlap jetedi.

Usı waqıttan baslap miynet iskerliginen ańshılıq hám ónermentshilik maqsetine tuwrı kelmeytuǵın háreketler hám usıllar ajırala basladı dep aytıwǵa boladı. Adam olardı sanalı ráwishte óziniń háreket uqıpların hám sapasın rawajlandırıp barıw ushın paydalanganlıqtan fizikalıq shınıǵıwlar wazıypasın atqara baslaydı. Mısalı,



ańǵa shıǵıwdan aldın eń áhmiyetli ańshılıq háreketlerin kóp máртеlep qaytalap “ańshılıq oynaǵan”.

Etnograflardıń atap ótiwınshe XIX ásirlerdiń 60-jılları Avstraliyada aborigenler ańǵa shıǵıwdan aldın, jırtqısh haywanlardıń súwretin qumǵa sıızıp, oǵan nayza ılaqtırıp dástúr bolǵan, bunda hár bir ańshı óz nayzasın anıqlaw hám kúshlirek atıwǵa háreket qılǵan.

Solay etip adamlar nayza ılaqtırıp shınıǵıp etiw menen birge ózleriniń miynet iskerligin rawajlandırıp bekkemlep barǵan.

Miynet háreketlerine fizikalıq shınıǵıp funkciyasınıń beriliwi adamǵa birinshiden fizikalıq rawajlanıwdıń effektivligin, ekinshiden jumıs hám miynet iskerliginiń joqarılawına múmkinshilik berdi.

Algashqı adamlar háreket sheberligin jetilistiriw arqalı tek ǵana jaqsı miynet etiwdi, ańshılıq qılıwdı, urısıwdı úyrenip qoymastan, hátte ózlerin fizikalıq rawajlandırıwı múmkin ekenligin túsiniw jetedi. Bunıń barlıǵı fizikalıq mádeniyattıń payda bolıwın belgilewshi tiykarǵı faktor ekenligi sózsiz [2].

Solay etip, dáslepki fizikalıq shınıǵıwlardıń adamdı miynet iskerligine tayarlaw ushın fizikalıq jetilistiriw ilaji sıpatında paydalanǵanın tariyxıy fakt retinde gúwalıq beriwge boladı. Eger olardı bahalaytuǵın bolsaq, onda álbette ápiwayılıq kózge taslanadı, biraq tap sol momentten baslap, zamanagóy fizikalıq mádeniyat payda boldı dep esaplaw durıs boladı.

Fizikalıq shınıǵıwdı fizikalıq mádeniyat sistemasınıń fundamental deregi sıpatında qaraw kerek. Bunı tómendegishe túsindiriw múmkin, fizikalıq shınıǵıwdıń payda bolıwı, onı qollanıw usılların islep shıǵılıwın, shólkemlestiriliwin hám hár tárepleme shınıǵıwdı támiyinlewin, miynet iskerligi talabına muwapıq fizikalıq rawajlanıwdıń kriteriyasın islep shıǵılıwına shaqırıq wazıypasın qoydı. Bunıń menen baylanıslı fizikalıq mádeniyattıń teoriyalıq hám shólkemlestirilgen-metodikalıq tiykarın dóretiw zárúrligi payda boldı.

Subyektiv faktor adamnıń sanası hám onıń talabında kórinedi. Sana tásiriniń payda bolıwı sonǵı, adam onıń járdemi menen miynet iskerligine tayarlawshı shınıǵıwlardı oylap taptı, aldınnan kórilgen tayarlıq hám miynet iskerliginiń nátiyjesi arasındagı baylanıstı ornattı, shuǵıllanıwlardı (trenirovka) shólkemlestirdi hám ótkerdi, alıńǵan tájiriybelerden paydalanıw sheberligin áwladtan-áwladqa jetkerip berdi, jas áwladtı tárbiyaladı. Fizikalıq mádeniyattıń payda bolıwında algashqı adamnıń turmıshlıq zárúrlikleriniń (miynet iskerligi, ańshılıq, qawimler ara urıs) tásirine keletuǵın bolsaq, endi bul fizikalıq mádeniyat hám sport tarawınıń belgili qanıgeleri N.I.Ponomarev, L.Kun, V.V.Stolbov, V.K.Pelmenov, E.V.Koneeva, V.N.Bulyanov, I.V.Pereverzev, G.S.Demeter miynetlerinde óz tastıyıqlawın tapqan, ilimiy dálillengen hám hámme maqullaǵan fakt bolıp esaplanadı.

N.I.Ponomarev óziniń fundamental izertlewlerinde sonday dep jazadı: “Miynet hám jámiyetlik islep shıǵarıwdıń tariyxıy miyras bolıw zárúrligi fizikalıq



мáдениyаттíн payда болиwíнíн себепshиси болip есапланадí”. Физикалq шíнігíwлардí барqulla payдаланíw адамнíн маqсетке еrisíwдеgi isenimin bekkemledi, áсте-ақırın шíнігíwлардí áмелде қолланíwға имканиyат жаратıldı Һам тákíрарланíw нáтиyjesinde keyingi áwладлар bekkemlep bardí, физикалq шíнігíwлардí payда etiw processí olardıń mazmunına qaray konkret jol boylap dawam etip bardí.

Juwmaq Һам usınıslar. Физикалq шíнігíwлар физикалq тарбия нízамíнн talabına baylanıslı rawajlandí [5]. Улíwма алғанда izertlewden usınday juwmaqqa keliwge боладí: insanníн insan болиwında тек ғана miynet quralınıн jetilisip барıwı, бáлkim тураqlı túрде óз denesin rawajlandırıw, insan zatın tiykarǵı islep shıǵarıw kúshine aylandırıw zárúr áһmiyetti payда etedi.

Анshılıq қılıw маqsetinde miynetten zárúr qural sıpatında paydalana bilíw jaҺa Һáреket саpalarıníн (mıсалı, jumıstan aldın тáсir etiw kúshiniн artıwı, tezlik, shıdamlılıq Һам aktivlik h.t.b.) саpалılıǵın talap ete basladı.

Adam sheksiz biologiyalıq Һúkimranlıqtan qutıladı, бираq oníң kelesheginde social-tariyxıy нízamlar tiykarǵı belgilewshi болip keledi. Miynet sebepli адамнíн физикалq kórinisi ózgerdi, oníң joqarǵı nerv iskerligi, organizm dúzilisi Һам wazıypaları rawajlanıp bardí. Bul process áyyemgi tariyxtıң eҺ kesh dáwirinde болip ótken (e.a. 7-8 mıń jıllıq). Bul waqıtta ótkir ushlı Һам súyekten jasalgán kúshli ılaqtırıw quralları payда boldí. Jasawdıң bas deregi iri haywanlardı awlaw edi. Biraq mamontlar, úngir ayıwları Һам iri kesirtkeler adam ushın qáwipli qarsılas болip qaldı. Olardı tabıslı awlaw тек ғана aldınнан tayarlanılǵan Һам sinap kórilgen ilajları, барlıq qáwim aǵzalarıníң shólkemlesken iskerligi támiyinlewi múmkin edi. Belgili proceste adam ılaqtırıw quralı sıpatında túrli tayaq, toqmaq, nayza Һам sol sıyaqlı buyımlardan tabıslı paydalanıwdı úyrendi. Ol ózi ushın ılaqtırıw usılın ashtı, yaǵnıy belgili dárejede ushıwdıң uzaqlıǵın uzaytırw jolların taptı. Ílaqtırıw quralın qollanıw procesinde, óz bulshıq etlerin boysındırıp, oljanıң uzaqlıǵına baylanıslı halda jumsalatuǵın energıyanı shamalaw, óz is-Һáреketlerin basqara alıw qábiletine iye boldı. Bul mısallar joqarıдаǵı teoriyanıң haqıyqatqa jaqın keletuǵınan derek beredi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Гаил В.В. Краткая история физической культуры и спорта ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. - Екатеринбург, 2006, с. 4-5;
2. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта (Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений). – Москва: «Академия», 2001. - с. 5;
3. Захаров П.И. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – с. 15;
4. Пелменов В.К., Конеева Е.В. История физической культуры (Учебное пособие). – Калининград, 2000. – с. 5;
5. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – Москва, 1970. – с. 216.



ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA SPORT IXTISOSLIGI TALABALARI MUVOZANAT SAQLASH QOBILIYATINI OSHIRISH USLUBIYATI

Ernazarova Raya Allanazarovna

assistent-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Raya28081981@gmail.uz

Annotatsiya: Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalarini mashg‘ulotlarini integratsiya qilish, shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Adaptiv, jismoniy imkoniyat, nogiron, nazologiya, parasport, integratsiya, moslashtirish, korreksion vosita.

Аннотация: В данной статье представлены сведения об интеграции занятий студентов, специализирующихся в адаптивной физической культуре и спорте, с использованием специальных упражнений, направленных на улучшение способности к поддержанию равновесия у студентов с ограниченными физическими возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура и спорт, лица с ограниченными физическими возможностями, нозология инвалидности, параспортивные виды, интеграция, адаптация, коррекционные средства и методы, социализация, учебный процесс.

Abstract: This article provides information on the integration of training for students specializing in adaptive physical education and sports, as well as the use of special exercises aimed at improving balance abilities in students with physical disabilities.

Key words: Adaptive, physical ability, disability, nosology, parasport, integration, adaptation, correctional tool.

Kirish. Bugungi kunda dunyoda adaptiv sport turlari bilan muntazam shug‘ullanish uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubiyatini takomillashtirish hamda para sport turlari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash talabini qo‘ymoqda [2; 3-4-b]. Imkoniyati cheklangan talabalarni nogironlik nazologiyalaridan kelib chiqib muvozanat saqlash qobiliyatini oshirishni tizimli tashkillashtirish hamda sport mashg‘ulotlarini tashkil qilishda qo‘llaniladigan vosita va usullarni tayanch-harakat apparatida shikastlangan va jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar harakat



faolligini oshirishga va koordinatsion qobiliyatini instrumental metodlar orqali rivojlantirib borish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg‘ulotlarini o‘rganish va tahlil qilish.
2. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisoosligi talabalari mashg‘ulotni integratsiyasini ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili.

Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar bilan olib boriladigan adaptiv jismoniy tarbiya va sport faoliyati, ayniqsa, talabalar o‘rtasida muvozanatni saqlash qobiliyatini oshirish masalalari so‘nggi yillarda ilmiy tadqiqot markazida turibdi. Bu yo‘nalishda jahon va milliy olimlar tomonidan bir qator nazariy va amaliy tadqiqotlar olib borilgan.

Xususan, M.X. Mirjamalov va R.M. Matkarimovlar o‘z tadqiqotlarida nogironligi bor shaxslarni adaptiv sportga jalb etishda nozologiyaga asoslangan yondashuvni ilgari surganlar. L.B. Sobirova, R.F. Odilov, S.D. Berdiev, Ch.A. Berdieva kabi mutaxassislar esa jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar uchun mashg‘ulotlarni optimallashtirish, ularda harakat faolligini oshirish va moslashuvchan dasturlarni qo‘llash yuzasidan nazariy va metodik asoslar yaratganlar.

Yosh toifalari bo‘yicha (tiflo, surdo, oligofren bolalar) individual yondashuvni shakllantirishda F.M. Muradov tomonidan “oxista qadam” metodikasi asosida maxsus dasturlar tavsiya etilgan. Shuningdek, paralimpiya sport turlarida yuqori natijalarga erishish va psixofiziologik tayyorgarlik usullarini tadbqiq etish borasida E.A. O‘rinboev ishlarida amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Jahon amaliyotida esa adaptiv jismoniy tarbiya va sport tizimini qayta tashkil etish, shaxslarni jamiyatga integratsiyalash, individual ehtiyojlarini qondirish va tashqi muhitga moslashishini ta'minlash bo‘yicha umumlashtirilgan yondashuvlar qo‘llaniladi. Xususan, AQSh, Germaniya, Yaponiya va Rossiya kabi mamlakatlarda reabilitatsiya va adaptatsiya jarayonlari funktsional modellarga asoslangan holda tashkil etiladi. Ushbu ilmiy ishlar tahlili mazkur tadqiqotda tavsiya etilgan modelning nazariy va amaliy asoslarini shakllantirishda asos bo‘lib xizmat qildi.

Metodologiya.

Tadqiqotning metodologik asosini muammoni tizimli o‘rganish, funktsional va nazariy modellashtirish, eksperimental tekshirish va natijalarni tahlil qilish usullari tashkil etadi. Asosiy yondashuv – integratsiyalashgan adaptiv mashg‘ulot modelini shakllantirish va uni amaliyotga tadbqiq etishga qaratilgan.

Tadqiqot quyidagi bosqichlarda olib borildi:



Diagnostic bosqich – jismoniy imkoni cheklangan talabalarining muvozanat saqlash qobiliyatini aniqlash, boshlang‘ich holatini baholash va individual xususiyatlarni (nozologiya, patologiya, fiziologik holat) aniqlash.

Tadqiqot dasturini ishlab chiqish – adaptiv sport va rehabilitatsiya bo‘yicha mutaxassislar bilan hamkorlikda muvozanatni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kompleksi tuzildi. Bu mashqlarga virtual simulyatsiya, interaktiv qurilmalar, tenza asboblari va individuallashtirilgan dasturlar kiritildi.

Eksperimental bosqich – tadqiqotda ishtirok etgan talabalar bilan maxsus mashg‘ulotlar o‘tkazilib, ularning muvozanat saqlash qobiliyatidagi dinamik o‘zgarishlar kuzatildi. Ushbu jarayonda “doimiy nazorat va baholash” mexanizmi asosida natijalar tahlil qilindi.

Tahlil va natijalarni baholash – eksperiment natijalarida muvozanatni saqlash qobiliyatida sezilarli yaxshilanish kuzatilib, modelning samaradorligi isbotlandi.

Tadqiqot metodologiyasida kvalitatif va kvantitativ tahlil usullari, mutaxassislar intervyulari, sotsiometrik va funktsional diagnostika metodlaridan foydalanildi. Modelning samaradorligi taxmin – tahlil – eksperiment – natija zanjiri asosida tekshirildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Respublikamizda bir qator mualliflarimiz nogironlikni ma’lum turida sport mashg‘ulotlariga moslashish nazariyasi hamda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni nozologik guruhlarida OTM larga qabul qilish mezonlari bo‘yicha M.X.Mirjamalov, R.M.Matkarimov, jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mashg‘ulotlarini optimallashtirish bo‘yicha L.B.Sobirova, R.F.Odilov, S.D.Berdiyev, Ch.A.Berdiyeva va maktabgacha yoshdagi tiflo, surdo va oligofren bolalarga tabaqalashtirilgan oxista qadam dasturini qo‘llash bo‘yicha F.M.Muradov, paralimpiya sport turlarida yuqori natijalarni qayd etish bo‘yicha E.A.O‘rinboyev va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli konseptual izlanishlar olib borilgan.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni moslashtirishda adaptiv jismoniy faoliyatning jahon amaliyotida, nogironligi bor shaxslarni jamiyat makrotuzilmasidagi sabab-ta’sir munosabatlar muhim hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni moslashtirish uchun umumlashtirilgan yondoshuvchlar mavjud, jumladan, nogiron va salomatligi bilan bog‘liq muammolar bo‘lgan odamlarning ehtiyojlarini qondirish hamda ularga tashqi muhitni moslashtirish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Bundan tashqari iqtisod, ijtimoiy soha, fan va texnika, ta’lim, madaniyat va san’atda jamiyat va davlat tuzilmalari va institutlarini rivojlantirish hamda takomillashtirishga qo‘shgan hissasi shunchalik sifatli bo‘lishi muhim omillardan hisoblanadi.

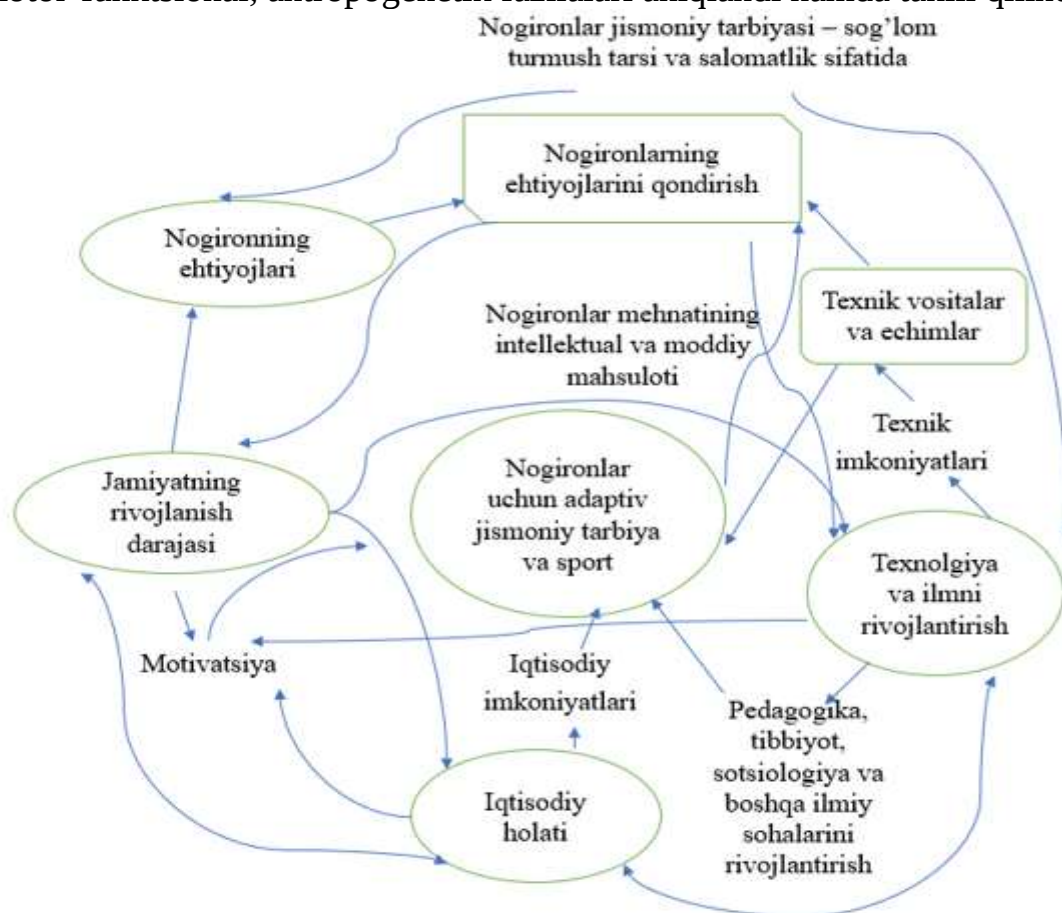
Adaptiv jismoniy tarbiya (salomatligida muammolar bo‘lgan shaxslarning jismoniy tarbiyadir) sog‘lom turmush tarzi orqali shaxsiy ehtiyojlarning amalga oshirilishini ta’minlaydigan salomatlik darajasini saqlash hamda oshirishning



markaziy bo‘g‘ini hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy faollik, bo‘sh vaqt, faol dam olish va muloqotni oqilona tashkil etish, axloqiy rivojlanish hamda irodaviy fazilatlarni rivojlantirish muhim omillardan hisoblanadi. Jismoniy imkoniyati cheklangan insonga o‘z shaxsiyatini jismoniy-ma’naviy birlikda rivojlantirish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari aqliy va jismoniy nuqsonlari bo‘lgan odamlarni moslashtirish hamda reabilitatsiya qilishda katta ahamiyatga ega ekanlii tadqiqotimiz davomida aniqlandi.

Tadqiqotimiz metodologiyasi bilimning mohiyati sanaladi. Tadqiqot mavzusining mazmuni va mantiqiy-tashkiliy tarkibiy qismlari va ilmiy bilimlarni shakllantirish usulini o‘z ichiga oladi. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni mashg‘ulot tizimini qurish tamoyillari, algoritmlari hamda amalga oshirish shakllarini qo‘llash mexanizmini ishlab chiqishgan.

Adaptiv jismoniy tarbiya va adaptiv reabilitatsiya tizimi va adaptiv sportni amalga oshirishning muhim omili reabilitatsiyaning asosiy ko‘p funktsiyali modellarini shakllantirishdan iborat. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni funksional modellarini tahlil qilish muhim hisoblanadi. Buni inobatga olib nazologik guruhlardan kelib chiqib tibbiy tashhis, (patologiya), fiziologiya, sport-tibbiy, motor-funksional, antropogenetik fazilalari aniqlandi hamda tahlil qilindi.



1-rasm. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalrni mashg‘ulot integratsiyasi



Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni jamiyatda ijtimoiylashuvini yaxshilashda pedagogik tibbiy moslashishi muhim hisoblanadi. Buni inobatga olib adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligidagi talabalarni tashqi ta'sirga moslashtirishda zamonaviy texnologiyalar orqali soxani rivojlantirish, iqtisoiy imkoniyatlar, jamiyatning rivojlanish darajasi, texnik vosita va elementlar orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar extiyojini qondirishga qaratilgan mashg'ulot integratsiyasi ishlab chiqildi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan talablarni muvozanat saqlash qobiliyatini yaxshilash hamda harakat og'ish graduslarini aniqlash maqsadida virtual simulyatsiyalar, interaktiv qurilmalar, tenza uskunasi va moslashtirilgan dasturlar orqali muvozanatni yaxshilash usullari tadbqiq etildi. Biz tomonimizdan tavsiya etilgan ushbu modelning ahamiyati jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar mustaqil harakat qilish qobiliyatini oshirish, ularning parasport va adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish imkoniyatlarini kengaytiradi. Bundan tashqari jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni psixologik barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi hamda turli xil jarohatlarni oldini olishda muhim model hisoblanadi. Biz tadqiqotimiz davomida jismoniy imkoniyati cheklangan talabalari kasallik turlari bo'yisha parasport musobaqalarida ishtirokini ham tahlil qilindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning kasallik turi bo'yicha parasport turlarida ishtiroki

Sport turlari	Yengil atletika	Sport o'yinlari	Boshqa sport turlari	Jami
Kasallik turlari				
Falajlik	6	3	11	20
Orqa miya shikastlanishi	9	4	14	27
Tug'ma nuqson	2	1	1	4
Boshqa kasalliklar	3	1	5	9
Jami	20	90	31	60

Jadvalga asosan jismoniy imkoniyati cheklangan talabalar kasallik turlariga qarab parayengil atletika, sport o'yinlari hamda boshqa sport turlarida ishtiroki tahlil qilindi. Unga ko'ra falajlik jami 20 nafarni tashkil etib parayengil atletikada 6 nafar, sport o'yinlarida 3 nafar hamda boshqa sport turlari musobaqalarida 11 nafar falaj talabalar ishtirok etganligi aniqlandi. Orqa miyasida shikastlanishi bor talabalardan 9 nafari yengil atletika, 4 nafari sport o'yinlari hamda 14 nafari boshqa sport turlarida ishtirok etishdi. Tug'ma nuqsonga ega bo'lgan talabalarning 2 nafari yengil atletika, 1 nafari sport o'yinlari hamda 1 nafari boshqa sport turlarida ishtirok etishdi. Boshqa kasalliklar bilan kasallangan talabalar yengil atletika sport turida 3 nafar, sport o'yinlarida 1 nafar hamda boshqa sport turlarida 5 nafar ishtirok etishdi.



Xulosa. Biz tomonimizdan adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalarni mashg‘ulotlarini integratsiya qilish modelini qo‘llash orqali jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni nozologik guruhlari asosida parasport musobaqalarida ishtirok etish imkoniyati kengaytirildi. Shu bilan birga jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari umumiy hisobda 13,8% ga yaxshilanishga erishilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-oktabrdagi PQ-599-son “O‘zbekiston Milliy paralimpiya qo‘mitasi huzuridagi Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 1-iyuldagi PQ-302-son “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori
4. Mirjamalov M.X. Ko‘rish imkoniyati cheklangan shaxslarda jismoniy tarbiya va sport texnikasiga o‘rgatish asoslari // Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiylatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. – B. 1641-1644.
5. Sobirova L.B., Odilov R.F., Baxtiyorov D.B., Saidov U.A. Jismoniy imkoniyati cheklangan talabalarni vositalar orqali yuqori natijalarga erishishda motivatsiyaning o‘rni // Scientific journal Impact factor Scientific progress Vol.3 Iss. 10,2022 I Iss.2181-1601. - pp.97-103
6. Sobirova L.B., Atamuratov X.X. Imkoniyati cheklangan talaba qizlarni nozologiya bo‘yicha sport mashg‘ulotlarining samarali tizimini yaratish uslubiylati // Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiylatining nazariy-amaliy muammolari Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. Chirchiq, 2022 – B.1678-1680.
7. Muradov F.M. Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. Eurasian Journal of Sport Science 2021; Vol. 1: Iss. 2, article 15. – pp. 92-97 [13.00.00 №2]



DZYUDOSHÍ QÍZLARDÍ TEXNIKALÍQ TAYARLÍQQA ÚYRETIW HÁM INDIVIDUAL HÁREKETLERDI RAWAJLANDÍRÍW

Darmenbaeva Klara Azatbay qizi

Stajyor oqitiwshi

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

darmenbaeva_klara@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada dzyudoshi qizlardiń jaris iskerligin kórip shıǵamız. Baslanǵısh tayarlıq basqışındaǵı dzyudoshi qizlardi texnikalıq tayarlawdan ótkeriw hám talqılaw olardıń bellesi waqtındaǵı iskerligi kórsetkishleri. Maqalada individual háreketi qalıplestiriw boyınsha usınıslar islep keltirip ótilgen.*

Tayanış sózler: *Dzyudo gúresi, sport, fizikalıq mádeniyat, texnikalıq tayarlıq, taktikalıq tayarlıq jaris aldı tayarlıq processı.*

Аннотация: *В этой статье мы рассмотрим соревновательную деятельность дзюдоисток. Проведение и анализ технической подготовки девушек-дзюдоисток на этапе начальной подготовки показывает их результативность во время соревнований. В статье разработаны рекомендации по формированию индивидуального поведения.*

Ключевые слова: *Дзюдо, спорт, физическая культура, техническая подготовка, тактическая подготовка - это процесс предсоревновательной подготовки.*

Abstract: *In this article, we will examine the competitive activity of female judokas. Technical training of female judokas at the initial training stage and analysis of their performance indicators during competitions. The article presents recommendations for the development of individual behavior.*

Key words: *Judo wrestling, sports, physical culture, technical training, tactical training - the pre-competition preparation process.*

Kirisiw. Dúnya kóleminde dzyudoshi qızlar gúresi sport túri mámleketler hám sporshılar arasındaǵı kúshli báseki sebepli tez rawajlanbaqta. Jáhán qızlar dzyudo gúresinde básekinin kúsheyiwi sportshılardıń individual texnikalıq tayarlıǵın arttırıw hám fizikalıq qábiletlerin rawajlandırıw ushın nátiyjeli strategiyalardı islep shıǵarıw zárúrligin tuwdırmaqta. Bunday strategiyalar gúresshilerdin básekige shıdamlı olardıń texnikalıq hám taktikalıq kónlikpesi qánigeliklerin rawajlandırıwǵa, sonday-aq fizikalıq hám psixologiyalıq tayarlıq dárejelerin joqarı dárejesine alıp shıǵıwǵa qaratılǵan. Bul kóz qaras dúnya arenalarında joqarı nátiyjelerge erisiw ushın tiykarǵı faktorlar sıpatında qaralmaqta.

Ádebiyatlar analizi.

Zamanagóy sport iliminde dzyudoshılardıń individual ózgesheliklerin úyreniw hám olardıń texnikalıq hám fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriw boyınsha bir qatar ilimiy



jumislar alıp barılğan. Olimpiada chempionları hám qánige ilimpazlar tárepinen tayarlıq processlerin tallaw tiykarında nátiyjeli metodikalıq qatnaslar islep shıǵılğan. Bul jumislar usı izertlew ushın ilimiy tiykar bolıp xızmet etti.

Izertlew metodologiyası.

Izertlewde sporshılardıń bellesiw waqtındaǵı texnikalıq háreketleri hám individual kórsetkishleri videobaqlaw hám pedagogikalıq tallaw arqalı úyrenildi. 52, 57 hám 63 kg kategoriyalarındaǵı qızlar dzyudosi boyınsha 540 bellesiw tallandı. Hár bir salmaq kategoriyası boyınsha óz aldına nátiyjeler esaplap shıǵıldı hám texnikalıq tayarlıq dárejeleri bahalandı.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 14-fevraldaǵı “Kelesi jazǵı hám qısqı Olimpiada hám Paralimpiada oyunlarında Ózbekstan sportshılarınıń tabıslı qatnasıwı ushın tayarlıq jumisların jedellestiriw haqqında”ǵı PQ-127-sanlı qararı hám 2020-jıl 4-noyabrdegi “Kurash milliy sport túrin rawajlandırıw hám onıń xalıq aralıq abırayın jáne de arttırıw ilajları haqqında”ǵı PQ-4881 sanlı qararları, jáhán arenalarında gúres sportın jánede rawajlandırıw gúres sport túri boyınsha nátiyjelerin arttırıwdı zamanagóy metodikalardı islep shıǵıwdı názerde tutadı.

Nátiyjeler hám dodalaw.

Óz gezeginde qızlar dzyudo gúresi boyınsha jáhán arenalarında joqarı nátiyjelerdi saqlap qalıw gúresshiler ushın tayarlıqtıń hár qıylı tárepi sporshılardıń individual qásiyetlerin úyreniw talabı qoyılmaqta. Sonnan úsh márte olimpiada oyunları chempionı A.Taymazov, Z.Artikov, Sh.Mirzanov, Z.Artikov, M.Qırǵızboev, Z.Bakiyev, A.Zaxarov, Sh.Ǵaziev tárepinen gúresshilerdiń tayarlıǵın jetilistiriw boyınsha alıp barılğan izertlewler zamanagóy sporttıń ilimiy jetiskenligi esaplanadı. Zamanagóy dzyudoda joqarı nátiyjelerge erisiw ushın sporshılardıń jarıs iskerligin analiz etiw hám sporshılardıń texnikalıq táreplerin úyreniw áhmiyetli esaplanadı. Dzyudoshı qızlardıń individual kórsetkishlerin tekseriw joqarı sport nátiyjelerine erisiw ushın metodikalar islep shıǵıw áhmiyetli faktorlardıń birewi esaplanadı.

Xalıq aralıq maydanlarda ózbek palwan qızlarınıń joqarı nátiyjelerge erisiwi hámde usı jetiskenliklerdi jánede jetilistiriw ushın jańa metodikalardı islep shıǵıw zárúrligi tuwılmaqta. Dzyudoshı qızlardıń tayarlıq procesin jetilistiriwde qızlardıń tayarlıq procesin hám jarıs iskerligin analiz etiw zárúr. Jarıs iskerligin analiz qılıw arqalı qızlardıń individual oyunları, Ózbekstan chempionatı, Ózbekstan kubogı jarısları hám hár túrli ashıq turnirler hám birinshilikler tańlandı. Dzyudoshı qızlardıń jarıs iskerligin analizi tiykarında individual texnik tayarlıqtı anıqlaw boyınsha izertlewler alıp barıldı.

Alıp barılğan izertlew jumislarınıń kópshiligi jumislardı analiz etiwge arnalğan. Texnikalıq tayarlıqtıń keń kólemli táreplerine unamlı tásir kórsetiw ushın gúrestegi belgilengen iskerlik dárejesin modellestiriw de áhmiyetli. Bul ásirese, jarıs bellesiwdiń intensivliginiń joqarılıǵı, olardıń oqıw shárayatındaǵı júkemelerden sezilerli dárejede parıqlanıwına baylanıslı. Sol sebepli biz hár minutta salmaq



kategoriyası hár qıylı dzyudoshı qızlardın texnikalıq háreketleriniń sanın hám sapasın úyreniwge qarar ettik sonday-aq, waqıt barısı hám ulıwma ushırasıw dawamında bul háreketlerdi tańladıq.

Alınğan maǵlıwmatlar tiykarındaǵı bellesiwlerdegi texnikalıq háreketler sanı hám nátiyjeliligi anıqlandı. 52 kg, 57 kg nan 63 kg ǵa shekemgi awırılıq kategoriyalarındaǵı dzyudoshı qızlardın 34 bellesiwi tańlandı. Bul processte ózimizdiń pedagogikalıq baqlawlarımız hám video talqılaw materiallarınan paydalandıq. Úyrenilgen barlıq texnikalıq tayarlıq kórsetkishlerin hár bir salmaq kategoriyası ushın óz aldına esaplaw ámelge asırıldı. Izertlewlerimiz mámleketimiz basqa mámleketler jetekshi dzyudoshı qızlarınıń jarısı jumısınıń analizi tiykarında ámelge asırılǵan bolıp, Jáhán chempionatı, Jáhán kubogi, “BRIKS” oınları, Ózbekstan chempionatı, Ózbekstan kubogi jarısları hám hár túrli ashıq turnirler hám birinshilikler tańlandı. Jámi 540 bellesiw analiz etilgen bolıp, sonnan, 240 bellesiw xalıq aralıq dárejedegi 5 jarısta 80 dzyudoshı qızlardın bellesiwi, 300 dzyudoshı qızlardın bellesiwi bolsa respublika chempionatı, respublika kubogi, universiada jarıslarında qatnasqan 120 dzyudoshı qızlardın bellesiwleri tańlandı. Ózbekstan hám dúnyanın eń kúshli dzyudoshı qızlarınıń jarıs iskerligin salıstırıw ushın 2024-jıllarda alınğan nátiyjeler analiz etildi.

1-keste

52-57-63 kg salmaq kategoriyasındaǵı tájiriybeli dzyudoshılardıń talqılانған jarıs bellesiwleri analizi

Salmaq kategoriyaları	52	57	63	Jámi
Xalıq aralıq jarıslar	80	80	80	240
Respublikalıq jarısları	100	100	100	300
Ulıwma bellesiw sanı	540			540

52, 57, 63 kg salmaq kategoriyasındaǵı gúresshilerdiń xalıq aralıq jarıslardaǵı 120 bellesiwi analiz etilgende, jeńil salmaq kategoriyasındaǵı dzyudoshı qızlardın hár bir ushırasıwında hújim texnikası háreketleri boyınsha ámelge asırılǵan urınıwlar sanı kórsetkishi boyınsha ońǵa 10,54 hám shepke 5,6 hújim ámelge asırılǵan. Hújim texnikası háreketler boyınsha tabıslı urınıwlar sanlı kórsetkishi boyınsha ońǵa 5,06 hám shepke 3,23 hújim ámelge asırılǵan. Hár bir ushırasıwdaǵı hújimlerdeń nátiyjelilik koefficienti ońǵa 48,98% hám shepke 56,24% ti quraydı. Sonday-aq, respublikalıq jarıslarda bellesiwlerde jeńil salmaq kategoriyasındaǵı dzyudoshılardıń 300 jarıs bellesiwleri analiz islengende gúresshiler tárepinen orınlanǵan urınıwlardın nátiyjeleri tómendegishe boldı: háreketler sanı boyınsha: ońǵa jámi 8,49 hújim, shepke bolsa 3,41 hújim ámelge asırılǵan tabıslı urınıwlar sanı boyınsha: ońǵa jámi 3.06 tabıslı hújim, shepke bolsa 1.93.

Ótkerilgen talqılaw nátiyjelerine bola respublikalıq jarıslarında dzyudoshılar tárepinen ámelge asırılǵan texnikalıq urınıwlar sanı xalıq aralıq jarıslarda dzyudoshılar tárepinen ámelge asırılatsuǵın urınıwlar sanınan az ekenligi anıqlanǵan.



Respublikalıq jarıslarda dzyudoshılar tárepinen ámelge asırılğan texnikalıq urınıwlar sanı xalıq aralıq jarıslarda ámelge asırılğan urınıwlar sanınıń kórsetkishi boyınsha óń tárepke hújimler sanı 2,05 te, shep tárepke hújimler sanı 2,19, texnikalıq urınıwlar az ekenligi anıqlandı.

Respublikalıq jarıslardağı texnikalıq urınıwlar sanı xalıq aralıq jarıslardağı texnikalıq urınıwlar sanınan kórsetkishi óń tárepke 2, shep tárepke 1.3 texnikalıq urınıwğa kemligi anıqlanğan bolsın kórsetkishi boyınsha bolsa, óń tárepke hújimler shepke 5.4 hújim háreketlerine ortasha 1.46 ball berilgen.

2-keste

52-57-63 kg salmaq kategoriyasındağı tájiriybeli dzyudoshılardıń xalıq aralıq jarıslardağı texnikalıq háreketleri analizi.

52-57-63 kg	m		i		A	
	Hújim texnikalıq urınıwlar sanı		Tabıslı texnikalıq urınıwlar sanı		Texnikalıq urınıwlar ushın berilgen ballar	
	Hújim (ońğa)	Hújim (shepke)	Hújim (ońğa)	Hújim (shepke)	Hújim (ońğa)	Hújim (shepke)
1 min	2,53 1,22 1,16		0,69		1,37	1,17
2 min	2,61	1,4	1,24	0,82	1,45	1,23
3min	2,67	1,46	1,3	0,88	1,51	1,29
4min	2,73	1,52	1,36	0,84	1,57	1,35
Jámi	10,54	5,6	5,06	3,23	5,9	5,04

Tabıslı hújim ámelge asırılğanlıǵı anıqlandı, ámeller boyınsha ońğa orınlanğanı hújimler ushın ulıwma 3.49 ball, shepke bolsa 1.85 ball berilgen. 57-68 kg salmaq kategoriyasındağı dzyudoshılar chempionatlarda hár bir hújim ushın ortasha 1,21 ball alǵan. Bul analiz dzyudoshılardıń jarısı jumısın bahalawda áhmiyetke iye bolıp, hújimlerdiń nátiyjeliligi hám tabıslılıǵı dárejesin kórsetedi.

3-keste

52-57-63 kg salmaq kategoriyasındağı tájiriybeli dzyudoshılardıń respublikalıq jarıslarındağı texnikalıq háreketleriniń nátiyjesi

52-57-63 kg	m		i		a	
	Hújimge texnikalıq urınıwlar sanı		Tabıslı texnikalıq urınıwlar sanı		Texnikalıq urınıwlar ushın berilgen ballar	
	Hújim (ońğa)	Hújim (shepke)	Hújim (ońğa)	Hújim (shepke)	Hújim (ońğa)	Hújim (shepke)
1min	2,01	0,89	0,8	0,52	0,91	0,49
2min	2,1	0,78	0,69	0,45	0,8	0,4
3min	2,16	0,84	0,75	0,49	0,86	0,46
4min	2,22	0,9	0,81	0,47	0,92	0,5
Jámi	8,49	3,41	3,06	1,93	3,49	1,85



Sanı 2.41 ge, shep tárepke hújimler sanı 3.19 ға shekem az ekenligi anıqlandı.

Tájiriybeli dzyudoshılardıń jarısı jumısı kórsetkishlerin analiz etiw tiykarında shınıǵıw procesinde texnikalıq tayarlıqtı jetilistiriw ushın tómendegi kóz-qaraslardı usınıs etemiz. Bárinen burın, jarıs dawamında sportshılardıń texnikalıq háreketleri hám olardıń nátiyjesin sistemalı túrde jazıp barıw hám analiz etiw, islew zárúr. Bul process hár bir sporshınıń individual ózgesheliklerin anıqlawǵa, sonıń ishinde qaysı texnikalıq usıllar nátiyjeli ekenligin bahalawǵa imkaniyat beredi. Bunnan tısqari, video jazıwlar hám zamanagóy texnologiyalar járdeminde qarsılaslardıń biomexanikalıq qásiyetlerin úyreniw texnikalıq islewge xızmet etedi. Anıqlanǵan qásiyetlerge tiykarlanıp, hár bir sporshı ushın individual tayarlıq járdemlesiw baǵdarlamasın dúziw kerek. Bul baǵdarlama sportshı kúshi hám kúshsiz táreplerin rawajlandırıw táreplerin saplastırıwǵa qaratılǵan arnawlı shınıǵıwlardı óz ishine alıwı kerek. Shınıǵıwlarda hár túrli taktikaǵa iye bolǵan qarsılaslar menen jumıstı shólkemlestiriw hám jedel qarar qabıl etiw kónlikpelerin rawajlandırıwǵa itibar qaratıw da zárúr. Barlıq procesti turaqlı talqılaw islew hám ilimiy tiykarlangan maǵlıwmatlar menen bayıtıw texnikalıq shınıǵıwlardı jáne de arttırıwǵa arnawlı islewge járdem beredi. Sol arqalı dzyudoshılardıń jarıslardaǵı tabısları asırıwǵa erisiw múmkin.

Juwmaq. Tájiriybeli dzyudoshılardıń háreket iskerligi kórsetkishleri analizi arqalı olardıń texnikalıq tayarlıǵındaǵı individual qásiyetlerdi anıqlaw múmkin. Sportshılardıń individual ózgesheliklerin úyreniw hám olardı jarıs iskerliginde qollanıw belgilenetuǵın texnikalıq usıllardıń nátiyjeliligin bahalaw, shınıǵıwlardı jáne de nátiyjeli shólkemlestiriw islew imkaniyatın beredi. Video analiz hám statistika maǵlıwmatlardan paydalanıw arqalı gúresshiler olardıń háreketlerin tereń tańlaw kúshli hám kúshsiz táreplerin anıqlaw hám sol tiykarda shınıǵıw baǵdarlamaların individual túrde dúziw múmkin. Sonday-aq, hár qıylı qarsılaslar menen shınıǵıw islew hám psixologiyalıq tayarlıqtı kúsheytiw sportshılardı jarıslar ushın jáne de jaqsıraq tayarlaydı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Istomin A.A. Dzyudo kurashi. Tashkent, 1993.
2. Elov A.N. Dzyudo, Tashkent / 2005.
3. Югай Л.П. Основы дзюдо. Ташкент, 2003 г.
4. Куванов В.А. Методика предотвращения травмоопасных ситуаций в тренировочной и соревновательной деятельности по вольной борьбе / И.В.



YOSH SPORTCHILARDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA MURABBIY YONDASHUVINING O‘RNI

Saparniyazov Sansizbay Qadiriyaovich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ssaparniyazov1972@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yaxshilashda individual murabbiylik yondashuvining samaradorligi o‘rganildi. Eksperimental guruhda texnik aniqlik, taktik qaror qabul qilish tezligi, pozitsiya tanlash va faollik ko‘rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishlar kuzatildi. Tadqiqot natijalari sport murabbiylariga innovatsion metodlarni joriy etishda amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so‘zlar: texnik-taktik tayyorgarlik, individual yondashuv, yosh sportchilar, sport murabbiyligi, jismoniy tarbiya.

Аннотация: В данной статье изучается эффективность индивидуального подхода тренера в улучшении технико-тактической подготовки молодых спортсменов. В экспериментальной группе наблюдалось значительное улучшение показателей технической точности, скорости принятия тактических решений, выбора позиции и активности. Результаты исследования предоставляют практические рекомендации для внедрения инновационных методов в тренерскую деятельность.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, индивидуальный подход, молодые спортсмены, тренерская деятельность, физическое воспитание

Abstract: This article examines the effectiveness of an individual coaching approach in enhancing the technical and tactical preparation of young athletes. Significant improvements were observed in the experimental group regarding technical accuracy, tactical decision-making speed, position selection, and activity level. The study results provide practical recommendations for implementing innovative methods in coaching practices.

Key words: technical-tactical preparation, individual approach, young athletes, coaching, physical education

Kirish. Bugungi kunda sport jadal rivojlanayotgan, xalqaro miqyosda raqobatbardosh bo‘lish uchun yuqori darajadagi tayyorgarlikni talab qiluvchi sohalaridan biridir. Sportchilarning yutuqlari faqatgina jismoniy kuch va chidamlilikka emas, balki ularning texnik ko‘nikmalari va taktik fikrlash qobiliyatiga ham bevosita bog‘liq. Ayniqsa, 12–17 yosh oralig‘idagi sportchilar uchun texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirish — ularning kelajakdagi sport



faoliyatiga poydevor yaratish, raqobatbardoshlik darajasini oshirish va psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim o'rin egallaydi.

Sport mashg'ulotlarining samaradorligi, eng avvalo, murabbiyning yondashuvi va trening jarayonini qanday tashkil etishiga bog'liq. Murabbiy yosh sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, texnik va taktik tayyorgarlik elementlarini aniq va maqsadga muvofiq tarzda uyg'unlashtirishi lozim. Aks holda, sportchi jismonan kuchli bo'lsa ham, musobaqalarda tezkor qaror qabul qilishda, to'g'ri joylashuvni tanlashda yoki raqib harakatlarini oldindan sezishda qiynaladi. Aynan shunday holatlar sportchining texnik-taktik saviyasi pastligidan dalolat beradi.

Texnik tayyorgarlik sportchining sport turi bo'yicha zarur bo'lgan harakatlarni mukammal bajarish qobiliyatidir. Bunga yugurish, sakrash, zarba berish, to'siqlardan o'tish, ushlab qolish kabi harakatlar kiradi. Taktik tayyorgarlik esa musobaqa davomida voqealarni oldindan tahlil qilish, raqib harakatlariga javob topish va sharoitga qarab eng to'g'ri qarorni qabul qilish jarayonidir. Ushbu ikki element bir-birini to'ldirib boradi va birgalikda sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

Murabbiylar ko'p hollarda jismoniy yuklamalarga e'tibor qaratib, texnik va taktik o'rgatish masalasini ikkinchi darajaga surib qo'yishadi. Natijada, sportchi yaxshi yuguradi, ko'p mashq qiladi, lekin o'yindagi harakatlarda tartibsizlik, noaniqlik va reaksiyaning sekinligi kuzatiladi. Bu esa sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi, natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu boisdan, zamonaviy yondashuvlar shuni ko'rsatmoqdaki, sport mashg'ulotlari har tomonlama muvozanatli olib borilishi, ayniqsa texnik-taktik ko'nikmalar murabbiy tomonidan puxta rejalashtirilgan bo'lishi zarur.

Bugungi sport ilmi shuni isbotlamoqda-ki, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvlar, videoanaliz, kichik guruhli taktik o'yinlar, simulyatsion mashg'ulotlar (o'xshash sharoitda real vaziyatlarni model qilish) texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini bir necha barobarga oshiradi. Bu metodlar orqali sportchining nafaqat jismoniy harakatlari, balki tafakkuri, tezkorlik va qaror qabul qilish qobiliyatlari ham rivojlanadi.

Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikning samarali olib borilishi murabbiy va sportchi o'rtasidagi psixologik aloqaning ijobiy bo'lishiga ham xizmat qiladi. Bu esa motivatsiyani oshiradi, sportchining sportga bo'lgan qiziqishini mustahkamlaydi va uni doimiy o'sishga yo'naltiradi. Murabbiy tomonidan har bir sportchiga nisbatan individual yondashuv, ya'ni uning o'ziga xos qobiliyatlari va kamchiliklarini aniqlab, ularga muvofiq mashg'ulot shakllarini qo'llash, bu jarayonda texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligini doimiy tushuntirish natijani sezilarli darajada oshiradi.

Ushbu maqolada yosh sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari, murabbiyning bu jarayondagi metodik



yondashuvlari, samaradorlikka ta’sir etuvchi omillar, shuningdek eksperiment asosida o‘rganilgan natijalar tahlil qilinadi. Maqsad – zamonaviy murabbiylik metodikalarining texnik-taktik tayyorgarlikdagi o‘rnini ochib berish va yosh sportchilarning muvaffaqiyatli rivojlanishiga hissa qo‘shuvchi ilmiy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Metodologiya.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – yosh sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda murabbiyning metodik yondashuvining o‘rnini aniqlash, mavjud trening usullarini tahlil qilish hamda amaliy mashg‘ulotlar asosida eng samarali yondashuvlarni taklif etishdan iboratdir.

Tadqiqot obyekti sifatida 12–16 yoshli yosh sportchilar tanlab olindi. Tadqiqot predmeti esa sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishga murabbiylik yondashuvlarining ta’siridir.

Tadqiqot jarayonida bir nechta ilmiy metodlardan foydalanildi. Birinchidan, nazariy tahlil orqali texnik-taktik tayyorgarlikka oid adabiyotlar, davlat dasturlari va murabbiylik qo‘llanmalari o‘rganildi. Ikkinchidan, eksperimental metod yordamida amaliy mashg‘ulotlar orqali ikki guruhda taqqoslov tajriba o‘tkazildi. Uchinchi metod – kuzatuv va suhbatlar orqali sportchilar hamda murabbiylarning faoliyati bevosita tahlil qilindi. To‘rtinchidan, matematik-statistik tahlil yordamida to‘plangan ma’lumotlar qayta ishlanib, grafiklar va raqamlar asosida umumlashtirildi.

Tajriba uchun ikki guruh tuzildi: eksperimental va nazorat guruhi. Har bir guruhda 15 nafar 12–14 yoshli sportchi bo‘lib, ular futbol va gimnastika yo‘nalishlarida shug‘ullanuvchilar edi. Eksperimental guruhda yangi, individual yondashuvga asoslangan trening tizimi joriy etildi, nazorat guruhida esa an’anaviy uslubdagi mashg‘ulotlar davom ettirildi.

Tadqiqot uch bosqichda olib borildi. Birinchi bosqich – tayyorlov davrida sportchilarning dastlabki texnik va taktik holati aniqlanib, testlar o‘tkazildi. Ikkinchi bosqich – asosiy trening davrida eksperimental guruhga individual mashg‘ulot rejasi asosida topshiriqlar berildi, videoanaliz, vaziyatli o‘yinlar, shaxsiy yondashuv kabi uslublar qo‘llanildi. Nazorat guruhida esa umumiy, klassik usullar asosida mashg‘ulotlar olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 4 marta, har biri 90 daqiqa davomida o‘tkazildi. Uchinchi bosqich – yakuniy baholash bosqichida dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar solishtirilib, natijalar grafik va statistik ko‘rinishda tahlil qilindi.

Baholashda quyidagi ko‘rsatkichlar asos qilib olindi: texnik aniqlik (harakatdagi xatolik darajasi), taktika bo‘yicha tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish vaqti, o‘yin vaqtida pozitsiya tanlash sifati, mashg‘ulotlardagi faollik darajasi. Bularni aniqlash uchun videoanaliz, kuzatuv jadvallari, testlar va murabbiylarning baholari asosida mezonlar belgilandi. Tadqiqotda Dartfish, Hudl kabi videoanaliz dasturlari, reaksiya o‘lchov testlari (Light-beep), trening kunliklari, murabbiy kuzatuv



varaqalari va monitoring jadvallari vosita sifatida qo'llanildi. Ushbu metodologik asoslar orqali texnik-taktik tayyorgarlikda yangi yondashuvlarning samaradorligi amaliy jihatdan isbotlab berilishi ko'zda tutilgan.

Natijalar. Tadqiqot natijalari eksperimental va nazorat guruhlarining trening jarayonidan oldingi va keyingi texnik-taktik ko'rsatkichlarining taqqoslov tahlili asosida baholandi. Har ikki guruhda dastlabki bosqichda o'tkazilgan testlar orqali sportchilarning boshlang'ich holati aniqlanib, ularning texnik aniqligi, taktika bo'yicha qaror qabul qilish tezligi, harakatdagi koordinatsiyasi va o'yindagi pozitsiya egallash qobiliyati qayd etildi. Shundan so'ng, 6 haftalik mashg'ulotlardan keyin yakuniy testlar o'tkazilib, ko'rsatkichlar o'zaro solishtirildi.

Eksperimental guruhda treninglar individual yondashuv asosida olib borilgani sababli sportchilarning ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa, texnik harakatlarda aniqlik, pozitsion o'yinlarda to'g'ri joylashish, qaror qabul qilish tezligida samarali o'sish qayd etildi. Quyida ayrim asosiy ko'rsatkichlarning dastlabki va yakuniy bosqichlardagi solishtirma natijalari keltirilgan:

Texnik aniqlik bo'yicha eksperimental guruh sportchilarida mashg'ulotlar oldidan o'rtacha 63% bo'lgan aniqlik darajasi yakunda 84% ga oshdi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich faqatgina 65% dan 70% ga ko'tarildi.

Taktik qaror qabul qilish tezligi bo'yicha eksperimental guruhda o'yin davomida vaziyatga munosabat bildirguncha o'tadigan vaqt 4.8 soniyadan 3.1 soniyaga qisqardi, nazorat guruhida esa 4.7 soniyadan 4.3 soniyaga qisqarish kuzatildi.

O'yin davomida to'g'ri pozitsiya tanlash ko'rsatkichi bo'yicha eksperimental guruh sportchilari o'rtacha 2.9 dan 4.5 ballgacha (5 ballik tizimda) ko'tarilgan bo'lsa, nazorat guruhida bu faqat 3.0 dan 3.4 ballgacha ko'tarildi.

Faollik ko'rsatkichi (trening davomida faol ishtirok etgan va topshiriqlarni to'liq bajargan foiz) eksperimental guruhda 77% dan 91% gacha oshgan, nazorat guruhida esa 76% dan 80% gacha ko'tarilgan.

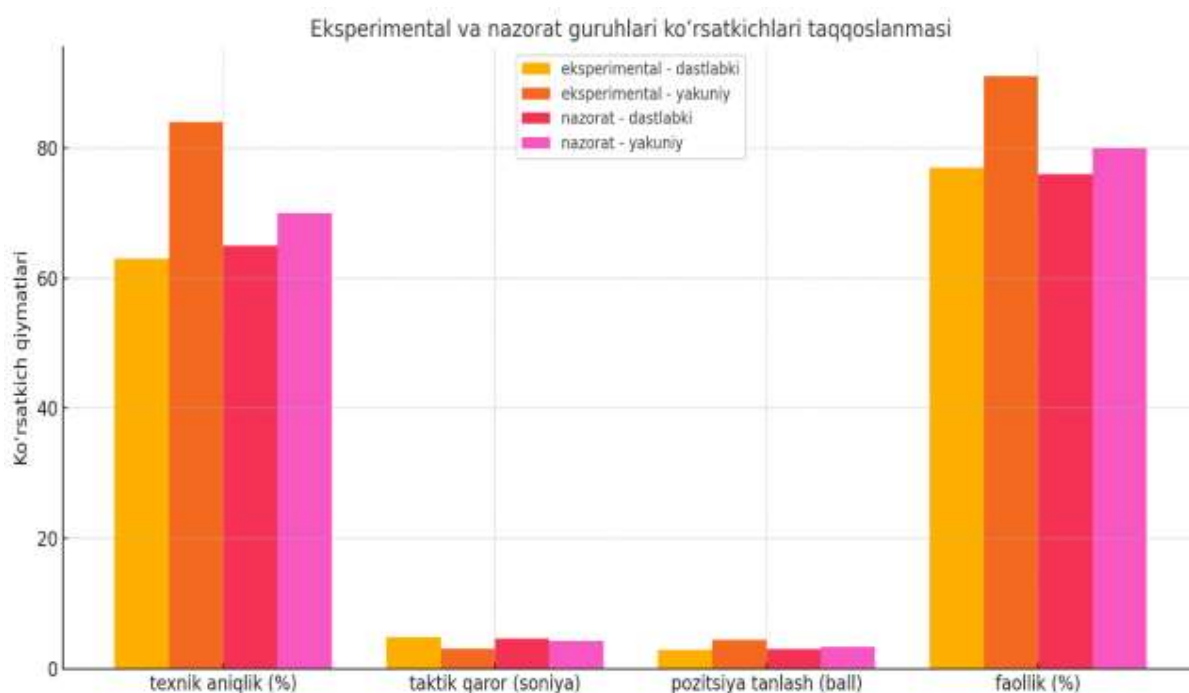
Shuningdek, murabbiylar tomonidan olib borilgan kuzatuvlar asosida eksperimental guruh sportchilarining motivatsiyasi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi, o'z-o'zini nazorat qilish darajasi yuqorilgani qayd etildi. Sportchilarning o'zlariga nisbatan ishonchi ortgani, mashg'ulotlarda faolroq ishtirok etayotgani ham aniqlangan.

Tadqiqot davomida to'plangan raqamli ma'lumotlar Excel dasturi yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar, foizlar va grafiklar orqali tahlil qilindi. Ularning statistik ishonchlilik darajasi ham baholandi. Barcha mezonlar bo'yicha eksperimental guruhda sezilarli va barqaror o'sish kuzatildi, bu esa yangi yondashuv asosidagi trening metodikasi samarali ekanini tasdiqlaydi.

Shuni ta'kidlash joizki, texnik-taktik tayyorgarlik nafaqat mashg'ulotlar soni va sifati bilan, balki sportchiga individual tarzda yondashish, ularning psixologik



holatini hisobga olish, murabbiyning kuzatuvchanligi va tahliliy fikrlashi bilan chambarchas bog‘liqdir. Tadqiqot natijalari aynan shu metodologik yondashuvning ustunligini amalda namoyon etdi.



1-grafik. Eksperimental va nazorat guruhleri ko‘rsatkichlari taqqoslanmasi

Yuqorida ko‘rib turganingizdek, grafikda texnik-taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha eksperimental va nazorat guruhlarining dastlabki va yakuniy natijalari taqqoslanmoqda. Grafik sportchilardagi o‘shish sur‘atlarini aniq ko‘rsatadi. Quyidagi jadval esa ushbu natijalarni raqamli shaklda umumlashtiradi:

1-jadval

Texnik-taktik ko‘rsatkichlar: dastlabki va yakuniy natijalar (eksperimental va nazorat guruhleri)

Ko‘rsatkichlar	Eksperimental - dastlabki	Eksperimental - yakuniy	Nazorat - dastlabki	Nazorat - yakuniy
Texnik aniqlik (%)	63	84	65	70
Taktik qaror (soniya)	4.8	3.1	4.7	4.3
Pozitsiya tanlash (ball)	2.9	4.5	3.0	3.4
Faollik (%)	77	91	76	80

Muhokama.

Tadqiqot davomida yig‘ilgan natijalar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, eksperimental guruh a’zolarining texnik-taktik ko‘nikmalarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Jumladan, texnik aniqlik ko‘rsatkichi 63 foizdan 84 foizgacha



oshgani, bu esa 21 foizlik o'sishni anglatadi. Bu o'sish, tadqiqot jarayonida qo'llanilgan innovatsion mashg'ulotlar va individual yondashuv usullarining samarali bo'lganini ko'rsatadi. Boshqa tomondan, nazorat guruhida bunday sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi – ularning texnik aniqligi faqat 65 foizdan 70 foizgacha oshdi.

Taktik qaror qabul qilishda ham eksperimental guruhda vaqt ko'rsatkichi 4.8 soniyadan 3.1 soniyaga qisqargan bo'lib, sportchilar muhim vaziyatlarda tezroq va aniqroq qaror qabul qila boshlaganini bildiradi. Bu, o'z navbatida, o'yin tezligi va raqib ustidan ustunlikka erishish imkoniyatlarini oshiradi. Bu holat ilgari G.Xolms (Holmes, 2019) tomonidan sportchilar psixomotor tayyorgarligining qaror tezligiga ta'siri haqida o'tkazilgan tadqiqot bilan uyg'un keladi.

Pozitsiyani to'g'ri tanlash ballari ham sezilarli darajada oshgan. Eksperimental guruhda bu ko'rsatkich 2.9 dan 4.5 gacha o'sgan bo'lsa, nazorat guruhida bu faqat 3.0 dan 3.4 gacha bo'lgan. Bu esa sportchilarning harakatlardagi joylashuvni tahlil qilish, zarba yoki qarshi hujum uchun qulay pozitsiyalarni egallash bo'yicha bilim va malakalarining oshganidan darak beradi.

Faollik darajasi, ya'ni sportchining o'yindagi umumiy ishtiroki, eksperimental guruhda 91 foizga yetgan, bu esa boshlang'ich 77 foizdan 14 foizlik o'sishni anglatadi. Ushbu parametr, sportchining jismoniy va ruhiy tayyorligi natijasi bo'lib, jamoaviy o'yinlarda g'alabaga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Bu natijalar, eksperimental yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulotlar dasturining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan metodlar (masalan, takroriy mashqlar, shartli simulyatsiyalar, tezkor qaror qabul qilishga yo'naltirilgan topshiriqlar) sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yaxshilashga yordam bergani aniqlandi. Shuningdek, sportchilar bilan olib borilgan individual suhbatlar va psixologik motivatsion mashg'ulotlar ularning o'z-o'ziga ishonchini oshirishda muhim rol o'ynadi.

Ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar bilan taqqoslaganda, ushbu ishda ko'rsatilgan o'zgarishlar yuqori darajada ekanini ko'rish mumkin. Masalan, N.Karimov (2021) tomonidan olib borilgan o'xshash mavzudagi tadqiqotda faollik darajasi atigi 6–8 foizga oshgani qayd etilgan, bu esa bizning tadqiqotdagi 14 foizlik ko'rsatkichdan kamroqdir.

Shu bilan birga, tadqiqot jarayonida ba'zi cheklovlar mavjud bo'ldi. Jumladan, guruhlar sonining nisbatan kamligi, faqat bitta sport turiga e'tibor qaratilgani va tashqi omillarni (mashg'ulot zali sharoiti, sportchilarning emotsional holati) to'liq nazorat qilish imkoni bo'lmagani natijalarning umumlashtirilishini biroz cheklashi mumkin. Shunga qaramay, mavjud natijalar asosida sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishda kompleks yondashuvning ahamiyati yuqori ekanini tasdiqlash mumkin.



Xulosa va tavsiyalar. Ushbu tadqiqot davomida yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda murabbiylik yondashuvi muhim rol o'ynashi isbotlandi. Eksperimental guruhda qo'llanilgan metodik yondashuv – ya'ni individual trening rejalari, vaziyatli mashqlar, tezkor qaror qabul qilishni rag'batlantiruvchi topshiriqlar, videoanaliz va sportchilarning psixologik tayyorgarligiga qaratilgan yondashuvlar texnik va taktik rivojlanishni sezilarli darajada yaxshilagani aniqlandi.

Natijalarga ko'ra, texnik aniqlik, taktik qaror qabul qilish tezligi, pozitsiya egallash sifati va mashg'ulotdagi umumiy faollik bo'yicha eksperimental guruhda yuqori darajada ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Ushbu o'zgarishlar an'anaviy (klassik) mashg'ulot uslubi bilan shug'ullangan nazorat guruhidagi sportchilarga qaraganda ancha samaraliroq bo'ldi. Bu esa sportchilarning texnik va taktika bo'yicha o'sishida shaxsiylashtirilgan, ilmiy asoslangan va tizimli murabbiylik yondashuvlarining afzalligini tasdiqlaydi.

Shu asosda quyidagi xulosalarga kelindi:

- texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda individual yondashuv sportchilarning imkoniyatlariga moslashtirilgan mashg'ulotlar orqali natijalarni yaxshilaydi;

- sportchilarning reaksiya tezligi va qaror qabul qilish ko'nikmalarini oshirish uchun maxsus vaziyatli o'yinlar va simulyatsion mashqlar samarali vosita hisoblanadi;

- murabbiy sportchilarning psixologik holatini hisobga olib, motivatsiya va ishonchni oshiruvchi usullarni joriy qilsa, bu umumiy tayyorgarlik darajasini sezilarli oshiradi;

- an'anaviy, umumlashtirilgan mashg'ulot uslublari yosh sportchilar uchun yetarli emas; ularni zamonaviy trening metodlari bilan to'ldirish zarur.

Ushbu tadqiqot asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- sport maktablari va klub murabbiylariga yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvni yo'lga qo'yish, har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, treninglarni shu asosda tashkil etish tavsiya etiladi;

- texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun haftalik mashg'ulotlarga maxsus simulyatsiya mashqlari, o'yin vaziyatlarini modellashirish, qaror qabul qilish tezligini rivojlantiruvchi topshiriqlar kiritilishi lozim;

- videoanaliz vositalaridan muntazam foydalanish sportchilar tomonidan o'z harakatlarini tahlil qilish va takomillashtirishda samarali bo'ladi;

- mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning motivatsiyasini oshirish, ularni maqsad sari yo'naltirish uchun murabbiy-psixologik yondashuvlar ham kiritilishi zarur;

- kelgusidagi tadqiqotlarda ko'proq sport turlarini qamrab olish, katta hajmdagi sportchi guruhlar bilan ishlash va uzoq muddatli monitoring olib borish natijalarning yanada chuqurroq tahlilini ta'minlashi mumkin.



Ushbu maqolada keltirilgan xulosalar va tavsiyalar sportchilarning texnik-taktik rivojlanishini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi, shuningdek, murabbiylar uchun amaliy qo‘llanma sifatida foydalanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov N. (2021). Sport mashg‘ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish usullari. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
2. Holmes G. (2019). Tactical training in youth football: A cognitive-motor approach. London: Routledge.
3. Xudoyqulov B. (2020). Sport pedagogikasi va murabbiylik asoslari. Toshkent: Sharq nashriyoti.
4. Ziyadullayev A. (2022). Yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning afzalliklari. «Jismoniy tarbiya va sport» ilmiy-amaliy jurnali, №4, 56–61.
5. Schmidt R.A., & Wrisberg C. A. (2018). Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Davletov R. & Murodov S. (2020). Texnik va taktik tayyorgarlikni rejalashtirishda zamonaviy yondashuvlar. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, №2(45), 33–39.
7. Azizov S. (2017). Futbolda texnik ko‘nikmalarni shakllantirish bosqichlari. Jismoniy tarbiya va sport innovatsiyalari, №3, 24–29.
8. Aliyev U. (2019). Sportchilar motivatsiyasi: psixologik yondashuv. Toshkent: Yangi asr avlodi.
9. Vickers J. N. (2016). Perception, cognition and decision training: The quiet eye in action. Human Kinetics.
10. Reilly T. & Williams A. M. (2003). Science and soccer (2nd ed.). London: Routledge.

BADMINTON SPORTINIŇ PEDAGOGIKALIQ-PSIXOLOGIYALIQ ÓZGESHELIKLARI

Beknazarov Raxat Axmet uli

Docent

Ózbekstan mámleketlik dene tarbiya hám sport universiteti Nókis filiali

Raxatbeknazarov93@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada badminton sportiniŇ pedagogikalıq hám psixologiyalıq ózgeshelikleri úyreniledi. Badminton sportshılardıń fizikalıq hám psixologiyalıq jaqtan rawajlanıwındaǵı áhmiyeti analiz etiledi. Maqalada pedagogikalıq qatnaslar hám oqıw proceslerinde psixologiyalıq aspektlerdiŇ orni*



kórsetilgen, sonday-aq, sportshilardi tabisli tayarlawda qollanilatuǵın metodikalar hám texnikalar sáwlelendiriledi. Badminton shınıǵıwlarınıń sportshılardıń texnikalıq kónlikpelerin rawajlandırıwda, sonday-aq, olardıń psixologiyalıq turaqlılıǵın hám ózine bolǵan isenimin arttırıwda qanday rol atqaratuǵını úyrenilgen.

Tayanış sózler: *badminton, pedagogika, psixologiya, sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı, psixologiyalıq turaqlılıq, metodika.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются педагогические и психологические особенности бадминтона. Анализируется значение физического и психологического развития спортсменов по бадминтону. В статье показана роль психологических аспектов в педагогических подходах и учебном процессе, а также освещены методики и приемы, используемые для успешной подготовки спортсменов. Изучена роль упражнений по бадминтону в развитии технических навыков спортсменов, а также в повышении их психологической устойчивости и уверенности в себе.*

Ключевые слова: *бадминтон, педагогика, психология, физическая подготовка спортсменов, психологическая устойчивость, методика.*

Abstract: *This article examines the pedagogical and psychological aspects of badminton. The importance of badminton athletes in their physical and psychological development is analyzed. The article highlights the role of psychological aspects in pedagogical approaches and educational processes, as well as the methods and techniques used in the successful training of athletes. The role of badminton exercises in developing athletes' technical skills, as well as increasing their psychological stability and self-confidence, has been studied.*

Key words: *badminton, pedagogy, psychology, athletes' physical fitness, psychological stability, methodology.*

Kirisiw. *Búgingi kúnde dúnya kóleminde sport salamat turmıs táriziniń ajıralmas bólegi sıpatında keńnen tán alınǵan. Ásirese, jas áwladtıń fizikalıq hám psixologiyalıq rawajlanıwında sport shınıǵıwlarınıń ornı sheksiz. Usı kózqarastan qaraǵanda, badminton sport túri óziniń ápiwayılıǵı menen, biraq nátiyjeli shınıǵıw sisteması menen ayrıqsha áhmiyetke iye. Badminton shınıǵıwları tek ǵana fizikalıq belsendilikti támiyinlep qoymastan, al oyınshılar arasında óz-ara birge islesiw, sociallasıw, stresske qarsı gúresiw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw hám tez qarar qabıl etiw sıyaqlı kónlikpelerdi rawajlandıradı.*

Jaslar ushın badminton menen shuǵıllanıw olardıń turmısına unamlı tásir kórsetip, olarda tártip-intizam, maqsetke umtılw hám ózine bolǵan isenimdi arttıradı. Bunnan tısqarı, bul sport túri háreketlerdiń muwapıqlılıǵın qalıplestiredi, stressti azaytadı hám sociallıq belsendilikti kúsheytedi. Sonday-aq, psixologiyalıq salamatlandırıw baǵdarında da badminton shınıǵıwları áhmiyetli orın iyeleydi.



Buniń nátiyjesinde jaslar óz mashqalalarına unamlı qatnasta boladı, ishki qarama-qarsılıqlardan qutuladı hám sociallıq ortalıqqa tezirek beyimlesedi.

Sporttıń hár qanday túri, ásirese badminton, shaxstıń erklilik sıpatların bekkemlewde sheksiz rol oynaydı. Fizikalıq háreketler arqalı ámelge asırılatuǵın shınıǵıwlar, sportshı shaxsında juwapkershilik sezimi, jarısqa tayarlıq, ózin-ózi basqarıw hám óz ústinde islew motivlerin rawajlandıradı. Bul tárepler oqıwshı-jaslardıń oqıwdaǵı jetiskenlikleri, jámaáttegi belsendiligi hám keleshektegi kásiplik baǵdarın anıqlawda da áhmiyetli rol atqaradı. Sonıń ushın badminton sportı bilimlendiriw procesine keńnen engiziliwi hám sistemalı túrde rawajlandırılıwı zárúr.

Sonday-aq, badminton oyınıń ózine tán táreplerinen biri bul onıń hár qanday jastaǵı adamlar ushın sáykes keliwi bolıp tabıladı. Bul sport túri jeke hám juplıq túrinde oynalıwı múmkin bolıp, jámaátlik birge islesiwdi qalıplestiredi. Sportshılardıń óz ara baylanısı, qarsılasına bolǵan húrmet, oyun waqtında sezimlerdi basqarıw sıyaqlı psixologiyalıq faktorlardı rawajlandırıwda badminton nátiyjeli qural esaplanadı. Jaslar bul arqalı qarım-qatnas mádeniyatın, mashqalalardı sheshiw qábiletin hám sociallıq belsendilikti ózlestiredi.

Usı maqalada badminton shınıǵıwlarınıń pedagogikalıq hám psixologiyalıq tárepleri, onıń jaslar ómirindegi áhmiyeti, sonday-aq, real tájiriye tiykarında psixologiyalıq ózgerislerge tásiiri úyreniledi. Izertlewde motivaciya, stress dárejesi hám sociallıq beyimlesiw sıyaqlı kórsetkishler tiykarında tallawlar alıp barıldı. Bul bolsa badminton sportınıń tek ǵana fizikalıq emes, al ruwxıy rawajlanıwǵa da kúshli tásir kórsetetuǵın kórsetedi.

Izertlew metodologiyası.

Izertlewde aralas metodlardan paydalanıldı. Birinshiden, sorawnamalar arqalı sportshılardıń dáslepki hám juwmaqlawshı jaǵdayları bahalandı. Sorawlar arqalı motivaciya dárejesi, stresske shıdamlılıq hám sociallıq beyimlesiw sıyaqlı psixologiyalıq faktorlar ólshendi. Ekinshiden, baqlaw metodikası tiykarında sportshılardıń sabaq dawamındaǵı belsendiligi, qatnas dárejesi hám sezimlik jaǵdayları tallandı. Sonday-aq, ata-analar menen sáwbetlesiwler arqalı balalardıń shınıǵıwdan keyingi jaǵdayı haqqında qosımsha maǵlıwmatlar alındı.

Izertlew dawamında psixologiyalıq testlerden – “Stress dárejesin bahalaw testi”, “Motivaciya qalıplesiw testi”, “Sociallıq beyimlesiw dárejesi testleri”nen paydalanıldı. Hár bir indikator ushın baslanǵısh (eksperimentke shekemgi) hám juwmaqlawshı (eksperimentten keyingi) nátiyjeler óz aldına jazılıp, olardıń ózgeriw dinamikası grafik hám diagrammalar arqalı tallandı.

Statistikalıq tallaw ushın ápiwayı arifmetikalıq ortasha, procentlik salıstırmalıq hám dinamikalıq koefficientlerden paydalanıldı. Bul usıllar sport shınıǵıwlarınıń tásinin ilimiy tiykarlangan túrde kórsetiw imkanın berdi.



Eksperimental topar sıpatında 13-15 jastağı 20 ul hám qız balalar tanlap alındı. Olar 3 ay dawamında háptesine 3 márte badminton shınığıwlarına tartıldı. Hár bir shınığıw 90 minuttı quradı.

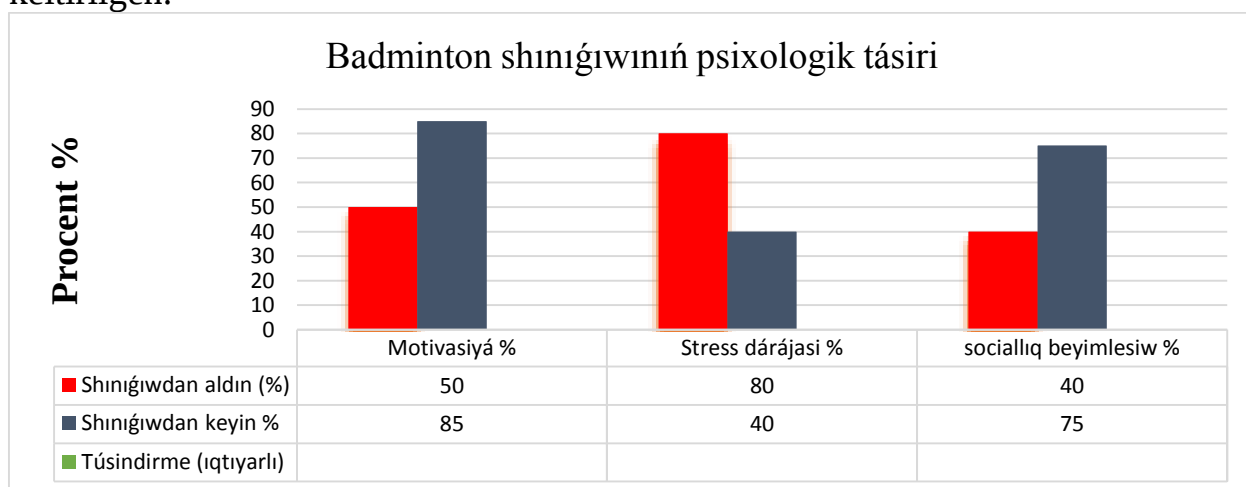
Analiz hám nátiyjeler.

Ótkerilgen tájiriye tiykarında psixologiyalıq kórsetkishlerdiń badminton shınığıwları nátiyjesinde qalay ózgergenligin kóriw múmkin. Izertlew basında qatnasıwshılardıń ortasha motivaciya dárejesi 50% ti qurağan bolsa, tájiriye juwmağında bul kórsetkish 85% ke jetti. Bul bolsa qatnasıwshılarda sportqa bolğan qızığıwshılıq hám ishki xoshamet artqanın ańlatadı.

Stress dárejesi bolsa kerisinshe, 80% ten 40% ke shekem kemeydi. Bul badminton shınığıwları dawamında qatnasıwshılar stressti basqarıw, ózin erkin seziw hám emociyaların basqarıwdı úyrengenligin kórsetedi. Shınığıw procesinde oyun elementleri arqalı stress jağdayların jeńillestiriw hám jaris ruwxına beyimlesiw baqlandı.

Sociallıq beyimlesiw dárejesi bolsa dáslep 40% átirapında bolğan bolsa, tájiriye aqırında 75% ke jetti. Bul qatnasıwshılardıń topar ishinde erkin sóylesiwi, birgelikte islew qábileti hám ózine bolğan iseniminiń artqanın bildiredi.

Tómendegi kestede tiykarğı psixologiyalıq kórsetkishlerdiń ózgeriwi keltirilgen:



Juwmaq hám usınıslar. Ótkerilgen izertlewler sonı kórsetti, badminton shınığıwları jas sportshılardıń psixologiyalıq rawajlanıwında áhmiyetli rol oynaydı. Eksperimental topar nátiyjelerine tiykarlanıp sonı aytıw múmkin, badminton sportı tek ǵana fizikalıq belsendilikti támiyinlep qoymastan, al motivaciya, stresske shıdamlılıq hám sociallıq beyimlesiw sıyaqlı áhmiyetli psixologiyalıq faktorlardı da sezilerli dárejede jaqsılaydı. Izertlew dawamında qatnasıwshılarda sportqa qızığıwshılıq arttı, stress dárejesi tómendedi, jámiyetlik jumısta qatnasıw dárejesi kúsheydi.

Usı nátiyjeler badmintonnıń psixoprofilaktikalıq hám psixokorrekcıyalıq qural sıpatında qollanıwı múmkinligin kórsetedi. Oqıwshılarda unamlı ruwxıy jağdaydı qalıplestiriw, sociallıq qarım-qatnas kónlikpelerin rawajlandırıw hám ózin-ózi



túsiniw dárejesin arttırıwda badminton sportı áhmiyetli orın iyeleydi. Ásirese, sabaqtan tısqarı sport shınıǵıwları túrinde shólkemlestirilgen badminton dógerekleri oqıwshılardıń bos waqtın mazmunlı shólkemlestiriwge xızmet etedi. Bul bolsa jas áwladtı sociallıq qáwip-qáterlerden, unamsız tásirlerden saqlawǵa, olardıń salamat turmıs tárizin qalıplestiriwge xızmet etedi.

Sunday-aq, badminton shınıǵıwları arqalı oqıwshılarda jámaátte islew, óz-ara húrmet, ózin tuta biliw, sport etikasına ámel etiw sıyaqlı jeke hám sociallıq kompetenciyalarda rawajlanadı. Bul bolsa olardıń tek ǵana sportta emes, al kúndelikli turmısta, oqıw hám keleshektegi kásiplik jumısında da tabısqa erisiw imkaniyatların arttıradı.

Izertlew nátiyjeleri tiykarında tómendegi usınıslardı alǵa qoyıw múmkin:

1. Ulıwma orta bilim beriw hám sport mekteplerinde badminton shınıǵıwların dene tárbiya sabaqlarına integraciyalaw arqalı psixologiyalıq rawajlanıwdı xoshametlew zárúr.

2. Psixolog hám pedagoglar birgelikte badminton shınıǵıwlarınıń tásirin monitoring etiw hám individual jaqınlasıw tiykarında shınıǵıw rejesi islep shıǵıw usınıs etiledi.

3. Badminton dógerekleri hám jarısların keńeytiw arqalı oqıwshılardı kóbirek tartıw, olardıń sociallıq belsendiligin hám salamat turmıs tárizine bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıw zárúr.

4. Ata-analar menen birge islesiwdi kúsheytıw arqalı balalardıń sportqa bolǵan múnásibetin bekkemlew hám olardıń ruwxıy jaǵdayın baqlap barıw áhmiyetli.

5. Ilimiy-izertlew jumısların dawam ettiriw, ásirese, hár qıylı jas toparları, jınıslar hám psixologiyalıq jaǵdaydaǵı ayırmashılıqlardı esapqa alǵan halda keńirek tájiriybeler ótkeriw lazım.

Juwmaqlap aytqanda, badminton sportı jaslardıń salamatlıǵı hám ruwxıy turaqlılıǵın támiyinlewde áhmiyetli qural bolıp, onı bilimlendiriw hám tárbiya sistemasına jedel engiziw búgingi kúnniń talabı bolıp esaplanadı.

Paydalangan ádebiyatlar:

1. Xamitov X. (2021). *Badminton va yoshlar psixologiyasi*. Nukus: “Bilim” nashriyoti.

2. Nurmetova S. (2020). *Sport pedagogikasi nazariyasi*. Toshkent: “Ma’rifat” nashriyoti.

3. Karimova N. (2019). *Bolalar sporti va psixologik jihatlar*. Nukus: Qoraqalpoq universiteti nashriyoti.

4. Sharipov A. (2018). *Yosh sportchilar psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti..

5. Norqulova D. (2022). *O‘quvchilarda sport orqali ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish*. Samarqand: SamDU nashriyoti.



6. Yapon Psixologik Jamiyati (2020). *Sport va psixologik barqarorlik*. Tokio: JPS Publications.

7. European Physical Education Review (2021). *Badminton in schools: Psychological benefits and teaching strategies*.

DZYUDO SPORTI BILAN SHUG'ULLANUVCHILAR RAQOBATBARDOSHLIGINI SHAKLLANTIRISHDA INDIVIDUAL YONDASHUVNING ROLI

Alxamov Mansur Rustamovich

Stajyor o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Mansuralhamov58@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot yosh dzyudochilarda raqobatbardoshlikni shakllantirishda individual yondashuvning samaradorligini o'rganishga qaratilgan. Tajriba jarayonida har bir sportchining psixofiziologik holati, texnik-taktik darajasi va o'rganish tezligi inobatga olingan holda, maxsus individual reja asosida mashg'ulotlar tashkil etildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, individual yondashuv sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik ko'rsatkichlarini muvozanatli rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi va musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish imkonini oshiradi.

Kalit so'zlar: dzyudo, yosh sportchilar, individual yondashuv, raqobatbardoshlik, tayyorgarlik.

Аннотация: Данное исследование направлено на изучение эффективности индивидуального подхода в формировании конкурентоспособности у юных дзюдоистов. В процессе эксперимента тренировки проводились по специальным индивидуальным планам с учетом психофизиологических особенностей, технико-тактического уровня и скорости усвоения каждого спортсмена. Результаты исследования показали, что индивидуальный подход играет ключевую роль в гармоничном развитии физических, технических и психологических показателей и способствует успешному выступлению на соревнованиях.

Ключевые слова: дзюдо, молодые спортсмены, индивидуальный подход, конкурентоспособность, подготовка.

Abstract: This study aims to explore the effectiveness of an individual approach in developing competitiveness among young judo athletes. During the experiment, training sessions were organized based on special individual plans considering each athlete's psychophysiological condition, technical-tactical level, and learning speed. The results show that the individual approach significantly contributes to the



balanced development of physical, technical, and psychological indicators, enhancing athletes' performance in competitions.

Key words: *judo, young athletes, individual approach, competitiveness, preparation.*

Kirish. Dzudo — jismoniy va ruhiy jihatdan yuqori darajada tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turidir. Uning asosiy maqsadi sportchining tezkor qarorlar qabul qilish, agressivlikni boshqarish, texnikani mukammal o‘rgatish va yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shuningdek, sportchining psixologik tayyorgarligi ham jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda katta ahamiyatga ega. Yosh dzyudochilar uchun musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirishga kompleks yondashuvni ishlab chiqish, ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirishga yordam beradi.

Bugungi kunda sportchilar uchun eng muhim masalalardan biri musobaqa oldi tayyorgarligi hisoblanadi. Bunday tayyorgarlik faqatgina jismoniy mashqlarni bajarishdan iborat emas. Bunda psixologik barqarorlik, ruhiy tayyorgarlik, o‘ziga bo‘lgan ishonch va qaror qabul qilish tezligi kabi omillar ham muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida bu omillarni to‘g‘ri muvozanatlash ularning raqobatbardoshlik darajasini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirishda kompleks yondashuvni ishlab chiqishdir. Bu kompleks yondashuv sportchining jismoniy va psixologik jihatdan mukammal tayyorgarlik ko‘rishiga yordam beradi va ularni musobaqa paytida eng yuqori natijalarni ko‘rsatishga tayyorlaydi. Tadqiqot davomida yosh sportchilarda psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash, jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va bu jarayonda qo‘llaniladigan metodologiyalar tahlil qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi quyidagi jihatlar bilan izohlanadi:

1. Yosh dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatining o‘rni: Sportchilarning yuqori natijalarga erishishida psixologik va jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati kundan-kun ortib bormoqda. Shu bois, bunday tayyorgarlikni to‘g‘ri muvozanatlash, musobaqaga tayyorlikni oshiradi.

2. Dzyudo sporti bilan shug‘ullanishning psixologik va jismoniy yuksalishiga ta’siri: Yosh dzyudochilarda musobaqa oldi tayyorgarligi ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama to‘g‘ri muvozanatda bo‘lishi sportchining eng yaxshi natijalarga erishishiga yordam beradi.

3. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati: Ushbu tadqiqot, yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida psixologik va jismoniy yondashuvlar o‘rtasidagi uyg‘unlikni yaratishning samaradorligini o‘rganishga qaratilgan.



Tadqiqotda, yosh dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida psixologik va jismoniy omillarni qanday qilib muvozanatlash orqali ularning sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish mumkinligini aniqlashga harakat qilinadi. Bunda, ilmiy metodlar va amaliyotda qo'llaniladigan yondashuvlar tahlil qilinadi.

Shu tariqa, bu tadqiqot yosh dzyudochilarda musobaqa oldi tayyorgarlikni va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirishda kompleks yondashuvni yaratishning yangi metodologiyasini ishlab chiqishga qaratilgan.

Metodologiya.

Ushbu tadqiqotda yosh dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirish bo'yicha kompleks yondashuvni ishlab chiqish uchun bir nechta metodologik yondashuvlar qo'llaniladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi sportchilarda musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirish va ularning jismoniy va psixologik yuklamalarini to'g'ri muvozanatlashga yordam berishdir. Buning uchun eksperimental, psixologik, va jismoniy tayyorgarlikni tahlil qilishga asoslangan metodlar qo'llaniladi.

Birinchi navbatda, psixologik tayyorgarlikning metodologiyasi belgilanishi kerak. Psixologik tayyorgarlik yosh sportchilarda ruhiy mustahkamlik, o'zini tuta olish, va stressni boshqarish kabi muhim qobiliyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan. Tadqiqotda bu jarayonda tasavvur va vizualizatsiya metodlari qo'llaniladi, bu metodlar orqali sportchilar musobaqa paytida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stressli vaziyatlarga tayyorlanadilar. Vizualizatsiya va tasavvur metodlari yordamida sportchilar o'zlarini muvaffaqiyatli tarzda musobaqada qatnashayotganini tasavvur qilish orqali ishonch hosil qilishadi. Bundan tashqari, sportchilarga psixologik maslahatlar va motivatsion treninglar taqdim etiladi, bu esa ularning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. O'zini anglash va ichki monolog metodlari yordamida yosh dzyudochilar o'zining kuchli tomonlarini aniqlash va musobaqa oldidan o'zlariga motivatsiya olishadi. Bularning barchasi sportchining o'zini ishonchli va tayyor his qilishiga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik metodologiyasi esa, yosh dzyudochilarda mushak kuchini oshirish, chidamlilikni rivojlantirish va moslashuvchanlikni yaxshilashga yo'naltirilgan. Tadqiqotda interval treninglari qo'llaniladi, bunda sportchilarga qisqa muddat ichida maksimal yuklamalarni bajarish, keyin esa dam olish vaqti bilan mashqlarni bajarish taklif etiladi. Bu metod chidamlilikni oshirish va sportchilarning musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi. Shuningdek, funksional treninglar qo'llaniladi, bunda kompleks mushak guruhlari bilan ishlashga alohida e'tibor qaratiladi. Bu metod sportchining texnik ko'nikmalarini mustahkamlashga va jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ko'p yo'nalishli mashqlar orqali sportchilar turli mushak guruhlari bilan ishlashadi, bu esa ularga musobaqada moslashuvchanlikni oshirishda yordam beradi. Jismoniy tayyorgarlikda yuklama va dam olish tartibini to'g'ri muvozanatlash ham juda muhimdir. Jismoniy yuklamalar sportchilarning individual imkoniyatlariga qarab



belgilanishi kerak, bu ularning salomatligini saqlab qolish va maksimal natijalarga erishish imkonini beradi.

Tadqiqotda psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama o'rtasidagi muvozanatni aniqlash uchun individual yondashuvlardan foydalaniladi. Har bir sportchining psixologik holati va jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lishi sababli, ularning har biri uchun alohida tayyorgarlik rejasi ishlab chiqiladi. Musobaqa oldi tayyorgarlikning samaradorligini oshirishda psixologik va jismoniy omillar o'rtasidagi uyg'unlik muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda psixologik va jismoniy tayyorgarlikning muvaffaqiyatli uyg'unligini aniqlash va sportchining psixologik va jismoniy holatiga qarab treninglarni optimallashtirish maqsadida eksperimentlar o'tkaziladi. Bu eksperimentlar davomida yosh sportchilarning psixologik holati, jismoniy tayyorgarlikning samaradorligi, va musobaqa natijalari tahlil qilinadi.

Olingan ma'lumotlar statistik tahlil orqali o'rganiladi. Sportchilarning tayyorgarlik jarayonlaridagi muvaffaqiyatlarini va jismoniy yuklamalar bilan psixologik holat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish uchun korrelyatsiya va regresyon tahlilidan foydalaniladi. Bu tahlil natijalari metodlarning samaradorligini va ularning sportchilarning musobaqa natijalariga ta'sirini ko'rsatadi.

Shunday qilib, metodologiya yosh dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni ishlab chiqishda asosiy mexanizmlar va metodlarni belgilaydi. Bu jarayonning samaradorligi sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi va sportdagi muvaffaqiyatlarini oshiradi.

Natijalar. Tadqiqot davomida yosh dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirish bo'yicha kompleks yondashuvning samaradorligi baholandi. Tadqiqotning asosiy natijalari sportchilarning psixologik va jismoniy holatlarining o'zaro bog'liqligi, shuningdek, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalar o'rtasidagi muvozanatni topishning musobaqa natijalariga ta'siri bo'yicha keltirilgan.

Birinchi bosqichda, eksperimentga qo'shilgan yosh sportchilarning psixologik holati va jismoniy tayyorgarligi o'rganildi. Sportchilarning psixologik holati, ularning musobaqalarga tayyorgarligi va stressni boshqarish qobiliyatiga doir testlar orqali baholandi. Ushbu testlar natijasida sportchilarning ruhiy holatida sezilarli yaxshilanishlar qayd etildi. Masalan, musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida stressni boshqarish darajasi 20-25% ga oshdi. Vizualizatsiya, ichki monolog va motivatsion treninglar orqali sportchilar o'zlariga bo'lgan ishonchni mustahkamladi, bu esa musobaqa paytida ularning o'zlarini tuta olish qobiliyatini yaxshiladi.

Ikkinchi bosqichda, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va yuklama bilan dam olish o'rtasidagi muvozanat tahlil qilindi. Intervallik va funktsional treninglar natijasida sportchilarning jismoniy ko'nikmalari oshdi. Sportchilarning chidamlilik darajasi 30-35% ga, kuchli mushak guruhlari rivojlanishi esa 15-20% ga



yaxshilandi. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchilarning jismoniy holatiga moslashish, shuningdek, maksimal yuklamalar va dam olish o‘rtasidagi uyg‘unlikni saqlashda sezilarli o‘zgarishlar kuzatildi.

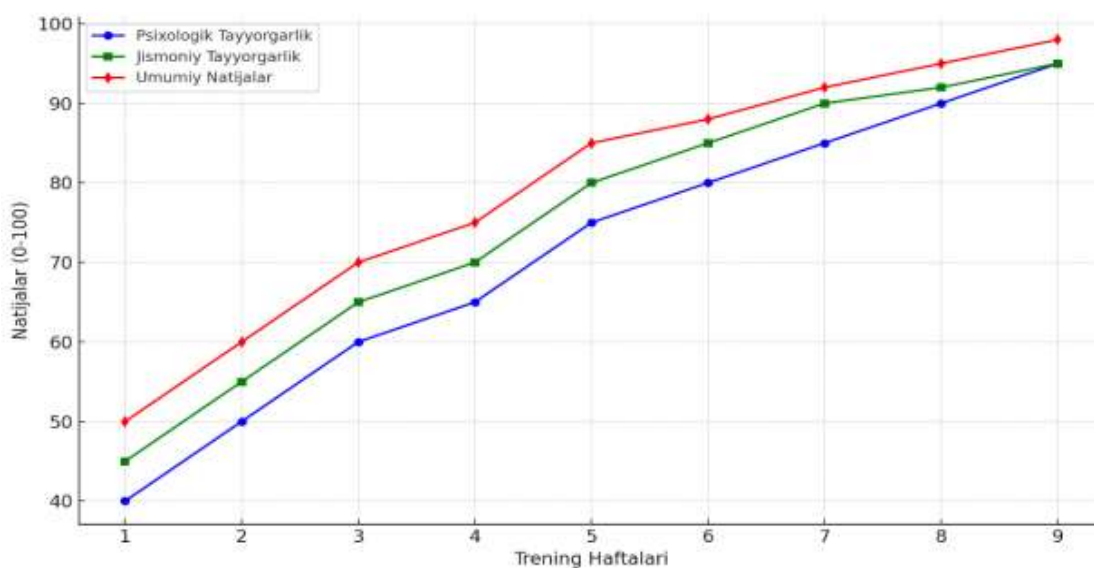
Natijalar bo‘yicha olingan ma‘lumotlar shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatlashgan holda qo‘llanilganda, sportchilarning umumiy natijalari sezilarli darajada yaxshilandi. Musobaqalarga tayyorgarlikning har ikki komponenti o‘rtasidagi muvozanatni topish sportchilarning musobaqa natijalariga bevosita ta’sir qildi. Musobaqalarda ishtirok etgan sportchilarning 60% dan ortig‘i psixologik va jismoniy tayyorgarlikda yaxshi natijalar ko‘rsatdi va ular musobaqalar davomida yuqori samaradorlikni namoyish etdilar (1-rasm). Boshqa sportchilarga nisbatan, ularga psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalar o‘rtasida muvozanatni saqlashda yordam berilganlar ko‘proq muvaffaqiyat qozondilar.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, musobaqa oldi psixologik tayyorgarlikning yaxshilanishi sportchilarning umumiy sport ko‘rsatkichlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning to‘g‘ri tashkil etilishi va uning psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashuvi sportchilarning stressni yengish va raqobatbardoshlikni oshirishda muhim rol o‘ynadi. Jismoniy yuklamalar va dam olish o‘rtasidagi to‘g‘ri muvozanatlashish, sportchilarning tiklanish vaqtini optimallashtirishga yordam berdi, bu esa ularning samaradorligini oshirishga olib keldi.

Bundan tashqari, eksperimentlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalar o‘rtasidagi muvozanatni saqlash yosh sportchilarning musobaqa oldidagi stressini kamaytiradi va ularning muvaffaqiyatga erishish ehtimolini oshiradi. Bu o‘z navbatida sportchilarning texnik ko‘nikmalarini yaxshilashga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Natijalarning grafik tarzda ifodalangan shakli quyidagi ko‘rinishdagi tahlilni o‘z ichiga oladi: musobaqa oldi tayyorgarlikning psixologik va jismoniy komponentlarining samaradorligi, sportchilarning stressni boshqarish darajasi va umumiy sport natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik ko‘rsatkichlari. Grafiklar orqali sportchilarning rivojlanishi, tayyorgarlik jarayonidagi o‘zgarishlar va musobaqalarda erishilgan natijalar o‘zaro solishtirildi. Bu tahlil natijalari olingan ma‘lumotlarni to‘g‘ri talqin qilish va psixologik tayyorgarlik hamda jismoniy yuklamalar o‘rtasidagi muvozanatning ahamiyatini yanada yoritishga yordam berdi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarda musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama muvozanatini shakllantirish bo‘yicha kompleks yondashuvning samaradorligini tasdiqladi. Ularning musobaqa natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatganligi va sportchilarning umumiy rivojlanishiga qo‘shgan hissi muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.



1-rasm. Yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonidagi psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik va umumiy sport natijalarining o‘zgarishi

Munozara. Ushbu tadqiqotda olingan natijalar sportchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligi va jismoniy yuklama muvozanatini ta’minlash bo‘yicha kompleks yondashuvning ahamiyatini tasdiqladi. Psixologik va jismoniy komponentlar o‘rtasidagi uyg‘unlik sportchilarning musobaqadagi samaradorligini oshirishga sezilarli hissa qo‘shgani kuzatildi. Ayniqsa, stressni boshqarish, ichki motivatsiyani kuchaytirish, va tayyorgarlikdagi uyg‘unlik sportchilarning o‘zini tutish qobiliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan vizualizatsiya va ichki monolog metodlari orqali sportchilar o‘zlarining musobaqada muvaffaqiyatli qatnashayotgan holatini tasavvur qilishni o‘rganib, bu orqali ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshgan. Bu holat psixologik tayyorgarlikning oddiy mashg‘ulot emas, balki sportchining ichki resurslarini safarbar qilish vositasi ekanligini ko‘rsatadi. Bu yondashuv ilgari o‘tkazilgan izlanishlar, jumladan Weinberg & Gould (2019) tomonidan ta’kidlangan vizualizatsiyaning samaradorligi bilan hamohang.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikdagi intervallik va funktsional mashg‘ulotlar orqali sportchilarning chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlari 30–35% gacha oshgani, bu esa musobaqa davomida yuqori yuklamalarga bardosh berish darajasini ko‘rsatdi. Bu natijalar Mc.Guigan (2018) tomonidan sportchilar uchun intensiv mashg‘ulotlarning funktsional foydasi haqidagi izlanishlari bilan tasdiqlanadi. Biroq, eng muhim jihat shundaki, mazkur yuklamalar individual yondashuv asosida belgilangani sababli, ortiqcha yuklamalardan saqlanish va sportchilarning holatiga mos mashqlar bilan ishlash imkonini berdi.



Tadqiqotda sportchilarning 60% dan ortig'i kompleks yondashuv asosida tayyorlanganlar orasida musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatganligi, bu yondashuvning amaliy samaradorligini isbotlaydi. Bunda psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklamalar o'rtasidagi muvozanat asosiy omil bo'lib xizmat qilgan. Stressni kamaytirish va ishonchni oshirish musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatgan.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama o'rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiya mavjud (bu natijani korrelyatsiya jadvalida ko'rish mumkin). Bu o'zaro bog'liqlik sportchilarning sog'lom psixologik holati ularning jismoniy ko'rsatkichlarini ham mustahkamlashini bildiradi. Ya'ni, ruhiy jihatdan barqaror sportchi jismoniy yuklamalarga ham bardoshlilik bilan javob qaytaradi.

Shuningdek, musobaqa oldi bosqichida dam olish va yuklama muvozanatini ta'minlash, sportchilarning tiklanish va energiya zaxiralarini optimal saqlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Bu jihat ilgari sport fiziologiyasi bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlarda ham o'z tasdig'ini topgan (Bompa & Buzzichelli, 2015).

Bu tadqiqotdagi kompleks yondashuv, ayniqsa, yosh sportchilar uchun juda muhim ekani yana bir bor aniqlandi. Ular hali emotsional jihatdan to'liq barqarorlashmagan bo'lganliklari sababli, stressni boshqarish, o'zini anglash, motivatsiyani shakllantirish kabi psixologik komponentlarga alohida e'tibor qaratish zarur. Shuningdek, ularning mushak-motor tizimi ham rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli, yuklamalar ehtiyotkorlik bilan va tizimli tarzda berilishi lozim.

Amaliy tavsiyalar sifatida, sport maktablari va federatsiyalar shunga o'xshash kompleks dasturlarni muntazam ravishda qo'llashi, sportchilarni ruhiy va jismoniy jihatdan muvozanatli tayyorlashlari zarur. Maxsus psixologik mashg'ulotlar va funksional jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish orqali yosh sportchilarning musobaqa muvaffaqiyatini oshirish mumkin.

Cheklovlar sifatida, tadqiqotda faqat bir yosh guruhidagi sportchilar ishtirok etganini ta'kidlash lozim. Kengroq yosh oralig'ida o'tkazilgan tadqiqotlar bu yondashuvning universalligini yanada chuqurroq aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, gender farqlariga asoslangan psixologik reaksiya va jismoniy tayyorgarlikdagi farqlanishlar ham kelgusidagi tadqiqotlarda alohida o'rganilishi lozim.

Xulosa. Tadqiqot natijalari yosh dzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarligida psixologik va jismoniy komponentlar o'rtasidagi muvozanatni ta'minlashning muhimligini yaqqol namoyon etdi. Kompleks yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar sportchilarning musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi. Xususan, vizualizatsiya, ichki monolog, va motivatsion metodlar orqali ruhiy barqarorlikni kuchaytirish, shuningdek intervallik va funksional jismoniy mashg'ulotlar orqali mushak kuchi, chidamlilik va moslashuvchanlikni oshirishga erishildi.



O‘tkazilgan eksperimentlar shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy yuklama o‘rtasidagi muvozanat musobaqa natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot ishtirokchilarining 60% dan ortig‘i ushbu yondashuv yordamida musobaqalarda yuqori samaradorlik namoyish etgan. Shuningdek, stress darajasining kamayishi, sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchining ortishi va tiklanish jarayonining optimallasuvi musobaqa oldi tayyorgarlikning yaxshilanganidan dalolat beradi.

Ushbu tadqiqotning asosiy xulosalari quyidagilardan iborat:

1. Psixologik tayyorgarlik sportchilarning o‘zini tuta olish qobiliyatini, stressga bardoshlilikini va o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga xizmat qiladi.

2. Jismoniy tayyorgarlikning intervallik va funktsional mashg‘ulotlar asosida tashkil etilishi sportchilarning chidamliligi va harakat texnikasini sezilarli yaxshilaydi.

3. Muvozanatli yondashuv – ya’ni psixologik va jismoniy omillarning uyg‘unlashuvi – sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omil sifatida qaralishi lozim.

4. Individual yondashuv har bir sportchining shaxsiy psixologik va jismoniy holatini inobatga olgan holda mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil qilishga imkon beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sport sohasida faoliyat yuritayotgan murabbiylar, sport psixologlari va metodistlar uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Musobaqa oldi tayyorgarlikni kompleks tarzda tashkil etish orqali yosh sportchilarning nafaqat jismoniy balki psixologik salohiyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish mumkinligi isbotlandi.

Umuman olganda, kompleks yondashuv yosh dzyudochilarni musobaqalarga har tomonlama – jismonan va ruhiy jihatdan – tayyorlashda samarali uslub sifatida tavsiya etiladi. Bu uslub sportchilarning maksimal salohiyatini yuzaga chiqarishga ko‘maklashadi va ularning professional rivojlanishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдуллаев Ж. (2019). *Спортчиларнинг психологик тайёргарлиги: назария ва амалиёт*. Тошкент: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” nashriyoti.
2. Ismoilova D. (2021). Psixologik barqarorlik va stressga chidamlilik sportda. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №4, 45-51.
3. Matyushkin A.M., & Zakharov A.I. (2020). *Sport psixologiyasi: psixik tayyorgarlik nazariyalari va metodlari*. Moskva: “Fizkultura i sport”.
4. Karimov O. (2018). Jismoniy tayyorgarlikning individual yondashuv asosida tashkil etilishi. *O‘zDJTI ilmiy axborotnomasi*, №2(67), 27–32.
5. Bompa T., & Haff G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.



6. Weinberg R.S., & Gould D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Юнусов Ш. (2020). Yosh sportchilarda funktsional tayyorgarlikni shakllantirish yo‘llari. *Sport nazariyasi va amaliyoti*, №1, 55–60.
8. Petrovsky A.V., & Yaroshevsky M.G. (2002). *Psixologiya: Ensiklopediya*. Moskva: Bol'shaya Rossiyskaya Entsiklopediya.
9. Murodov U., & Islomova M. (2022). Musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik tizimlari. *Talaba va sport jurnali*, №3, 37–42.
10. Turobov B. (2023). Kompleks yondashuv asosida sportchilarning jismoniy yuklamasini boshqarish. *Jismoniy tarbiya va sport innovatsiyalari*, №5, 12–18.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БЕГУНОВ НА 400 и 800м С ПОМОЩЬЮ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Бурнашев Рашид Ахадович

д.ф.н.п.н (PhD), профессор
Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
burnashev@mail.ru

Аннотация: В данной работе рассматривается влияние вариабельности сердечного ритма (BCP) на индивидуализацию подготовки бегунов на 400 и 800 м. Исследование спортсменов И.Л-ны и Ж.С-ва показало связь между BCP, нагрузкой и восстановлением. При снижении BCP на 10% интенсивность тренировок корректировалась. Оптимальные значения для высоких нагрузок: $SDNN \geq 65$ мс, $RMSSD \geq 45$ мс для восстановительных – $SDNN > 70$ мс, $RMSSD > 50$ мс. Индивидуальный подход позволил спортсменам установить личные рекорды, подтвердив эффективность применения BCP для повышения результатов и предотвращения перетренированности.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, бег на 400 метров, бег на 800 метров, адаптация, восстановление, тренировка, индивидуализация, спортивная физиология.

Annotatsiya: Ushbu maqolada muallif 400 va 800 metr ga yuguruvchilarni tayyorgarligini individuallashtirishda ularning yurak urishini o‘zgaruvchanligi (YUO) ning ta’siri o‘rganilgan. I.L-na va J.S-v sportchilarida o‘tkazilgan tahlil YUO, mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish o‘rtasidagi bog‘liqligi ko‘rsatilgan. YUO 10% ga pasayganda, mashg‘ulot shiddati optimallashtirilgan. Yuqori shiddatli yuklamalar uchun optimal ko‘rsatkichlar: $SDNN \geq 65$ ms, $RMSSD \geq 45$ ms; tiklanish bosqichi uchun – $SDNN > 70$ ms, $RMSSD > 50$ ms. Individual yondashuv



sportchilarga shaxsiy rekordlar o'rnatishga yordam bergan, bu esa YUO' dan foydalanish samaradorligini tasdiqagan.

Kalit so'zlar: *yurak urishining o'zgaruvchanligi, 400 metrga yugurish, 800 metrga yugurish, moslashuv, tiklanish, mashg'ulot, individuallashtirish, sport fiziologiyasi.*

Abstract: *In this article, the author presents the results of a pedagogical experiment of the impact of heart rate variability (HRV) on the individualization of training for 400m and 800m runners. Research on athletes I.L-na and Zh.S-v revealed a connection between HRV, training load, and recovery. When HRV decreased by 10%, training intensity was adjusted. Optimal values for high-intensity loads: $SDNN \geq 65$ ms, $RMSSD \geq 45$ ms; for recovery loads – $SDNN > 70$ ms, $RMSSD > 50$ ms. An individualized approach helped the athletes achieve personal bests, confirming the effectiveness of HRV in improving performance and preventing overtraining.*

Key words: *heart rate variability, 400-meter run, 800-meter run, adaptation, recovery, training, individualization, sports physiology.*

Введение. Бег на дистанции 400 и 800 метров представляет собой сочетание скоростных и выносливости, что предъявляет повышенные требования к физиологическим системам спортсмена, в частности, к сердечно-сосудистой системе. Изучение показателей ВСР у легкоатлетов, специализирующихся на данных дистанциях, позволяет определить степень их адаптации к нагрузкам, оценить эффективность восстановительных процессов и общее функциональное состояние организма. Полученные данные играют важную роль в разработке грамотных тренировочных стратегий. Целью данного исследования является обоснование и разработка методики индивидуализации тренировочного процесса бегунов на 400 и 800 метров на основе показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР), с учетом адаптационных возможностей спортсменов.

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие два спортсмена: бегунья в возрасте 20 лет и бегун в возрасте 25 лет, специализирующиеся в беге на 400 и 800 метров. Для измерения показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР) использовалась система Polar с датчиком отслеживания ЧСС Polar h10.

Процедура замера ВСР включала несколько этапов. Спортсмены находились в состоянии полного покоя в положении сидя в течение 5 минут перед началом измерения. Затем проводился замер утренних показателей ВСР перед тренировкой. После выполнения тренировочной нагрузки в определенной зоне интенсивности замер ВСР повторялся через 10 минут, что позволяло оценить скорость восстановления. Все измерения проводились в одних и тех же условиях для обеспечения достоверности результатов.



Замеры ВСР проводились утром перед тренировкой и через 10 минут после тренировочной нагрузки в заранее определенных зонах интенсивности. Спортсмены выполняли тренировки в аэробной зоне (60–70% от максимального пульса) для улучшения общей выносливости, в зоне анаэробного порога (80–90% от максимального пульса) для повышения скорости и выносливости, а также в максимальной зоне интенсивности (90–100% от максимального пульса) во время соревновательных отрезков. На основании полученных данных разрабатывалась программа тренировки для последующих занятий. Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев и был направлен на улучшение личных рекордов спортсменов в беге на 400 и 800 метров.

Результаты проведенного исследования и их обсуждение.

Современные научные исследования, рассматривающие влияние вариабельности сердечного ритма (ВСР) на беговые дисциплины 400 и 800 метров, подтверждают, что этот показатель представляет собой флуктуации временных интервалов между последовательными ударами сердца. Эти колебания выступают маркером взаимодействия симпатической и парасимпатической составляющих вегетативной нервной системы. Этот показатель стал активно использоваться в спорте для объективной оценки нагрузок и восстановления спортсменов.

Бегуны на 400 и 800 метров сталкивались с высокой физической и психологической нагрузкой, поскольку их дистанции требовали как скорости, так и выносливости. В среднем, бегунья 20 лет И.Л-на преодолевала дистанцию 400 метров за 55,8 секунды, а 800 метров за 2 минуты 6 секунд. Её показатели ВСР после высокоинтенсивных тренировок снижались до SDNN 35 ± 5 м/с и RMSSD 25 ± 4 м/с, в то время как после аэробных нагрузок эти значения увеличивались до SDNN 65 ± 7 м/с и RMSSD 58 ± 6 м/с. Бегун 25 лет Ж.С-в показывал результаты 400 метров за 48,9 секунды и 800 метров за 1 минуту 51 секунду. У него ВСР в период интенсивных нагрузок уменьшалась до SDNN 38 ± 4 м/с и RMSSD 28 ± 5 м/с, но после восстановительных пробежек повышалась до SDNN 70 ± 6 м/с и RMSSD 60 ± 7 м/с.

Анализ данных показал, что у бегуньи И.Л-ной SDNN увеличивался с 42 ± 5 м/с до 68 ± 6 м/с, а RMSSD возрастал с 30 ± 4 м/с до 62 ± 5 м/с после аэробных восстановительных пробежек. У бегуна Ж.С-ва SDNN повышался с 45 ± 6 м/с до 72 ± 5 м/с, а RMSSD с 32 ± 5 м/с до 64 ± 6 м/с. Аналогичная тенденция наблюдалась после беговых отрезков на 800–1200 метров в умеренном темпе — их включение в тренировочный процесс ускоряло нормализацию ВСР и способствовало снижению уровня стресса.

Интенсивные тренировки, включающие работу на анаэробном пороге и выше, а также скоростные интервалы (например, повторные отрезки по 300 метров с максимальной интенсивностью, интервалы 4×400 метров с коротким



отдыхом), приводили к снижению ВСР. У бегуни 20 лет И.Л-ной после таких тренировок показатели SDNN снижались с 65 ± 7 м/с до 35 ± 5 м/с, а RMSSD уменьшались с 58 ± 6 м/с до 25 ± 4 м/с. У бегуна 25 лет Ж.С-ва после высокоинтенсивных нагрузок SDNN уменьшались с 70 ± 6 м/с до 38 ± 4 м/с, а RMSSD снижались с 60 ± 7 м/с до 28 ± 5 м/с. У бегуни И.Л-ной в течение трёх микроциклов высокой нагрузки показатели ВСР снижались примерно на 40%, но после разгрузочного периода (включавшего восстановительные пробежки по 5–7 км) возвращались к исходному уровню без негативного влияния на её спортивные результаты.

Острая реакция ВСР особенно заметна при выполнении соревновательных нагрузок на дистанциях 400 и 800 метров. Бег на 400 метров представлял собой предельное физическое испытание, сопровождавшееся резким выбросом адреналина и значительным накоплением лактата (у бегуни И.Л-ной – до 14,2 ммоль/л, у бегуна Ж.С-ва – до 13,8 ммоль/л), что замедляло восстановление парасимпатического тонуса. В ходе эксперимента было выявлено, что после бега на 400 метров с максимальной интенсивностью показатели ВСР оставались подавленными в течение длительного времени. У И.Л-ной SDNN снижался с 68 ± 6 м/с до 30 ± 4 м/с, RMSSD – с 62 ± 5 м/с до 22 ± 3 м/с, а восстановление до базового уровня занимало около 48 часов. У Ж.С-ва после этой нагрузки SDNN уменьшался с 72 ± 5 м/с до 33 ± 4 м/с, RMSSD – с 64 ± 6 м/с до 24 ± 4 м/с, а полное восстановление наступало через 36–48 часов.

Похожие закономерности были отмечены и на дистанции 800 метров. Чем выше была нагрузка во время бега (по уровню лактата и субъективным ощущениям спортсменов), тем более выраженным и продолжительным оказывалось снижение ВСР в фазе восстановления. У бегуни 20 лет И.Л-ной после финиша уровень лактата достигал 12,5 ммоль/л, а у бегуна 25 лет Ж.С-ва – 11,9 ммоль/л. В первые 5–15 минут после завершения дистанции показатели SDNN и RMSSD оставались низкими. У И.Л-ной SDNN снижался с 70 ± 5 м/с до 32 ± 4 м/с, RMSSD – с 66 ± 5 м/с до 24 ± 3 м/с, и восстановление до исходных значений занимало 48–60 часов. У Ж.С-ва SDNN уменьшался с 74 ± 6 м/с до 35 ± 5 м/с, RMSSD – с 68 ± 6 м/с до 26 ± 4 м/с, а возвращение к норме происходило за 36–48 часов (см.рис.1.). Данные эксперимента подтвердили, что интенсивность соревновательной нагрузки в беге на 800 метров оказывает значительное влияние на восстановление ВСР, а динамика её изменений может использоваться для оценки уровня нагрузки и состояния спортсменов после соревнований.

Практические наблюдения показывают, что устойчивое снижение утренней ВСР по сравнению с индивидуальной нормой (например, на 10–20% в течение 5–7 дней, с 70 ± 3 м/с до 56 ± 4 м/с) часто предшествует ухудшению результатов и свидетельствует о накоплении усталости. Если снижение ВСР продолжается более двух недель и сопровождается дополнительными



симптомами (утомляемость, ухудшение качества сна, увеличение утренней ЧСС на 5–10 ударов в минуту), это сигнализирует о риске перетренированности. В ходе мониторинга было выявлено, что у бегунов на дистанции 400 и 800 метров несколько дней подряд наблюдались низкие значения ВСР (ниже 50 ± 3 м/с), которые не восстанавливались даже после периодов отдыха. В одном из наблюдаемых случаев после трех-четырех недель интенсивных тренировок было зафиксировано снижение RMSSD на 15–50% (с 60 ± 5 м/с до 40 ± 4 м/с), а утренняя ЧСС увеличилась с 48 ± 3 уд/мин до 55 ± 4 уд/мин. Обычно наличие проблемы подтверждается сочетанием нескольких факторов: сниженная ВСР (например, ниже 50 ± 3 м/с), ухудшение самочувствия (например, нарушение сна, повышенная утренняя ЧСС выше 55–60 уд/мин) и падение работоспособности. В подобных случаях ВСР является объективным подтверждением того, что организм не успевает восстановиться.

Важнейшим аспектом стало регулярное отслеживание изменений в физическом состоянии И.Л-ны и Ж.С-ва, что позволило своевременно вносить коррективы в процесс подготовки.

В течение годичного тренировочного цикла И.Л-на и Ж.С-в придерживались специально разработанной программы, которая ежедневно корректировалась с учетом утренних показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР).

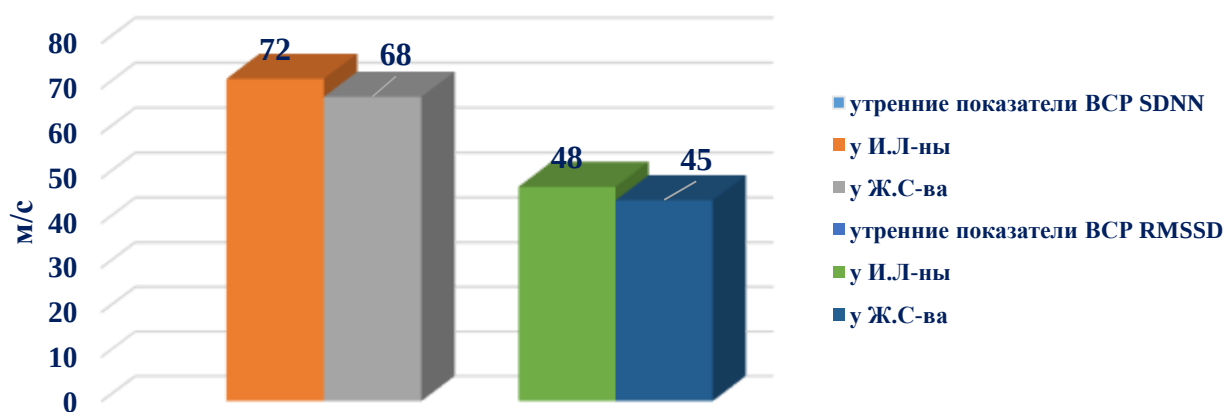


Рис.1. Утренние показатели SDNN и RMSSD у бегунов в беге на 400-800 метров

Средние утренние значения ВСР у И.Л-ны составляли 72 ± 5 м/с, у Ж.С-ва – 68 ± 4 м/с. Это позволило регулировать интенсивность нагрузки, что способствовало значительному увеличению максимального потребления кислорода (МПК). В частности, у Ж.С-ва прирост составил 4,3%, а у И.Л-ной – 3,7%. Данный подход привел к установлению личных рекордов спортсменов на дистанциях 400 и 800 метров. И.Л-на преодолела 400 метров за 57,27 секунды, а 800 метров за 132 секунды, что стало ее личными рекордами. Ж.С-в установил личный рекорд на 400 метров – 48,61 секунды, а на 800 метров –



110 секунд, что подтвердило эффективность адаптивного подхода в тренировках.

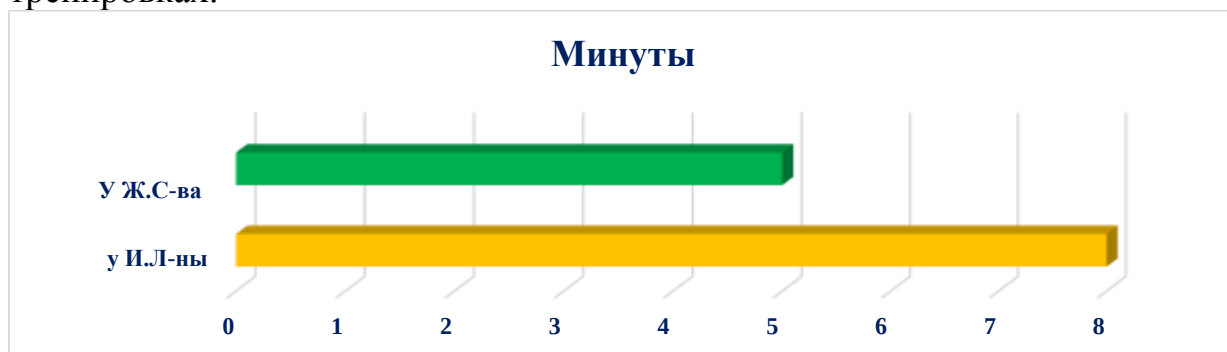


Рис.1. Восстановление показателей SDNN у бегунов на 400 и 800 метров

Специфика адаптационных возможностей бегуни И.Л-ны и бегуна Ж.С-ва на дистанции 400 метров связана с развитием кардиореспираторной и мышечной систем, каждая из которых играет ключевую роль в поддержании высокой скорости на протяжении всей дистанции. В среднем у И.Л-ны показатели SDNN восстанавливались до исходного уровня за 6–8 минут, а RMSSD за 4–6 минут. У Ж.С-ва восстановление происходило быстрее: SDNN нормализовался за 5–7 минут, а RMSSD за 3–5 минут. Чем быстрее нормализуются такие параметры, тем выше уровень адаптации организма и его способность к восстановлению. В ходе анализа ВСР у И.Л-ны и Ж.С-ва – бегунов на 400 и 800 метров – выявлена высокая значимость данного показателя в качестве маркера адаптации и уровня стресса. Средние утренние показатели ВСР у И.Л-ны составляли 72 ± 5 м/с (SDNN) и 48 ± 3 м/с (RMSSD), у Ж.С-ва – 68 ± 4 м/с (SDNN) и 45 ± 2 м/с (RMSSD).

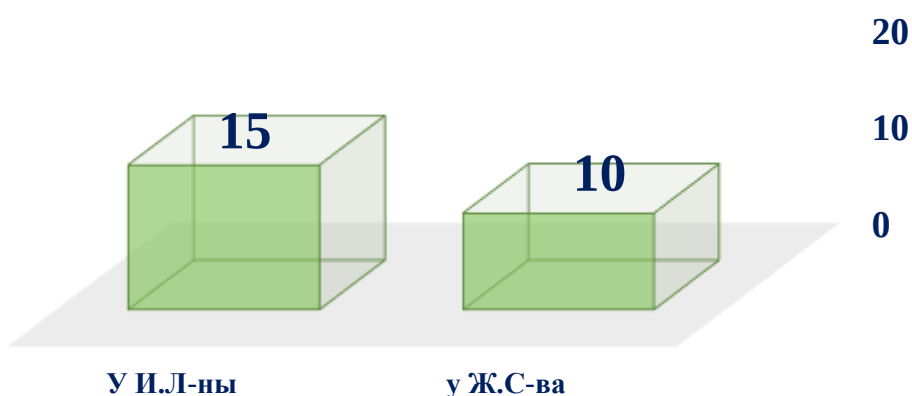


Рис.1. Снижение ВСР после интенсивных нагрузок у бегунов на 400 и 800 метров в (%)

После интенсивных нагрузок снижение SDNN у И.Л-ны составляло 15%, а у Ж.С-ва – 10%. Восстановление показателей SDNN происходило за 6–8 минут у И.Л-ны и за 5–7 минут у Ж.С-ва, а RMSSD нормализовался за 4–6 минут и 3–5 минут соответственно. Оптимальные показатели для проведения интенсивных нагрузок: SDNN не ниже 65 м/с, RMSSD не ниже 45 м/с. Для восстановительных тренировок рекомендуется SDNN выше 70 м/с и RMSSD



выше 50 м/с. Кроме того, анализ ВСР у И.Л-ны и Ж.С-ва в беге на 400 метров позволил установить связь между накоплением продуктов анаэробного обмена и длительностью снижения ВСР после забегов.

Выводы. Вариабельность сердечного ритма оказалась важным инструментом в оценке адаптационных возможностей бегуни И.Л-ны и бегуна Ж.С-ва в беге на 400 метров, способствуя их эффективной подготовке к соревнованиям. Данный подход активно интегрируется в систему подготовки бегунов на дистанции 400 и 800 метров, делая тренировочный процесс более научно обоснованным и безопасным.

Использованная литература:

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных функциональных проб // Кардиология. – 2019. – Т. 59, № 2. – С. 32–41.
2. Булатова, М. М. Индивидуализация подготовки бегунов на средние дистанции / М. М. Булатова. – М.: Советский спорт, 2018. – С. 24-29.
3. Верблюдов, С. В. Теория и методика тренировки бегунов на 400 и 800 метров / С. В. Верблюдов. – СПб.: Лань, 2019. – С.31-42.
4. Медведев С.Н. Влияние интенсивных физических нагрузок на показатели вариабельности сердечного ритма у спортсменов // Физиология и спорт. – 2017. – Т. 12, № 1. – С. 25–32.
5. Поляков В.Ф., Сидоров А.В. Контроль состояния спортсменов с помощью анализа вариабельности сердечного ритма // Вопросы спортивной медицины. – 2016. – Т. 23, № 4. – С. 11–18.
6. Хабибулин Р.М., Кузнецова Н.В. Вариабельность сердечного ритма как индикатор готовности бегунов к нагрузкам // Вестник спортивной науки. – 2021. – Т. 7, № 2. – С. 45–51.
7. Acharya U.R., Joseph K.P., Kannathal N., Lim C.M., Suri J.S. Heart rate variability: A review // Medical & Biological Engineering & Computing. – 2017. – Vol. 45, No. 12. – P. 1035–1051.
8. Aubert A.E., Seps B., Beckers F. Heart rate variability in athletes // Sports Medicine. – 2018. – Vol. 38, No. 10. – P. 889–891.
9. Buchheit M. Monitoring training status with HRV measures: Do all roads lead to Rome? // Frontiers in Physiology. – 2017. – Vol. 5. – P. 73-79.
10. Daniels, J. Daniels' Running Formula / J. Daniels. – 4th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2021. – P.32-40.
11. Halson S.L. Monitoring training load to understand fatigue in athletes // Sports Medicine. – 2019. – Vol. 44, No. 2. – P. 139–147.
12. Kiviniemi A.M., Hautala A.J., Kinnunen H., Tulppo M.P. Endurance training guided by daily heart rate variability measurements // European Journal of Applied Physiology. – 2017. – Vol. 101, No. 6. – P. 743–751.
13. Schmitt L., Regnard J., Millet G.P. Monitoring fatigue status with HRV measures in elite athletes: An avenue beyond resting HRV // Frontiers in Physiology. – 2018. – Vol. 6. – P. 343–349.



JAS VOLEYBOLSHILARDA TEZLIK-KÚSH SAPASÍN HÁREKETLI OYÍNLAR ARQALÍ RAWAJLANDÍRÍW NÁTIYJELILIGI

Naubetullaev Tileubay Tolibaevich

Docent

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali
toliknaubetullaev671@gmail.com

Annotaciya: Bul maqalada jas voleybolshilar arasında tezlik-kúsh sıpatların rawajlandırıwda háreketli oýnlardan paydalanıwdıń nátiyjeliligi qarastırıladı. Izertlew barısında jas sportshılardıń gewde kúshi, qol bulshıq etleriniń shıdamlılıǵı, tezlik-kúsh kórsetkishleri tereń tallanıp shıǵıldı. Tájiriye toparları arasında salıstırma analiz arqalı pedagogikalıq usıllardıń effektivligi bahalandı. Nátiyelere kóre, háreketli oýınlar jas sportshılardıń arnawlı fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda áhmiyetli rol oynaydı hám olardı motivaciyalandıradı. Maqala jas voleybolshılardı tayarlawda tájiriyebe baǵdarlama islep shıǵarıwǵa metodologiyalıq tiykar bolıp xızmet ete aladı.

Tayanış sózler: voleybol, háreketli oýınlar, nátiyjelilik, tezlik-kúsh sıpatı, texnikalıq-taktikalıq elementler, pedagogikalıq izertlew, arnawlı fizikalıq sıpat.

Аннотация: В данной статье рассматривается эффективность использования подвижных игр в развитии скоростно-силовых качеств у юных волейболистов. В ходе исследования были тщательно проанализированы показатели силы тела, выносливости мышц рук и скоростно-силовые характеристики юных спортсменов. Эффективность педагогических подходов была оценена посредством сравнительного анализа между экспериментальными группами. Исходя из результатов, подвижные игры играют важную роль в развитии специальных физических качеств у молодых спортсменов и мотивируют их. Статья может служить методологической основой для разработки практической программы подготовки молодых волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, подвижные игры, результативность, скоростно-силовые качества, технико-тактические элементы, педагогическое исследование, специальное физическое качество.

Abstract: This article examines the effectiveness of using active games in developing speed-strength qualities among young volleyball players. During the study, young athletes' body strength, arm muscle endurance, and speed-strength indicators were thoroughly analyzed. The effectiveness of pedagogical approaches was evaluated through comparative analysis between experimental groups. Based on the results, active games play an important role in developing special physical qualities of young athletes and motivate them. The article can serve as a methodological basis for developing practical programs in training young volleyball players.



Key words: volleyball, active games, effectiveness, speed-strength quality, technical-tactical elements, pedagogical research, special physical quality.

Kirisiw. Ayırım sport túrleri boyınsha ótkeriletuǵın jarıslar múddeti xalıq aralıq jarıslar qaǵıydaları menen belgilenedi. Sol jarıslar múddetinde qaysı sportshı óz jumıs qábiletiniń sapası hám natiyjeliligi tárepinen qanshelli uzaq waqıt saqlay alsa yamasa onı asırıw “kúshi”ne iye bolsa, oǵan tabıs sonshelli “kúlip” baǵıwı anıq. Basqasha etip aytqanda jumıs qábiletiniń sapa hám nátiyjelik dárejesin kóp yamasa kem waqıt dawamında saqlanıwı ulıwma hám arnawlı tezlik-kúsh sapasın sapalarınıń túrleri qanshelli rawajlanǵanlıǵı menen belgilenedi [1].

Voleybol jarıslarında barlıq túrdegi kúsh sapaları (ulıwma hám arnawlı, absolyut hám salıstırmalı, statikalıq hám dinamikalıq, tezlik, kúsh shıdamlılıǵı) sheshiwshi áhmiyetine iye bolıwı tastıyıqlawın talap etpeydi. Sol sebepli oqıw-shınıǵıw processinde kúsh hám kúshleniw túrlerin rawajlandırıwǵa itibar qaratıw tájiriybeli voleybolshılar tayarlawdın zárúrli shártlerinen biri bolıp tabıladı.

Ádebiyatlar analizi hám metodologiyası.

Ózbekistan Respublikasınıń jetekshi qánigeleri, shet ellik tájiriybeli pedagoglar, kópshilik ilimpazlar tárepinen sport oynılarında texnikalıq taktikalıq elementlerdi rawajlandırıw máseleleri kópten-kóp ilimiy-metodikalıq ádebiyatlarda óz sheshimin tapqan. L.R.Ayrapetyans (2006), A.A.Pulatov (2012), Sh.X.Izrailov (2014), Z.B.Baltaev (2019), atap aytqanda sırt el ilimpazlarınan V.M.Zatsiorskiy (1995), L.P.Matvyev (1997), V.N.Sokolov (1999), David Lavallee, John Kremer (2004), Edmunds J., Ntoumani N. (2006), V.Ya.Ignateva, A.V.Ignatev, A.A.Ignatev (2015), Yu.D.Jeleznyak (2018) jıllarda ilimiy izertlewler alıp barǵan.

Nátiyjeler.

Jas voleybolshılarda hár qıylı túrdegi kúsh sapaların úyreniw belgilengen kórsetkishler tájiriybeli jas sportshılar salıstırǵanda sezilerli dárejede tómén ekenligin kórsetti (1-keste). Atap aytqanda, eki topardaǵı balalardı qosıp esaplaǵanda da olardıń kórsetkishleri izertlew baslanbastan aldın derlik parq etpedi.

1-keste

Jas voleybolshılarda tezlik-kúsh sapasınıń dárejesi (20 adam).

Kúsh túrleri	Kúsh kórsetkishleri XL
Gewde kúshi, kg	54,2±2,7
Turnikta tartılıw	5,3±1,2
Brusyada qoldı iyiw -jazıw	4,5±1,7
Gorizontaı jaǵdaydan qoldı iyiw -jazıw (30 s)	8,1±1,3

Mısalı, qol-qarın-bel bulshıq etleri kúshi tekseriliwshi boksshılarda 54,2±2,7 kg dı quradı. Bul kórsetkishni salıstırıwlaw maqsetinde sol zat ayqın boldı, 15-16 jastaǵı dzyudoshılarda bul kórsetkish 142-182 kg aralıǵında bolıwı múmkin. 11-12



jasqa tolğan tájiriybeli voleybolshılarda bul kórsetkish joqarı dárejede belgilengen [2]. Turnikta tartılıw testi boyınsha bahalanatuğın qoldı búgiwshi bulshıq etler kúshi $5,3 \pm 1,2$ retke teń boldı. Qoldı jazıwshı bulshıq etler kúshi (brusyada qoldı iyiw-jazıw) tekseriwden ótken kórsetkishlerde $4,5 \pm 1,7$ retti quradı.

Qolğa súyene otırıp gorizental jağdayda qoldı 30 sekund dawamında iyiw-jazıw ortasha $8,1 \pm 1,3$ retke teń bolıp, tekseriwden ótkerilgen voleybolshılarda kúsh shıdamlılıgın jeterli dárejede qalıplespen dep bahalawğa tiykar boldı.

Rejelestirilgen pedagogikalıq izertlew nátiyjesin bahalaw maqsetinde gúzetiw hám izertlew toparlarına tiyisli voleybolshılar kórsetkishleri bólek statistikalıq analiz etildi (2-keste).

2-keste

Qadağalaw (gúzetiw) toparı quramına kiretuğın voleybolshılarda tezlik-kúsh sapasınıń dárejesi (n=10)

Test shınıǵıwları	Kórsetkishler, $X \pm \delta$
Gewde kúshi, kg	$53,2 \pm 2,6$
Turnikta tartılıw	$5,2 \pm 0,8$
Brusyada qoldı iyiw-jazıw	$4,8 \pm 0,5$
Gorizental jağdaydan qoldı iyiw-jazıw (30 s)	$8,2 \pm 1,4$

2-kestenen kórinip turıptı, olda, gúzetiw toparında kúshti xarakteristikalaytuğın barlıq kórsetkishler izertlew toparında belgilengen kórsetkishlerden azgana tómén bolsada, bir-birinen keskin parq etpegen. Bunıń tiykarǵı sebeplerinen biri, pikirimiz boyınsha, voleybol menen endi shuǵıllanıwdı baslağan jas balalar óz tayınlıǵı kóz qarasınan bir-birine ol yamasa bul dárejede uqsas bolǵan.

Pedagogikalıq tájiriybe toparında bul kórsetkishler azmaz ústinlikke iye ekenligi málim boladı. Lekin bul ústinlik izertlewge tartılǵan voleybolshılardıń ulıwma tayınlıǵı az bolsada, joqarılaw dárejede dep juwmaq etiwge tiykar bola almaydı. Itimal retinde, usı jağday pedagogikalıq izertlew toparına tiyisli voleybolshılardı bólek itibar sheńberinde ekenligi olardıń psixik emocional jağdayın unamlı basqıshqa azmaz kóterilgenligi bolıp tabıladı. Balalardı maqtaw, xoshametlew, basqalardan ústin etip kórsetiw yamasa olardı ózgelerden aqıllı, sanalı, kúshli ekenligine isendiriw ruwxıylıqqa progressiv tásir etip, sońınan funktsional processlerdi aktivlestiredi.

3-keste

Pedagogikalıq tájiriybe toparı quramına kiretuğın voleybolshılarda tezlik-kúsh sapasınıń dárejesi (n=10)

Test shınıǵıwları	Kórsetkishler, $X \pm \delta$
Qol-qarın-bel bulshıq etleri kúshi, kg	$53,9 \pm 1,9$
Qoldı búgiwshi bulshıq etler kúshi (turnikta tartılıw sanı)	$5,4 \pm 0,7$
Qoldı jazıwshı bulshıq etler kúshi (brusyada qoldı iyiw - jazıw sanı)	$4,9 \pm 0,7$
Gorizental jağdaydan qoldı iyiw-jazıw (30 s)	$8,0 \pm 1,7$



3-kestede belgilengen kórsetkishlerge kóre sonı atap ótiw itibarlı, qollardı búgiwshi bulshıq etler kúshi (turnikte tartılıw) qoldı jazıwshi bulshıq etler kúshinen (brusyada qoldı iyiw-jazıw) sezilerli dárejede kem muǵdardı quradı. Sonday eken, qoldı búgiwshi bulshıq etler salıstırǵanda ázzirek rawajlanganlıǵı málim boldı.

Dıqqattı tartıwshi taǵı bir jaǵday sonnan ibarat, qolǵa súylene otırıp gorizental jatqan jaǵdayda qoldı 30 sekund dawamında iyiw-jazıw sanı qoldı búgiwshi-jazıwshi bulshıq etler kúshinen talay ústin ekenligi kórinetuǵın boldı. Bul jaǵday kóplegen izertlewshi-ilimpazlar juwmaǵına qarsı bolıp ǵana qalmay, kerisinshe, 10-12 hám bunnan úlken jastaǵı balalarda kúsh sapasın úlken salmaqlar menen normasız rawajlandırıwǵa berilip ketpewge itibar qaratadı.

Qızıǵı hám quramalılıǵı sonda, baqlanǵan kópshilik mekteplerde oqıwshılardıń tek ǵana kúsh sapası, bálki fizikalıq sapaları da júdá kem rawajlangan. Ayırım balalar uyalǵanınan hátte turnikte tartılıwdan bas tartadı. Sonday eken, sport dógerekleri yamasa BÓSM lerge keletuǵın kópshilik balalar fizikalıq tárepten derlik jeterli rawajlanbaǵan boladı. Sol sebepli tárbiyashılar dáslepki tayarlıq processinde shınıǵıwları shuǵıllanıwǵa kelgen balalardıń fizikalıq hám funktsional múmkinshiliklerine iykemlestirip rejelestiriwi zárúr boladı.

Dodalaw. Jas voleybolshılarda tezlik-kúsh sapasın túrli salmaqlar menen rawajlandırıw hesh unamlı nátiyje bermeydi. Sol sebepli dáslepki shuǵıllanıw atırǵan balalarda tezlik-kúsh sapasın tradiciyaǵa tán bolmaǵan - standart bolmaǵan shınıǵıwlar járdeminde rawajlandırıw júdá zárúrli bolıp tabıladı [3].

Qadaǵalaw hám tájiriye toparlarında izertlew baslanıwı hám juwmaǵında belgilengen kórsetkishler 3-kestede berilgen.

Kesteden kórinip turıptı, bunda, qadaǵalaw hám tájiriye toparlarında baqlanǵan nátiyjeler dinamikası saylangan temanıń bas maqseti, izertlewdiń tiykarǵı ideyası jáne onıń aldına qoyılǵan ilimiy boljaw tolıq unamlı sheshimin bergenligin tastıyıqlaydı. Mısalı, qol-qarın-bel bulshıq etleri kúshi izertlew toparındaǵı voleybolshılarda qadaǵalaw toparındaǵı salıstırǵanda 5,8 kg ǵa ósti. Qadaǵalaw toparındaǵı voleybolshılarda bul parq tek ǵana 8,1 kg ǵa teń boldı. Yaǵnıy qadaǵalaw toparında bul kórsetkish izertlew basında 53,2 kg dı quraǵan bolsa, izertlew juwmaǵında 56,3 kg ǵa shekem astı.

4-keste

**Jas voleybolshılarda tezlik-kúsh sapasınıń pedagogikalıq izertlew dawamında ózgeriwi
(n = N -10 ; T -10)**

Test shınıǵıwları	Topar	Kórsetkishler	
		Izertlew basında	Izertlew aqırında
Gewde kúshi, kg	N	53,2±2,6	56,3±3,2
	T	53,9±1,9	59,7±2,8
Turnikte tartılıw	N	5,2±0,8	6,3±1D
	T	5,4±0,7	3,8±1,7
Brusyada qollardı búgiw-jazıw	N	4,8±0,8	6,0±1,4
	T	4,9±0,7	7,2±1,8
Gorizental jaǵdaydan qollardı búgiw-jazıw (30s)	N	8,2±1,4	9,2±2,0
	T	8,0±1,7	11,3±2,2



N - qadaǵalaw toparı;

T - tájiriybe toparı;

n - tekseriliwshiler sanı.

Izertlew toparında bul kórsetkishler 53,9 hám 59,7 kg muǵdarında jazıp qoyıldı. Qoldı búgiwshi bulshıq etler kúshi izertlew toparında 3,4 márte artqan bolsa, qadaǵalaw toparında tek ǵana 1,1 mártege teń boldı.

Qoldı jazıwshı bulshıq etler kúshi: qadaǵalaw toparında 4,8-6,0 márte; izertlew toparında 4,9 -7,2 márte muǵdarda óz ańlatpasın taptı.

Qolǵa súyene otırıp gorizental jatqan jaǵdayda qoldı iyiw-jazıw sanı: 8,2-9,2; 8,0-11,3 mártege teń boldı.

Belgilengen kórsetkishler dinamikasınan kórinip turıptı, bunda, tájiriybe toparındaǵı balalardıń tezlik-kúsh sapasın belgileytuǵın barlıq nátiyjeler qadaǵalaw toparındaǵı jas voleybolshılardan asa joqarı dárejede ózgergenliginen bildirip atır. Bul jaǵday taǵı bir bar tájiriybe toparı shınıǵıwları dawamında qollanılǵan standart bolmaǵan arnawlı shınıǵıwlar tezlik-kúsh sapasın rawajlandırıwda oǵada nátiyjeli ekenligin tastıyıqlap atır. Usınıń menen bir qatarda tájiriybe toparında belgilengen kúsh sapası basqa sport túri menen shuǵıllanatuǵın sol jastaǵı balalar kúshinen oǵada kem rawajlanǵanlıǵı málim boldı. R.A.Piloyanni (1991) pikirine kóre, hátte 8-9 jaslı balalarda operativ kúsh sapaları salıstırǵanda ósiwi múmkin. 11-12 jaslı sportshılar shınıǵıwında tezlik- kúsh hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar kólemin biymálel kóbeytiw usınıs etiledi. 13-14 jaslı sportshılarda bolsa, shıdamdılıq, 14-15 jasta iyiliwsheńlik hám tezlik-kúshti rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar kólemin asırıw maqsetke muwapıq dep aytıp ótken [4].

Juwmaq.

Tájiriybeli voleybolshılardı tayarlawda bel, qarın, qol hám ayaq bulshıq etlerine tán tezlik-kúsh sapası asa úlken áhmiyetke iye boladı. Ásirese buǵan baylanıslı partlawshı kúsh (tezlik-kúsh) sheshiwshi ózgeshelikke iye esaplanadı. Biziń izertlewimizde qatnasqan jas voleybolshılarda iyiliwshi hám jazıwshı bulshıq etler kúshiniń sezilerli parq tiykarında kem rawajlanǵanlıǵı sol balalardıń baqsha jasınan baslap tezlik-kúsh shınıǵıwları menen júdá kem shuǵıllanǵanlıǵınan derek beredi.

Sonlıqtan, alınǵan izertlew nátiyjeleri jas voleybolshılardıń oqıw-shınıǵıwlarında kúsh hám tezlik-kúsh shınıǵıwları kólemin arttırıw sharasın kóriw talap etiledi. Aytıw tiyis, bunday shınıǵıwlar kólemin asırıw tek ǵana standart shınıǵıwlar esabınan emes, bálki kóbirek standart bolmaǵan arnawlı shınıǵıwlardı jarıstırıw jolı menen de qollaw jaqsı nátiyje beredi. Bunnan tısqarı, daslep úyretiw basqıshında jas voleybolshılar quramınan tezirek uqıplı voleybolshı tayarlaw maqsetinde kúshti rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlardı májbúrlep qollaw kewilsiz aqıbetlerge alıp keliwi dıqqat orayında bolıwı kerek.

Sonday eken, tezlik-kúshke tiyisli shınıǵıwlar balalardıń fizikalıq funksional múmkinshiliklerine uyqas bolıwı dárkar.



Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Usmonxo‘jaev T.S., Xo‘jaev F. Harakatli o‘yinlar. T.: O‘qituvchi, 1992.- 80-b.
2. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubi. Uslubiy qo‘llanma. –T., 2008.
3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. –T.: “Fan va texnologiya”, 2012.
4. Boltayev Z.B. Volleybol // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik.- SamDU nashriyoti 2020.

12-15 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY SALOMATLIGINI YAXSHILASHGA HISSA QO‘SHADIGAN SUZISH DARSLARI USLUBINING XUSUSIYATLARI

Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

u.mardjina98@gmail.com

Annotatsiya: Yosh bolalarning jismoniy mashq qilish texnikasi va samaradorligini tahlil qilish va natijalarni aniqlash. Bu suzishning umumiy texnikasi yaxshilanishiga va suvda harakat tezligining oshishiga olib keladi. Suzishni endigina o‘rgangan bolalar uchun ularning suzishda jismoniy chidamliligi oshgani etarli. Biroq, yaxshi natijalarga erishmoqchi bo‘lganlar uchun faqat hovuzda suzish etarli emas. O‘shish jarayonlarini rag‘batlantirish uchun sog‘lom turmush tarzini olib borish, ish va dam olishning oqilona rejimiga rioya qilish, yomon odatlardan voz kechish va muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish tavsiya etilishi mumkin.

Kalit so‘zlar: suzuvchi kuch, tortishish kuchi, harakatlantiruvchi kuch, harakat samaradorligi, nafas olish, tana termoregulyatsiyasi, mushak omili.

Аннотация: Анализ техники и эффективности физических упражнений детей раннего возраста и определение результатов. Это приводит к улучшению общей техники плавания и увеличению скорости движения в воде. Для детей, которые только научились плавать, достаточно повышения их физической выносливости в плавании. Это приводит к улучшению общей техники плавания и увеличению скорости движения в воде. Однако для тех, кто хочет добиться хороших результатов, недостаточно просто плавать в бассейне. Для стимулирования процессов роста может быть рекомендовано вести здоровый образ жизни, соблюдать разумный режим работы и отдыха,



отказаться от вредных привычек и регулярно заниматься физической культурой.

Ключевые слова: *плавающая сила, сила притяжения, движущая сила, эффективность движения, дыхание, терморегуляция тела, мышечный фактор.*

Abstract: *Analysis of the technique and effectiveness of physical exercise in young children and determination of results. This leads to an improvement in overall swimming technique and an increase in the speed of movement in the water. For children who have just learned to swim, the increase in their physical endurance in swimming is sufficient. For children who have just learned to swim, the increase in their physical endurance in swimming is sufficient. However, for those who want to achieve good results, swimming in a pool alone is not enough. To stimulate growth processes, it may be recommended to lead a healthy lifestyle, maintain a reasonable work and rest schedule, give up bad habits, and regularly engage in physical education.*

Key words: *swimming power, gravitational force, driving force, movement efficiency, respiration, body thermoregulation, muscle factor.*

Kirish. Suzishni o‘rgangan bolalar kurs davomida suzish uchun ko‘p energiya sarflashadi va mashg‘ulot oxirida charchaganliklarini his qilishadi. Vaqt o‘tishi bilan o‘quvchilarda suzish ko‘nikmalari asta-sekin rivojlanadi va ishtirokchilarning mushaklarning chidamliligi ham oshadi. Natijada, muntazam mashqlar bilan mushaklarning kuchi ham oshadi. Bu suzishning umumiy texnikasi yaxshilanishiga va suvda harakat tezligining oshishiga olib keladi. Suzishni endigina o‘rgangan bolalar uchun ularning suzishda jismoniy chidamliligi oshgani etarli. Biroq, yaxshi natijalarga erishmoqchi bo‘lganlar uchun faqat hovuzda suzish etarli emas. Hovuzda yoki ochiq suvda asosiy mashg‘ulotlardan tashqari, tayyorgarlik dasturi sport zallarida kuch mashqlarini ham o‘z ichiga oladi. Mashq qilish suv muhitida harakatlar paytida ma’lum mexanik jarayonlarga asoslanadi, bu mashg‘ulot turini boshqa jismoniy faoliyatdan ajratib turadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.

Suzuvchi fiziologiyasining asosiy omillari: suzuvchi kuch, tortishish kuchi, harakatlantiruvchi kuch, tananing suvdagi holati, energiya hosil qilish, harakat samaradorligi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlarining ishlashi, tana termoregulyatsiyasi, mushak omili.

Doimiy kontingent (dars) bilan jadvalga muvofiq o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar shakli - ta’lim muassasalarida bu suzish darsi. Sinfdan tashqari dam olish tadbirlari (sinfdan tashqari): o‘quv rejasiga muvofiq musobaqalar, uyda suv tartiblari, suvda sport bayramlari, o‘quv rejasidan tashqari musobaqalar, mustaqil ta’lim.



Natijalar.

Birinchi kirish darsida o‘quvchilarni suzish kursi dasturi, uning o‘ziga xos xususiyatlari va tamoillari, suzish havzasida mashg‘ulotlarga qo‘yiladigan talablar, kiyim-kechak, xavfsizlik qoidalari va mashg‘ulotlarni o‘tkazish shartlari bilan tanishtirish kerak.

Trener shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlariga, suv muhitida bardoshlik va yuk bo‘yicha har qanday maxsus tibbiy tavsiyalarning mavjudligiga e‘tibor berishi kerak.

Samarali suzishning asosiy shartlaridan biri bu suvga suvda nafas chiqarish bilan ritmik nafas olishni o‘rganish, boshning yon tomonga, iyagini yelkaga burishiga ishonch hosil qilish; nafas olish juda chuqur emas, nafas chiqarish (ekshalasyon) esa to‘la bo‘lishi kerak. Tanishuvning birinchi bosqichi o‘rganilayotgan mashq, faoliyat, harakat (suzish usuli, qo‘l yoki oyoq harakati, burilishlarni bajarish va hokazo) haqida to‘g‘ri tasavvur hosil qilishdan iborat [1].

Mashqlar, harakatlarni ko‘rsatishni asosiy metodik texnika bo‘lib, murabbiy esa harakat va nafas olish sifatini nazorat qiladi, ish davomida o‘quvchilarning harakatlariga tegishli tuzatishlar kiritadi. Suvda yotishning asosiy vazifasi ko‘krak va orqa tomonda tananing suvdagi gorizontal holatini ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Harakatlarni yanada samarali o‘rganish, tez va ishonchli yodlash uchun harakatlarning to‘liq tsiklida alohida qismlarni bajarish usuli va tezligiga katta e‘tibor berish kerak, shuningdek, suzish usullari, mashqlari va harakatlarini o‘zlashtirish shug‘ullanuvchilarning muvaffaqiyatiga qarab farqlashni unutmaslik kerak [3].

Mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin siz yordamchi jihozlarni tayyorlashingiz kerak: suzish taxtalari, rezina shishiriladigan doiralar va o‘yinchoqlar, suzishni tayanch kamarlari, rezina to‘plar. Yordam berish uchun siz 3-3,5 m uzunlikdagi yorug‘lik ustuniga zaxiralashingiz kerak.

Dars oldidan bolalar tibbiy ko‘rikdan o‘tadilar. Agar shifokor sog‘lig‘i tufayli darslar sonini va suvda qolish muddatini cheklasa, ularni bajarish kerak.

Tabiiy suv havzalarida, agar ob-havo quyoshli va sokin bo‘lsa, 27-28 °C suv haroratida suzishni o‘rganishingiz mumkin. Sovuq tushganda, bolalarning suvda o‘tkazadigan vaqtini qisqartirish kerak, bu har doim ham rejalashtirilgan dars rejasini bajarishga imkon bermaydi. Bu qulayroq harorat sharoitida bolalarning suvda uzoqroq qolishi bilan qoplanadi. Agar suv va havo etarlicha iliq bo‘lsa, mashg‘ulotlar davomiyligini asta-sekin oshirib, har kuni 20-25 daqiqa davomida o‘tkazish tavsiya etiladi. Shu bilan birga, suvdagi mushaklarning optimal yuki salomatlik holatiga, jismoniy va suzish tayyorgarligiga va tananing boshqa individual xususiyatlariga bog‘liq. 10-12 daqiqadan so‘ng sovuqni his qilgan bolalar alohida guruhga bo‘linadi va ularning suvda bo‘lish vaqti qisqartiriladi. Bolalar suvda uzoqroq turishlari va sovuqni ushlamasliklari uchun ular qattiqlashadi, harorat sharoitida o‘zgarishlarga qarshi turish qobiliyatini oshiradilar. Buning uchun suvda



mashg‘ulotlar boshlanishidan 1,5-2 oy oldin ular havo vannalarini olishlari, haroratini asta-sekin pasaytirish bilan suv bilan artib olishlari kerak.

Quruqlikda:

“6 daqiqalik yugurish”: yorqin jilet kiygan o‘qituvchi oldinda turadi, sub’ektlar undan oldinda bo‘lmasligi kerak. 6 daqiqada u ko‘tara oladigan masofani bosib o‘tadi.

Sinov ko‘rsatkichlari bolalarda “chidamlilik” sifatining rivojlanish darajasini baholashga imkon beradi.

1. “Bir joydan uzunlikka sakrash”: yo‘lakchada bajariladi, 3 ta urinishga ruxsat beriladi, ulardan eng yaxshisi hisobga olinadi.

2. “Uzoq masofaga harakatlanish”: maxsus tayyorlangan, yorqin lentalar bilan o‘ralgan, tekis maydonda sub’ekt ketma-ket 6 marta otishni amalga oshiradi, qo‘llarni almashtiradi (o‘ng va chap); yakunda eng yaxshi urinishlar hisoblandi. Ko‘zi ojiz bolalarning ushbu testlarda ko‘rsatgan natijalariga ko‘ra, tezlik-kuch qobiliyatlarining rivojlanadi.

3. “Skameykada tik turgan joydan oldinga egilish”: gimnastika skameykasida turadi, oyoqlarini tizza bo‘g‘imlarida egmasdan, iloji boricha oldinga - pastga, qo‘llarini skameyka darajasidan pastga tushiradi. Skameykaning yuqori chetidan tushirilgan barmoqlargacha bo‘lgan masofa o‘lchandi. Ushbu ko‘rsatkichlarga ko‘ra, odamda moslashuvchanlikning rivojlanadi.

Suvda:

1. Nafas oling, nafasingizni ushlab turing, yuzingizga suv seping, shu daqiqada nafas oling.

2. Suv betida yotish (oldinga –orqaga) muvozanatni saqlagan holda.

3. Ko‘krakda yotib faqat oyoqlar yordamida tizzalarni bukmasdan suzish qollar orqa belida ushlaymiz

4. 1 va 2 mashqlarni takrorlang, lekin oldingi holatida.

5. Ko‘krakda krol usulida bir qollab suzish (qollar suvni ushlash uni tortish va itarish)

6. Ko‘krakda krol usulida suzish faqat oyoqlar yordamida, oyoqlar ketma-ketlikda nafas olish paytida 360 darajada aylanish.

7. Qo‘llarning oldinga va orqaga muqobil dumaloq harakatlari, suvni kaft bilan imkon qadar uzoqroqqa tashlashga harakat qilish.

8. Cho‘kkalab o‘tirish (belgacha suv chuqurligi), oyoqlaringiz bilan pastki qismdan itarish, suvdan iloji boricha balandroq sakrash va muvozanatni saqlab, boshlang‘ich holatiga qaytish.

9. Xuddi shunday, gavdaning 90°, 180° va 360° ga aylanishi bilan.

10. Ko‘krak bilan suv ustida yoting. Oyoqlaringizning tovonlari suv yuzasida paydo bo‘lishi uchun qo‘llaringizni pastki qismga qo‘ying. Ko‘krakdagi emaklash usulida bo‘lgani kabi, muqobil oyoq harakatlari. “Bir-ikki” sonida boshingizni ko‘taring - nafas oling, “uch-olti” sonida yuzingizni suvga tushiring - nafas oling.



Metodik ko‘rsatmalar. Bolalar birinchi darslarda suzish bo‘yicha dastlabki mashg‘ulotlarga tayyorgarlik mashqlarini yaxshi o‘rganadilar. Suvda suzish eng kerakli mashqdir, chunki nafas olish eng muhimi.

Ushbu mashq bola uchun qanchalik qiyin bo‘lmasin, qat‘iyatli bo‘ling. Eng boshidan oxirigacha ortib borayotgan kuch bilan eshuvchanlikga e‘tibor qarating. Siz lablaringizni yumalab, yonoqlaringizni puflab, nozik oqim bilan havoni chiqarishingiz kerak. Nafas olish oxirida, xuddi yonayotgan gugurtni puflagandek harakat qiling - tezlashtirish.

Pedagogik eksperiment jarayonida 12-15 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash. Bolaning o‘rishining sezilarli o‘rishi hayotning birinchi yilida (o‘rtacha 25 sm), keyin 4 yoshdan 7 yoshgacha va balog‘atga etishning boshida kuzatiladi, bu qizlar uchun 10 yoshdan 16 yoshgacha davom etadi va o‘g‘il bolalar uchun 11 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan yosh davrlarini o‘z ichiga oladi.

1-jadval

Nazorat va eksperimental guruhlardagi bolalarning o‘rtacha bo‘yi va vazni.

Yoshi, yillarda	Nazorat guruh		Eksperimental guruh		Farq
	Bo‘yi, sm	Salmoq, kg	Bo‘yi, sm	Salmoq, kg	
12-13	154,8	43,4	160,6	50,6	$\leq 0,05$
14	161,2	48,8	167,7	56,6	$\leq 0,05$
15	166,8	54,8	173,5	62,8	$\leq 0,05$

Salomatlikni shakllantiruvchi texnologiyalarning asosiy muammosi o‘quvchilarni sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga ishonitiradigan, sog‘lom turmush tarziga munosabatini shakllantiradigan o‘qitish va tarbiya mazmunini tanlashdir. Uning maqsadi salomatlikni mustahkamlash, to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish va sog‘likka qadrli munosabatni shakllantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishdir. Umumta‘lim maktabida maqsadga erishish quyidagi vazifalarni hal qilish orqali amalga oshiriladi: sog‘lom shaxsni shakllantirishga ko‘maklashish, o‘quvchilarni issiq ovqat bilan qamrab olishni ko‘paytirishga erishish, o‘quv jarayonini sifatli o‘tkazish uchun qulay shart-sharoitlarni ta‘minlash. Maktablarda o‘quv-tarbiya ishlarida salomatlikni tejaydigan mazmundagi dasturlar amalga oshirilmoqda, bu o‘quvchilarning nazariy bilim darajasini oshirish va dunyoqarashini kengaytirish imkonini beradi, kognitiv qiziqishni uyg‘otadi va sog‘lom turmush tarzi uchun motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi. Bunday loyihalarni amalga oshirish jarayonida quyidagi natijalar kutilmoqda:

1. Shaxsning sog‘lig‘i, madaniy turmush tarzi va o‘zini o‘zi anglashi uchun qadriyat munosabatlari va hayotiy ustuvorliklarini shakllantirish.
2. Shaxs va tabiatning birligi haqidagi ongini shakllantirish.
3. Sog‘lom turmush tarzining ovqatlanish madaniyatiga bog‘liqligi haqida tushunchalar shakllantirildi.
4. O‘quv faoliyati uchun ijobiy motivatsiya, o‘rganish sifatini oshirish.



5. Bolalarning kasallanish darajasini barqarorlashtirish, jamoada psixologik iqlimni yaxshilash.

6. Maktab darajasida ish tajribasini ijobiy baholash va boshqalar.

Muhokama. Bolalar salomatligiga ko‘plab omillar ta’sir qiladi: ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy, ijtimoiy-gigienik. Og‘ir yuklama bilan maktabda o‘qish jarayoni o‘quvchining asab-ruhiy tizimining haddan tashqari yuklanishiga, noto‘g‘ri ovqatlanishiga, tartibsiz kun tartibiga, bolalarning o‘z ovqatlanishiga beparvo munosabatiga - sog‘lig‘ining yomonlashishiga olib keladi. Bugungi kunda dunyo bo‘yicha bolalarning 96 foizining salomatlikda og‘ishlar kuzatilmoqda. Qo‘shimcha ta’lim muassasalarida bolalarning sog‘lig‘ini yaxshilash, mashg‘ulotlardan keyin ruhiy stressni engillashtirish, turli xil ijodiy va ko‘ngilochar tadbirlarga jalb qilish orqali sport yutuqlariga erishish uchun sharoit yaratish imkoniyati mavjud.

Ayni paytda o‘quv jarayoniga zamonaviy sog‘liqni saqlash texnologiyalarini joriy etish hamda sog‘lom, jismonan barkamol bolani tarbiyalashda o‘qituvchi va ota-onalarning sa’y-harakatlarini birlashtirish, bolalar bilan sog‘lomlashtirish ishlarida sportning barcha turlarini tizimli yo‘lga qo‘yish orqali qo‘shimcha ta’lim muassasalarining tarbiyaviy rolini kuchaytirish zarur.

Talabalar, ota-onalar, o‘qituvchilarning valeologik madaniyatini rivojlantirish. Shunday qilib, asosiy g‘oya - o‘qish va dam olish jarayonida bolalarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun maktab va qo‘shimcha ta’limning barcha vositalari va imkoniyatlaridan foydalanish zarur.

Xulosa. O‘shish jarayonlarini rag‘batlantirish uchun sog‘lom turmush tarzini olib borish, ish va dam olishning oqilona rejimiga rioya qilish, yomon odatlardan voz kechish va muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish tavsiya etilishi mumkin. Bunda cho‘zish mashqlari (masalan, barda osilib turish va tortish), sakrash mashqlari, yuqoriga tortish, oldinga va yon tomonga egilish, orqaga bukish, dam olish mashqlarini qo‘llash maqsadga muvofiqdir. Ta’lim jarayoni har doim yangi ma’lumotlarni olish bilan bog‘liq bo‘lib, agar turli kanallar - kinetik, vizual, eshitish jalb qilingan bo‘lsa, yaxshiroq idrok etiladi, shuning uchun darslarda media-uskunalar, ko‘rgazmali eksperimentlar, video eksperimentlar va boshqalardan foydalanish yaxshidir.

Shuningdek, bu erda jismoniy tarbiya daqiqalarini - o‘rta bosqich shug‘ullanuvchilari tomonidan bajonidil bajariladigan oddiy jismoniy mashqlarni qayd etmaslik mumkin emas.

Sinfda qiziqarli tajribani namoyish qilish orqali o‘quvchilar o‘rtasida o‘quv faoliyati uchun motivatsiyani oshirishingiz mumkin. Kelajakda ular zavq bilan darslarga qatnashadilar va bilim sifati odatda juda yuqori bo‘ladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 3-iyun 2003 yil “O‘qituvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzliksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi 244-sonli qarori.
2. Matnazarov X.Y., Ishimov B.A. Suzishni o‘rgatish metodikasi, o‘quv qo‘llanma, Chirchiq. 2021.
3. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o‘rgatish uslublari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2010.
4. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy suzish. ÓZDJTI 2010 y.
5. Korbut V.M. Suzish. O‘quv qo‘llanma. T. 2011.

16-17 JASLÍ BOKSSHÍLARDÍN TEZLIK-KÚSH SAPALARÍN RAWAJLANDÍRÍW HÁM ONÍŇ ÁHMIYETI

Kochanov Dawletbay Erejepovich

Biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktori (PhD), docent
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Qonirbayev Dastan Mirzabay uli

Student

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

kochanovdawletbay@gmail.com

Annotatsiya: Bul maqalada 16-17 jashli boksshılarga arналған аylanba shınıǵıwlar arqalı tezlik-kúsh qábiletlerin rawajlandırıwdıń usılları hám nátiyjeleri bayan etiledi. Nókis qalalıq boks mektebinde ótkerilgen tájiriyybede eki topar – baqlaw hám tájiriyybe toparları salıstırmalı tallaw tiykarında úyrenilgen. Tájiriyybe toparı tayarlıq procesinde tezlik-kúsh qábiletin jetilistiriwge baǵıshlangan aylanba shınıǵıwlar menen shuǵıllangan. Alınǵan nátiyjelerde, tábiyǵıy qozǵalıslı oyınlar hám ganteller menen islengen shınıǵıwlar tezlik-kúsh sıpatlarına oń tásir kórsetkeni anıqlangan. Maqalada sportshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵın joqarılátıw, partlatıwshı kúsh hám kúshke shıdamlılıq hám tezlik qábiletlerin jetilistiriw usılları talqılangan.

Tayanış sózler: boks, tezlik-kúsh sapaları, boks qaltasın urıw, otırıp turıw, turnikte tartılıw.

Аннотация: Аннотация В данной статье излагаются методы и результаты развития скоростно-силовых способностей посредством круговой тренировки для боксеров 16-17 лет. В эксперименте, проведенном в Нукусской городской школе бокса, две группы - контрольная и экспериментальная - были изучены на основе сравнительного анализа. Экспериментальная группа в процессе подготовки занималась круговыми



упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых способностей. Полученные результаты показали, что естественные подвижные игры и упражнения с гантелями положительно влияют на скоростно-силовые качества. В статье анализируются методы повышения общей физической подготовки спортсменов, а также совершенствования взрывной силы, силовой выносливости и скоростных способностей.

Ключевые слова: бокс, скоростно-силовые качества, удары по боксерскому карману, сидение, подтягивание на перекладине.

Abstract: Abstract This article describes the methods and results of developing speed-strength abilities through circuit training for 16-17 year old boxers. In an experiment conducted at the Nukus City Boxing School, two groups - the observation group and the experimental group - were studied based on a comparative analysis. During the preparatory process, the experimental group engaged in circuit training aimed at developing speed-strength abilities. In the obtained results, it was found that natural movement games and exercises with dumbbells had a positive effect on speed-strength qualities. The article discusses methods for enhancing athletes' overall physical preparedness and developing explosive strength, strength endurance, and speed abilities.

Key words: boxing, speed-strength qualities, boxing, squatting, pull-ups.

Kirisiw. Boksshılardıń kóp jıllıq tayarlıǵınıń barlıq basqıshlarında sport nátiyjelerin arttırıwǵa tásir etetuǵın eń áhmiyetli quramlı bólegi tezlik-kúsh sapaları bolıp, ol ósiw dáwirinde insan organizminiń rawajlanıwına járdem beredi. Tezlik-kúsh qábiiletlerinen kúsh penen bir qatarda háreket tezligi de zárúr bolǵan jaǵdaylarda kórinedi. Bunda, sırtqı awırılıq tásiiri qanshelli joqarı bolsa háreket kúshli sıpatına iye boladı, salmaq qansha az bolsa, háreket sonsha tez boladı.

Tezlik-kúsh qábiiletleriniń payda bolıw formaları ol yamasa bul hárekettegi bulshıq et kúshleniwiniń sıpatına baylanıslı. Bul sıpat hár qıylı háreketlerdegi quwat kúsheyiwinde, onıń úlkenliginde hám dawamlılıǵına shıdamlılıǵı rawajlanıw tezliginde kórinedi.

Ádebiyatlar sholıwı:

V.P.Filinniń [4] jazıwınsha boksshı jetiskenliklerge tezlik-kúsh sapaları járdeminde erisedi.

I.P.Degtyarevtıń [1] pikirinshe boksta joqarı nátiyjelerge erisiw ushın sporshılardıń tezlik-kúsh kórsetkishlerin asırıw áhmiyetli faktor esaplanadı.

Usı múnásibet penen bizler tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıwshı ayırım shınıǵıwlarıdı qollanıwdı usınıs etemiz. Boksshılarda tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıwdıń ahmiyeti haqqında bir qatar alımlar ózleriniń izertlew jumalarında keltirip ótedi. Mısalı: E.Raxmanovtıń [2] pikirinshe boksshılardıń háreket tezligin rawajlandırıw ushın gantellerden paydalanıw usılı tájiriyyede tastıyqlanǵan. Onıń pikirinshe kúsh qábiiletlerin 3 jol menen rawajlandırsa boladı: 1-sırtqı qarsılıq penen



baylanisli bolgan shınıǵıwlar, 2-óziniń dene awırılıǵın jeńiw menen baylanisli bolgan shınıǵıwlar, 3-izometrik shınıǵıwlar. Ian Oliver [7] pikirine qaraǵanda awır qurallar járdemindegi shınıǵıwlar boks ushın júda kerek dep ótken. Bunda kúshti payda etedi hám bulshıq etlerdiń fizikalıq jaǵdayın jaqsılaydı.

R.Xalmuxamedov, V.Anashovlar [5] óz izertlewlerinde tezlik-kúsh sapaların xalıq háreketli oynıları menen rawajlandırǵan.

Bizler boksshılardıń tezlik-kúsh sapaların milliy háreketli oýınlardı oynatıw araqlı rawajlanǵanlıǵın tájiriye jolı menen anıqladıq [6].

Tezlik-kúshti jetilistiriw ushın V.I.Filimonov [3] úlken bolmaǵan sırtqı awırılıq penen shınıǵıwlardı qollanıwdı usınıs etedi: qollar ushın - 200 den 500 g ǵa shekem, ayaqlar ushın - 1,5 kg nan kóp emes. Onıń pikirinshe úyrenilip atırǵan háreketti yamasa háreketler seriyasın tez hám kútilmegen waqıtta orınlawǵa qaratılıwı kerek.

V.A.Ivanovtıń [8] pikirinshe tezlik-kúsh qábiletleriniń hár bir túrin rawajlandıratuǵın shınıǵıwdı orınlaw tezligi hám tákirarlanıw sanına, awırılıqtıń úlkenligine, sonday-aq, bulshıq etlerdiń jumıs rejimine hám birdey bulshıq etler toparına tásir kórsetiw menen baylanisli.

Izertlew metodologiyası.

16-17 jaslı boksshılardıń aylanba shınıǵıwlardı ámelde qollaw tájiriyesi Nókis qalalıq boks mektebinde ámelge asırıldı. Bunda boks penen shuǵıllanatuǵın 24 baladan ibarat eki topar dúzildi. Qadaǵalaw toparına 12 bala tańlap alındı olar ushın boks boyınsha jumısshı baǵdarlamaǵa muwapıq shınıǵıwlar ótkerildi. Tájiriye toparına 12 bala tańlap alındı, bul topar ushın jumısshı baǵdarlamaǵa sáykes keletuǵın biraq shınıǵıwdıń tayarlıq hám tiykarǵı bólegin ótkeriwde tezlik-kúsh qábiletlerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan aylanba shınıǵıwlardı orınladı.

Nátiyjeler hám talqılaw.

Tájiriye baslamastan burın biz tezlik-kúsh sapalarınıń kórsetkishlerin aldıq. Eki topardaǵı boksshılardıń kórsetkishleri boyınsha maǵlıwmatlar 1-kestede hám 1-súwrette keltirilgen.

Joqarıdaǵı kesteden juwmaq shıǵarıw múmkin qadaǵalaw hám tájiriye toparı boksshıları shama menen birdey tayarlıq dárejesinde edi. Biz islep shıqqan shınıǵıwlar boksshılardıń fizikalıq tayarlıǵın nátiyjeli rawajlandıradı. 8 hápte dawamında biz aylanba shınıǵıw usılın qolladıq. Onıń wazıypaları tómendegilerden ibarat edi: sporshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵınıń zárúr kólemine erisiw, absolyut hám partlawshı kúshti, kúsh shıdamlılıǵın rawajlandırıw.

Bunda boksshılardıǵa trenajor úskenelerinde shınıǵıwlar, awırılıqlardan paydalanǵan halda hám jeke awırılıq penen shınıǵıwlar islew dástúri kirgizilgen. Jumıs tákirarlanıwlar sanına qarap orınladı, tiykarǵı jumıs ganteller menen ótti (hár bir raundlar 2 minut).

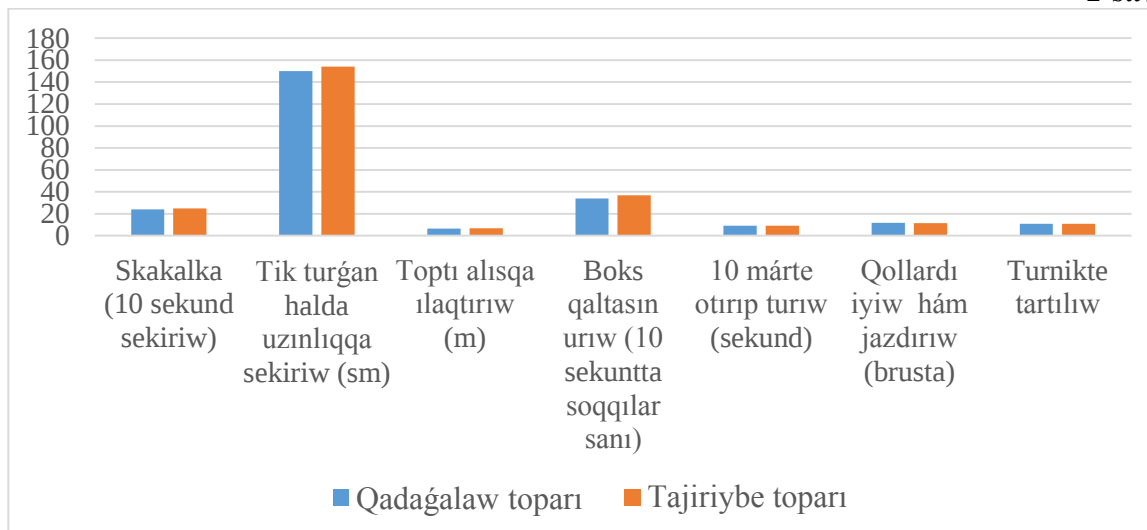


1-keste

Tájiriybeni baslamastan burın qadaǵalaw hám tájiriybe toparı boksshılarınıń kórsetkishleri.

№	Testler	Qadaǵalaw toparı	Tájiriybe toparı
1	Skakalka (10 sekund sekiriw)	24	25
2	Tik turǵan halda uzınlıqqa sekiriw (sm)	150	154
3	Toptı alısqa ılaqtırıw (m)	6,5	6,9
4	Boks qaltasın urıw (10 sekuntta soqqılar sanı)	34	37
5	10 márte otırıw turıw (sekund)	9,3	9,2
6	Qollardı iyiw hám jazdırıw (brusta)	11,8	11,6
7	Turnikte tartılıw	11	11

1-súwret.



Tájiriybeden aldınǵı boksshılardıń kórsetkishleri

Gantellerdiń salmaǵı hár bir sporshı ushın óz aldına tańlandı. Shınıǵıwlar aralıǵında sporshılar 1 minut dem aldı. Shınıǵıwdıń birinshi bólim juwmaǵında bulshıq etlerdi bosastırıw maqsetinde “saya menen bellesiw” shınıǵıwları 1 raund dawamında orındadı. Boksshılar 2 minut dem alıwdan keyin ekinshi aylanıwdı orınladı. Shınıǵıwlardıń birinshi háptesi úsh marte, ekinshi hám úshinshi háptelerde tórt márte aylanba shınıǵıwları orındadı. Soń keyingi 5 hápte shınıǵıwlar arasında 1 minutlıq dem alıs penen raund dawamlılıǵı 3 minuttan qatań waqıt aralıqları engizildi.

Shınıǵıwlardıń texnikalıq jaqtan durıs orınlanıwı baqlap barıldı. Tájiriybe juwmaǵında biz tárepten islep shıǵılǵan aylanba shınıǵıw kompleksiniń boksshılardıń tezlik-kúsh sapalarına tásiiri anıqlandı. Qadaǵalaw hám tájiriybe toparlarında ekinshi qadaǵalaw testi ótkerildi (2-keste, 2-súwret).

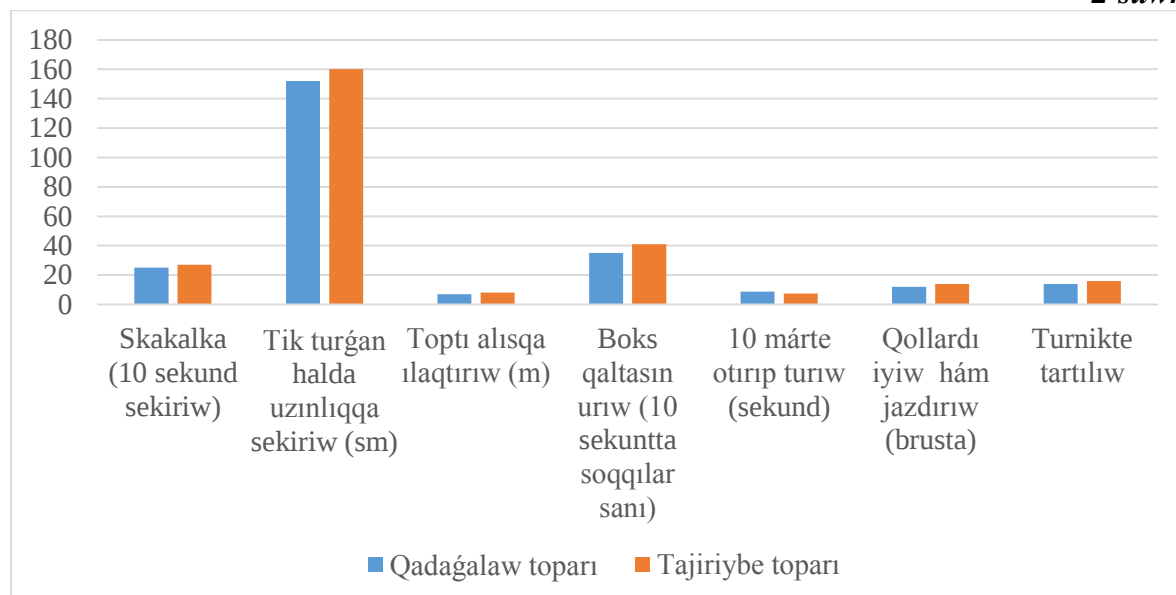


2-keste

Qadağalaw hám tájiriybe toparlarında tezlik-kúsh sapalarınıń ósiw kórsetkishleri.

№	Testler	Qadağalaw toparı	Tájiriybe toparı
1	Skakalka (10 sekund sekiriw)	25	27
2	Tik turğan halda uzınlıqqa sekiriw (sm)	152	160
3	Toptı alısqa ılaqtırıw (m)	7	8
4	Boks qaltasın urıw (10 sekuntta soqqılar sanı)	35	41
5	10 márte otırıw turıw (sekund)	8,8	7,5
6	Qollardı iyiw hám jazdırıw (brusta)	12	14
7	Turnikte tartılıw	14	16

2-súwret.



Tájiriybeden soń boksshılardıń kórsetkishleri

Joqarıda keltirilgen mağlıwmatlarǵa qaraǵanda, tájiriybe toparı boksshılarınıń tezlik-kúsh sapaları jaqsılanganlıǵın atap ótiw múmkin.

Juwmaq.

Ótkerilgen izertlew nátiyjesinde tómendegi juwmaqlardı qalıplestiriw imkaniyatın berdi:

1. Tájiriybe hám qadağalaw toparları boksshılarında tájiriybe baslanıwında parıqlar baqlanbadı.

2. Segiz hápte dawamında biz aylanba shınıǵıw usılın qollanıp boksshılarda ulıwma fizikalıq tayarlıǵınıń zárúr kóleminiń artıwına, absolyut hám partlawshı kúsh, tezliginiń rawajlanıwına erisildi.



Solay etip biz tárepimizden 16-17 jaslı boksshılardıń tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıw ushın aylanba shınıǵıw quralların kirkiziwdıń nátiyjeliligi tájiriye jolı menen dálillendi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. И. П. Дегтярев Тренированность боксеров. Киев , 1985. 122 с.
2. E. Raxmanov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2023. 259 b.
3. В. И. Филимонов. Бокс Спортивно-техническая и физическая подготовка: учебное пособие. Москва. 2014. 425 с.
4. В. П. Филин. Основы юношеского спорта. Москва. 1980. – 255 с.
5. R.Xalmuxamedov, V.Anashov, P.Adilshaev, I.Allanazarov. Boks teoriyasi Һam metodikasi. Toshkent 2023. 644-bet.
6. D.Kochanov, D.Qonirbayev. Boks penen dáslepki shugıllanıwshı jaslardı shınıqtırıw waqtında milliy Һam hárezetli oynılardı oynatıwdıń áhmiyeti. Dene tárbiyası Һam sport xabarshısı. 2024 №3. 31-36-b
7. Ian Oliver. Boxing fitness. 2005. 160 b.
8. В.А.Иванов. Скоростно-силовая подготовка в тренировочном процессе квалифицированных регбистов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №9. 116-120 с.

Ў‘SMIR YENGIL ATLETIKACHILARNING MAXSUS JISMONIY QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH JARAYONI

D.N.Raxmatova

Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
dilnozara1982@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada 10-16 yoshli o‘smir yengil atletikachilarning maxsus jismoniy qobilyatlarini rivojlantirishda chap va o‘ng oyoq hamda oyoq panjalarini yozuvchi mushaklarning ko‘rsatkichlari bo‘yicha pedagogik tajriba natijalari va ularning muhokamasi bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, maxsus jismoniy qobiliyat, pedagogik asoslar, chidamlilik sifati, harakat faollik, o‘quv-mashg‘ulot.

Аннотация: В статье приведены данные по результатам педагогического эксперимента и их обсуждение по показателям ног, и разгибательных мышц левой и правой стопы в развитии специальных физических способностей легкоатлетов-подростков 10-16 лет.



Ключевые слова: Легкая атлетика, специальные физические способности, педагогические основы, качество выносливости, двигательная активность, учебная-тренировка.

Abstract: The article is presented the results of the pedagogical experiment and their discussion on the indicators of the muscles of the left and right legs and paws in the development of special physical abilities of 10-16-year-old adolescent track and field athletes.

Key words: Athletics, special physical ability, pedagogical foundations, quality of endurance, movement activity, training.

Kirish. Jahonning ko‘plab mamlakatlarida yengil atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Xususan, o‘smirlarda chidamlilik sifatini shakllantirishga yo‘naltirilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonini hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda yuklamalarning shiddat zonalari bo‘yicha taqsimlanishi, tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish bilan bog‘liq tadqiqot ishlari bajarilmoqda. Shu bilan birga, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘smirlarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan model tavsiflarni ishlab chiqishga deyarli e‘tibor berilmagan, o‘smir shug‘ullanuvchilarning chidamlilik sifatini ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida shakllantirishga ilmiy asoslangan yondashuvlarni amalga oshirish dolzarbligicha qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi: yengil atletikachi o‘smir sportchilarda maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vositalari va usullaridan foydalanish samaradorligini nazariy asoslash hamda tajribada tekshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Yengil atletika mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan maxsus vosita va usullarni aniqlash va qo‘llash;

- 10-16 yoshdagi sprinterlarning tezlik-kuch ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- chap va o‘ng oyoq hamda oyoq panjalarini yozuvchi mushaklarning ko‘rsatkichlari bilan natijalar orasidagi bog‘liqlik holatini aniqlash va taxlil qilish.

Adabiyotlar tahlili.

Yengil atletika bo‘yicha o‘smir sportchilarni tayyorlashda ularning jismoniy qobiliyatlarini yosh xususiyatlariga mos tarzda rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Xalqaro va mahalliy tadqiqotlarda chidamlilik, kuch, tezkorlik kabi qobiliyatlar bosqichma-bosqich rivojlantirilishi zarurligi ta‘kidlangan (Nabiev, 2017; Smith et al., 2020). Ayniqsa, oyoq mushaklarining kuch ko‘rsatkichlari va ularning sport natijalariga ta‘siri bo‘yicha olib borilgan ishlar (Petrov, 2015; Qosimova, 2022) o‘smirlik davrida sport ixtisoslashuvi jarayonida dinamometrik tahlilning ahamiyatini ko‘rsatadi. Shunga qaramay, 10–16 yoshdagi sprinterlarda chap va o‘ng oyoq mushaklarining rivojlanish darajasi hamda start kuchi ko‘rsatkichlarining o‘zaro bog‘liqligi yetarli darajada chuqur o‘rganilmagan.



Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu tadqiqotda eksperimental-pedagogik yondashuv asosida 10–16 yoshli yengil atletikachilar ishtirokida mashg‘ulotlar tashkil etildi. Tadqiqot ishtirokchilari yosh va sport stajiga ko‘ra guruhlariga ajratildi. Dinamometrik testlar orqali chap va o‘ng oyoq, shuningdek, oyoq panjalarini yozuvchi mushaklarning maksimal kuchi, kuch gradienti, start kuchi va tezkor kuch ko‘rsatkichlari qayd etildi. Olingan natijalar asosida statistik va korrelyatsion tahlil o‘tkazilib, sport natijalari bilan o‘zaro bog‘liqlik darajasi aniqlandi. Bu usul, sportchilarning kuch rivojlanishi va musobaqadagi samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

O‘quv va ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ta’kidlanishicha, boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida turli masofalarga yuguruvchilarni uzil-kesil ajratish mumkin emas. Ularning mashg‘ulotlari yagona uslubiy tamoyil bo‘yicha sodir bo‘ladi. Biroq o‘tkazilgan dinamometrik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tezkorlik yoki chidamlilik qobiliyatlari ustuvor rivojlangan yosh sportchilarni aynan 12 yoshdan ixtisoslik bo‘yicha ajratish maqsadga muvofiq.

1-jadval

10-16 yoshdagi sprinterlarning tezlik-kuch ko‘rsatkichlari va musobaqa faoliyatining korrelyatsion tahlili ko‘rsatkichlari

Dinamometrik ko‘rsatkichlar	Yoshi						
	10	11	12	13	14	15	16
Chap oyoq yozuvchi mushaklari							
Maksimal kuch	0,401	0,420	0,433	0,479	0,490	0,534	0,569
Kuch gradienti	0,305	0,315	0,320	0,394	0,435	0,489	0,525
Start kuchi	0,404	0,410	0,422	0,437	0,482	0,527	0,543
Tezkor kuch	0,305	0,345	0,377	0,424	0,477	0,482	0,536
O‘ng oyoq yozuvchi mushaklari							
Maksimal kuch	0,325	0,355	0,378	0,392	0,412	0,429	0,456
Kuch gradienti	0,327	0,365	0,399	0,391	0,443	0,437	0,484
Start kuchi	0,314	0,328	0,344	0,377	0,383	0,392	0,461
Tezkor kuch	0,329	0,345	0,376	0,388	0,422	0,437	0,465
Oyoq panjalarini yozuvchi mushaklar							
Maksimal kuch	0,326	0,358	0,384	0,422	0,437	0,488	0,534
Kuch gradienti	0,316	0,345	0,366	0,362	0,394	0,414	0,437
Start kuchi	0,332	0,365	0,374	0,389	0,411	0,437	0,464
Tezkor kuch	0,345	0,368	0,382	0,390	0,427	0,469	0,525



Asosiy masofalarda chap oyoq va o‘ng oyoq hamda oyoq panjalarini yozuvchi mushaklarning ko‘rsatkichlari bilan natijalar orasidagi bog‘liqlik tahlili o‘tkazildi, natijada sportchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi, ularning sport natijalariga ko‘rsatadigan ta’siri aniqlandi (1-jadval). O‘z navbatida, korrelyatsiya tahlili, mashg‘ulot jarayoni samaradorligini o‘rganish bo‘yicha nazorat o‘tkazishda mo‘ljall olishga imkon beruvchi eng axborotli dinamometrik tavsiflarni aniqlashga yordam berdi.

2- jadval

O‘rta va uzoq masofaga yugurishga ixtisoslashayotgan 10-16 yoshli sportchilarda dinamometrik ko‘rsatkichlar va asosiy masofa natijalari orasidagi o‘zaro korrelyatsion bog‘liqlik

Dinamometrik ko‘rsatkichlar	Yoshi						
	10	11	12	13	14	15	16
O‘ng oyoq yozuvchi mushaklari							
Maksimal kuch	0,327	0,364	0,378	0,392	0,412	0,429	0,456
Kuch gradienti	0,345	0,376	0,399	0,391	0,443	0,437	0,484
Start kuchi	0,314	0,326	0,344	0,377	0,383	0,392	0,461
Tezkor kuch	0,325	0,355	0,376	0,388	0,422	0,437	0,465
Oyoq panjalarini yozuvchi mushaklar							
Maksimal kuch	0,335	0,365	0,373	0,379	0,412	0,434	0,466
Kuch gradienti	0,347	0,65	0,381	0,392	0,411	0,439	0,429
Start kuchi	0,337	0,365	0,398	0,419	0,427	0,436	0,469
Tezkor kuch	0,325	0,341	0,364	0,372	0,393	0,418	0,436

Start kuchi, ya’ni kuchning dastlabki 0,1 soniya ichida o‘shish tezligi sprinterlar uchun eng axborotli dinamometrik ko‘rsatkich hisoblanadi. Sport mahorati ortgan sari start kuchi va sprint yugurishi natijalarining o‘zaro bog‘liqligi funksionalga yaqinlashadi. Ushbu dalilni shunday tushuntirish mumkin, tez yugurishda tayanch-depsinish fazasi davomiyligi taxminan 0,1 soniyani, maksimal kuchga erishish vaqti esa 0,4-0,6 soniyani tashkil etadi. Shuning uchun tez yugurish sharoitlarida sportchi harakat kuchining mumkin bo‘lgan maksimal darajasini deyarli namoyon etishga ulgurmaydi. Sprinter uchun foydali tashqi kuchni tezroq, maksimal ahamiyatga ega bo‘lgan, ammo depsinishni bajarish uchun samarali bo‘lganini kamroq rivojlantirish muhim hisoblanadi (2-jadval).

Mushaklarning kuch gardiyentida yuqori axborotlilik aniqlandi.

Mushaklarning bo‘shashish tezligi eng muhim dinamometrik ko‘rsatkich hisoblanadi. Ushbu kattalik sportchining harakatlarda ishtirok etmayotgan mushaklarini tezda ishdan bo‘shatish qobiliyatini aks ettirgan holda o‘rta va uzoq masofaga yugurish natijalarining samaradorligiga alohida ta’sir ko‘rsatadi.



Sprinterlarda sport natijasi va bo'shashish tezligi orasidagi o'zaro bog'liqlik past, ammo sport mahorati ortib borishi bilan uning ahamiyati ham oshib boradi.

Mushaklarni bo'shashtira olish qobiliyati, mushaklarning o'zaro koordinatsion aloqa darajasi va mushaklar tizimida faollik darajasini o'zaro bog'liqligini aks ettiradi. Demak, ikkinchi darajali mushaklarni minimal qiymatdagi faolligida asosiy yuklamani bajaruvchi mushaklarning o'zaro muvofiq kuchlanish darajasi amalga oshirilgan mushaklararo koordinatsiya hisoblanadi. Mushaklarning taranglik darajasi kam bo'lganda eng yaxshi natijalarga erisha olish, albatta, ancha takomillashgan mushaklararo koordinatsiyani aks ettiradi. Shuningdek, ta'kidlab o'tish joizki, aynan mushaklarni bo'shashtira olish mahorati erkin, zo'riqishsiz yugurish texnikasiga ega bo'lish va natijadorlikning yuqori ko'rsatkichlariga erishish bilan uzviy bog'liqdir.

Bo'shashish tezligi harakatlarda asab-mushak apparatining eng muhim tavsifi hisoblanadi. Ehtimol, u irsiy belgilangan bo'lishi va siklik sport turlari boshlang'ich sport ixtisosligi bosqichida eng bashoratli ko'rsatkich hisoblanishi mumkin. Yuguruvchilar mashg'ulot jarayonida erkin bo'shashishga o'rgatuvchi mashqlar yetarli darajada qo'llanilmaydi.

Kuch komponenti 15-16 yoshda sport natijalari bilan o'zaro aloqani namoyon etadi va ushbu yosh davrida mushak kuchining sprinter yugurishi tezligiga bo'lgan ta'siri ahamiyatsiz hisoblanadi. 15-16 yoshda mushaklar kuchi juda tez ortadi, yugurish tezligining mushak kuchi kattaligiga bog'liqligi namoyon bo'ladi. Shubhasiz, sprint yugurishida natijaga nisbatan kuch ta'sirining ortishi yugurish qadamlari uzunligini kuch sifatlarining rivojlanish va faol depsinish fazasida gorizontal kuchlanishning namoyon bo'lish darajasiga bog'liqligi bilan tushuntiriladi, bu esa yugurish tezligini aniqlab beradi.

Tormozlanish kuchining ortishiga qaramay, oldingi tezlikning yo'qotilishini kamaytirish va uni depsinishda rivojlantirish uchun tayanch bilan o'zaro munosabatga kirisha oladigan sprintlarga yaxshi yugura oladilar, ya'ni yaxshi natija ko'rsata oladilar. Tayanch bilan o'zaro ta'sirda texnika sifatining mezoni keyinchalik ham tekis nolga qaytish bilan o'ziga hos “kuch to'liqlini” bir tekisda o'sishi bilan bog'liqdir, bu albatta depsinishning optimal turiga mos keladi. Tayanch bilan o'zaro kuch ta'sirining bir tekis tavsifi, umumiy og'irlik markazining kamroq vertikal tebranishi faqat malakali sprinterlar yugurishiga hosdir. Yuqorida aytilganlar shuni ta'kidlaydiki, yuguruvchining harakat faolligi texnikasi takomillashgan sari mushaklararo aloqaning yo'lga qo'yilganligi, yuguruvchining umumiy harakatida ikkinchisining foiz ulushi o'sib boradigan tashqi va ichki ish nisbatlarini qayta taqsimlanishi hisobiga energiyani yo'qotilishi kamayadi, mushaklarning kuch va tezkor-kuch imokniyatlari ancha tartibli qo'llanilishi kuzatiladi.

Sifat jihatdan maksimal, portlash va start kuchi bilan baholanadigan qobiliyatlar turlicha bo'lib, nisbatan mustaqil hisoblanadi. Start kuchi yuqori



tezlikda yugurish ko'p yillik mashg'ulot jarayonida sportchilarning o'ziga hos harakat apparatiga ega bo'lishlarini aks ettiradi. Shuning uchun start kuchining o'sishi o'rta va uzoq masofaga yuguruvchilar bilan qiyoslaganda sprintga ixtisoslashgan o'smirlarda ishonchli yuqori bo'ldi. Demak, mushaklar start kuchining o'sish jadalligini sprinterlarning maxsus tezkor-kuch tayyorgarligini baholash mezonini sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiq. Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, malakali sportchilarda sport natijasi va keltirilgan dinamometrik tavsiflar orasida o'zaro bog'liqlik kuzatiladi. Bir vaqtning o'zida, kuch va uning vaqt bazasi orasida o'zaro bog'liqlik, na ishonchli korrelyatsiya, na parallel o'sish kuzatilmaydi.

Morfologik va dinamometrik tavsiflarni o'z ichiga olgan korrelyatsion bog'liqlik tahlili quyidagi qonuniyatlarni aniqlashga imkon beradi. Yengil atletikachilarda maksimal kuch qiymati, tekshiriluvchining somatik tipi va pastki tana qismlarida mushak og'irligining yaqqol ifodalanishi bilan ishonchli korrelyatsion bog'liqlikka ($r < 0,05$) ega. Yosh kattalashishi bilan alohida mushak guruhlari va somatik tip kuch ko'rsatkichlarida ishonchli korrelyatsion bog'liqlikning ortishi kuzatiladi.

Yosh o'smir sportchilar tayyorgarligini nazorat qilish jarayoni murabbiy va kuzatuv guruhi mutaxassislarning tahliliy ishlari asosida amalga oshiriladi va quyidagi harakatlarni o'z ichiga oladi:

- sport natijadorligi darajasiga erishilgan asosiy turda sport natijalari va uning musobaqa oldi tayyorgarligi va musobaqa faoliyati elementlari bilan bog'liq tuzilmaviy tarkibini tahlil qilish;
- aralash masofalarda sport natijalari dinamikasi tahlili;
- musobaqa va mashg'ulot yuklamalari to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish;
- nazorat musobaqalari jarayonida va maxsus trenajyorlarni qo'llash bilan test ma'lumotlari bo'yicha umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash;
- masalan, pulsometriya va biokimyoviy nazoratlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan nazorat mashqlari va yuklamalarning mashg'ulot seriyalari natijalariga ko'ra sportchilarning funksional holatini baholash;
- asosiy sport harakatlarining bajarilish texnikasi tahlili;
- sportchilarning ruhiy holatini baholash;
- sportchilarning biologik darajasini aniqlash.

Organizm tizimlarini individual fiziologik, morfologik va biokimyoviy reaktivligi to'g'risidagi tasavvurlar sportchining shug'ullanganlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalarni ishlab chiqish uchun nazariy asos hisoblanadi.

Organizmning ishchanlik qobiliyatini ta'minlovchi uning yetakchi funksional tizimlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlarning o'zgarishi mumkin bo'lgan ko'lamini sportchining shug'ullanganlik darajasini aniqlovchi joriy funksional holatining individual me'yori bo'lib xizmat qiladi.



Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak ushbu ko‘lam qanchalik keng bo‘lsa, funksional tizimlarning uyushganlik darajasi, jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi va albatta sportchi funksional organizmining individual me‘yorlari ham shunchalik yuqori bo‘ladi. Shunday qilib, yosh o‘smir sportchilarda funksional holatning individual me‘yorlarini aniqlash uslubiyati negizida asosiy mashqlarning bajarilish muvoffaqiyatini belgilab beruvchi funksional tizimlar ko‘lamini tadqiq etish yotadi. Tadqiq etilayotgan parametrlarning miqdoriy mezonlar bo‘yicha o‘zgarishi organizm funksional holatining individual me‘yor dinamikasini ifodalaydi va mashg‘ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori. – Elektron manba: <https://lex.uz>.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni. – Elektron manba: <https://lex.uz>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli farmoni. – Elektron manba: <https://lex.uz>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarni ma‘naviy-axloqiy va jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularga ta‘lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3907-sonli qarori. – Elektron manba: <https://lex.uz>
5. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость. – М.: 2014. – 80 с.
6. Кулаков В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1995. – 48 с.
7. Raxmatov N.A., Maxmudov T.M., Mirzayev S. Chidamkorlikning biokimyoviy asoslari va uni rivojlantirish uslublari // Biokimyo: Darslik. – T.: 2007. – B. 390–396.
8. Raxmatova D.N. 10–16 yoshli o‘smir sportchilarda chidamlilikni shakllantirishning ilmiy-metodologik asoslari // Fan – sportga: ilmiy-nazariy jurnal. – Ch., 2022. – №4. – B. 19–22.



YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH

Reymbaeva Roza Saparbaevna

Biologiya fanlari nomzodi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Jiyanov Oxunjon Mirzaxmad o‘g‘li

Tayanch doktorant

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

reymbaeva_roza@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada mualliflar tomondan daslabgi tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi qo‘l jangichilarning tayyorgarlik davrida yuklama hajmi va shiddati haqida ma‘lumot keltirilgan. Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli qo‘l jangichilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilishni o‘rganish orqali amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Hozirda sport murabbiylari sport mashg‘ulotlaridagi yuklamani Polar time H-10 uskunasi nazorat qilishayotgan bo‘lishsada, ko‘pgina murabbiylarda bunday imkoniyat yo‘qligi sabab ham yuklamalarni sportchi yurak urushini minutlik soniga qarab necha foiz ekanligini belgilab olinmoqda.

Kalit so‘zlar: O‘stiruvchi yuklama, barqarorlashtiruvchi yuklama, yurak qisqarishining tinch holatdagi soni, yurak qisqarishining maksimal soni, yurak qisqarish zahirasi, yurak qisqarishining ishchi o‘sishi, yurak qisqarishinig nisbiy o‘sishi.

Аннотация: В данной статье автор приводит сведения об объеме и интенсивности нагрузки в подготовительном периоде рукопашных бойцов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Разработаны практические рекомендации по изучению контроля тренировочных нагрузок при развитии физической подготовленности 10-12 летних рукопашных бойцов на этапе начальной подготовки. Хотя в настоящее время спортивные тренеры контролируют нагрузку во время спортивных тренировок с помощью оборудования Polar Time H-10, поскольку у многих тренеров нет такой возможности, нагрузки определяются в процентах от минутного количества сердечных сокращений спортсмена.

Ключевые слова: Ускорительная нагрузка, стабилизирующая нагрузка, число сердечных сокращений в покое, максимальное число сердечных сокращений, резерв сердечных сокращений, рабочее увеличение

Abstract: In this article, the author provides information on the volume and intensity of the load during the preparatory period of hand-to-hand combat athletes engaged in the initial training stage. Practical recommendations have been developed by studying the control of training loads in the development of physical



fitness of 10-12 year old hand-to-hand combat athletes at the initial training stage. Currently, sports coaches monitor the load during sports training using the Polar Time H-10 device, but due to the fact that many coaches do not have such an opportunity, the percentage of loads is determined based on the athlete's heart rate per minute.

Key words: *Accelerating load, stabilizing load, heart rate at rest, maximum heart rate, heart rate reserve, working heart rate increase, relative heart rate increase.*

Kirish. Dunyoda barcha sport turlari kabi yakka kurash sport turning jadal rivojlanib borayotganligi barchamizga ma'lum. Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyotida yosh sportchilarni mashg'ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, psixologik, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tadbiq etish borasida ko'plab imliy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Yakka kurash sport turi bilan shug'ullanuvchilarning sportdagi natijalari shiddat bilan o'sishi ushbu sohada hozirgi kun talablariga mos o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va o'tkazish uchun eng qulay tizimini ishlab chiqish talabini qo'ymoqda. Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni zamon talablariga mos tarzda tashkillashtirish bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyotini takomillashtirish dunyo miqyosdagi dolzarb muammolardan biri sanaladi.

Jahon sport amaliyotida yakka kurash sport turi bo'yicha yetakchilik qilayotgan mamlakatlarning soha mutaxassislari va olimlari tomonidan dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonini zamon talablariga mos holda takomillashtirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vositalarni jismoniy sifatlarga, harakat texnikasini rivojlantirishga mos tarzda qo'llash usullarini takomillashtirish va amaliyotga tadbiq etish hozirda malakali murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb masala hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Yosh sportchilar jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashga quyidagi yetakchi mutaxassis, olimlar A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev, SH.A.Abdullayev., B.Boyboboyev, F.A.Kerimov., O.V.Goncharova., R.S.Salomov., S.S. Tojibayev., M.A. Tojiyev., T.S.Usmonxo'jayev., D.N. Raxmatova., J.M. Ishtayev va boshqalar o'zlarining ilmiy, nazariy va amaliy ishlarida bayon qilganlar.

10-12 yoshli qo'l jangichilar jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga doir ilmiy izlanishlar olib borilgan olimlar A.H.Astaxova., Ye. D.Boyko., P.V.Fedorenko., S.Dagayev va boshqalar tomonidan yakka kurash sporti bilan shug'ullanuvchi bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash va maxsus jismoniy



tayyorgarligini rivojlantirishga tegishli ilmiy ishlar olib borib, nazariy ma'lumotlar hamda amaliy tavsiyalari bayon etilgan.

Tadqiqotning maqsadi dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli qo'l jangichilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilishni o'rganish orqali amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari. 10-12 yoshli qo'l jangichilarning funksional holatini (pulsometriya) o'rganish;

10-12 yoshli qo'l jangichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan yuklamalar hajim shiddatini aniqlash;

10-12 yoshli qo'l jangichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish ko'rsatkichlarini aniqlash.

Tadqiqotning tashkil qilish uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, anketa so'rovi, pedagogik testlash, pulsometriya, matematik statistika usullaridan foydalaniladi.

Tadqiqot ishi dastlabki tayyorgarlik bosqichi yosh qo'l jangichilar 10 oydan ortiq vaqt davomidagi mashg'ulot jarayonida olib borildi. Namangan viloyatida tajriba guruhi, 32 nafar, nazorat guruhida 32 nafar, yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida shug'ullanuvchi 10-12 yoshli qo'l jangichilar mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarligini (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni) rivojlantirishda qo'llanilgan yuklamalarni sportchilar mashg'uloti mikrosikllarda optimal holatda qo'llash uchun olib borilgan. Tadqiqotni tashkil etishda asosiy etibor tajriba nazorat guruhidagi sportchilarning tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o'sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish sonini aniqlab olishga qaratildi. Olingan natijalar asosida umumiy o'rtacha (tinch holatdagi va yuklamadan keyingi yurak qisqarishining ishchi o'sish sonini hamda maksimal yurak qisqarish) soni belgilab olindi.

Sog'lom odamlarda yurak urish tezligining normal qiymatlari quyidagicha. Ushbu ko'rsatkichlar yoshga bog'liq.

Odatda, odamda yurak urish tezligining quyidagi ko'rsatkichlari mavjud bo'lib, ular daqiqada urishi bilan o'lchanadi:

6 yoshgacha bo'lgan bolalarda - 100;

18 yoshgacha - 70 dan 90 gacha;

18 yoshdan oshgan kattalarda - 60 dan 70 gacha;

30 yoshdan keyin - 60 dan 85 gacha.

Tajriba guruhidagi 10-12 yoshli qo'l jangichilarning mashg'ulot yuklamalarining hajim-shiddatini belgilab olishga qaratilgan formulaning namunasi quyidagicha keltirilgan.

$YUQCh_{\text{tinch}} = 72$

$YUQCh_{\text{max}} = 220$

$YUQCh_{\text{zahira}} = YUQCh_{\text{max}} - YUQCh_{\text{tinch}} (220 - 72 = 148)$



$YUQCh_{zahira} = 100 \%$

$YUQCh_{ishchi\ o'sish} - 168$ ta (mashg‘ulot jarayonida jismoniy yuklamadan (60 m.ga yugurish)so‘ng).

$YUQCh_{nisbiy\ o'sish} = YUQCh_{ishchi\ o'sish} - YUQCh_{tinch} (168 - 72 = 96)$

$YUQCh_{nisbiy\ o'sish} =$ necha foizga puls ozgargani.

$96 = ? \%$ $\% = \frac{96 \times 100}{148} = 65 \%$

Mashqlar	Qo‘llash uslubi	Mashq davomiyligi	Takrorlash soni	YuQS zarba/daq	Tiklanish vaqti
60 metr masofaga yugurish (sherigi 55 metr masofaga yuguradi)	Ushbu mashq, musobaqa uslubida, yillik mashg‘ulotning tayyorgarlik davrida, mashg‘ulotining tayyorlov qismida, tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida qo‘llaniladi. Keltirilgan mashqlarni kuchda yaroqlilik tamoyili asosida (birinchi urinishda 60 m.ga, 50 m.ga, 40 m.ga, 30 m.ga yuguriladi) qo‘llaniladi.	9-10 soniya	3-4 marta	160-170	2-2.5 daq

Yuqoridagi keltirilgan formula asosida mashg‘ulotlar mikrosiklida beriladigan yuklamalarni uch kunlik mashg‘ulotlarga to‘lqinsimon usulda oshirib borildi. Unga ko‘ra dushanba kungi **o‘rta yuklama** barqarorlashtiruvchi bo‘lib, **40-60 %** gacha, chorshanba kungi **katta yuklama** o‘stiruvchi yuklama bo‘lib, **80-100 %** gacha, juma kungi **sezilarli yuklama** o‘stiruvchi bo‘lib, **70-80 %** gacha qilib belgilangan. Shu bilan bir qatorda har bir mashg‘ulotda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun qo‘llaniladigan har bir mashqlarni hajim shiddatini belgilab olishga erishildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot yakunidagi Namangan viloyatidagi Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi sportchilar 60 m. masofaga yugurish sinov natijasi bo‘yicha 5.7 %.ga, tajriba guruhidagi qo‘l jangichilarda ushbu ko‘rsatkichlar 14.8 %.ga aniqlandi. Quyida barcha ko‘rsatkichlar 1-jadvalda keltirilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining tadqiqot boshi va yakunidagi natijalari

№	Sinovlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
		TB	TO	O'sish %	TB	TO	O'sish %
1	60 m yugurish (soniya)	10.57	9.96	5.7 %	10.80	9.20	14.8 %
2	3x10 molkisimon yugurish (soniya)	8.53	8.15	4.4 %	8.74	7.79	10.8 %
3	Turnikda tortilish (marta)	3.34	5.38	61 %	2.92	6.94	137.6 %
4	1000 metr masofaga yugurish (daq, soniya)	5.41	4.58	21.6 %	5.70	4.04	29.1 %
5	Gimnastika orindigidan oyoq tizzalarni bukmay oldinga egilish (oyoq ostidan pastga (sm) hisoblanadi)	5.63	9.5	68.7%	5.09	11.09	117.8 %



Eslatma: Ushbu jadvalda **NG-** nazorat guruhi, **TG-**tajriba guruhining **TB-** tadqiqot boshi, **TO-**tadqiqot oxiridagi natijalari bayon etilgan.

Xulosa. Yuqoridagi keltirilgandan xulosa sifatida dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli sportchilarga beriladigan mashg'ulot yuklamalarini tizimli oshirib borish, umumpedagogik va maxsus prinsiplarga tayangan holda mashg'ulot o'tkazish kabilarga alohida etibor qaratish lozim. Hozirda sport murabbiylari sport mashg'ulotlaridagi yuklamani Polar time H-10 uskunasi bilan nazorat qilishayotgan bo'lishsada, ko'pgina murabbiylarda bunday imkoniyat yo'qligi sabab ham yuklamalarni sportchi yurak urushini minutlik soniga qarab necha foiz ekanligini belgilab olishi qiyin bo'lmoqda. Ushbu muammolarni hal erishda murabbiylar yuqorida keltirilgan formula hamda undan foydalanish uslubini o'rganishi samarali hisoblanadi. Shundagina sportchilarning yoshlikdan jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiluvchi mashg'ulot mikrosikllarini optimal varianti yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Arabboyev Q.T. // Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari) Darslik // “O'ZKITOBSAVDO-NASHRIYOT” NMIU, Toshkent – 2023, 312 bet.
2. Arabboyev Qahramon. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 39-43.
3. Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
4. Arabboyev Q.T. "SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI: 10.53885/edinres. 2022.75. 29.012 QT Arabboyev." Научно-практическая конференция. 2022.
5. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi / . Darslik. TOSHKENT “MAKON SAVDO PRINT” 2023. 230 b
6. Jiyanov O.M. Methods of improving the physical fitness of young hand-to-hand fighters// Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): B-176-179.
7. Jiyanov O.M. 11-12 yoshdagi yakka kurashkurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus jismoniy tayyorgarlikning roli //Scientific Bulletin of NamSU-Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi– 2023-yil_7-son. B-713-718.
8. Jiyanov O.M. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh qo'l jangchilarning o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish. // Fan – sportga №4/2023. B-50-52.
9. Jiyanov O.M. 10-12 yoshli qo'l jangchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashga yangicha yondoshuvlar// “Gimnastika sport turlarini



rivojlantirishni zamonaviy muammolari va istiqbollari” Xalqaro ilmiy - amaliy anjumani to‘plami. - Toshkent: 2024. B-283-285.

10. Жарылкапов У.Б. (2023). КУРАШЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 110-111.

YENGIL ATLETIKA VOSITALARI ORQALI TALABLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Mambetkasimova Qirmızı Baltabaevna

assistent o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

qirmisi@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada yengil atletikaning o‘qish jarayoniga integratsiyasi, jismoniy tayyorgarlikning asosiy aspektlari va uni talabalarning umumiy salomatligi va faoliyatiga qanday ta’sir qilishiga e’tibor qaratilgan. Shuningdek, jismoniy mashqlar orqali stressni kamaytirish, o‘z-o‘zini rivojlantirish va guruhdagi ijtimoiy muhitni yaxshilash masalalari ham ko‘rib chiqiladi. Test natijalarini yengil atletika bo‘yicha yugurish yo‘nalishlarining daraja standartlari bilan qiyosiy tahlili o‘tkazildi.

Kalit so‘zlar: talabalar, sport, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, tezlik-kuch mashqlari, interval usuli, musobaqa usuli, mashg‘ulot.

Аннотация: В статье рассматривается интеграция лёгкой атлетики в учебный процесс, основные аспекты физической подготовки и её влияние на общее состояние здоровья и активность студентов. Также обсуждаются вопросы снижения стресса, саморазвития и улучшения социального климата в группе через физические упражнения. Проведён сравнительный анализ результатов тестирования с нормативами по беговым направлениям лёгкой атлетики.

Ключевые слова: студенты, спорт, легкая атлетика, физическая подготовка, скоростно-силовые упражнения, интервальный метод, соревновательный метод, упражнение.

Abstract: The article examines the integration of athletics into the educational process, the main aspects of physical training, and its impact on students' overall health and activity. It also discusses the role of physical exercises in reducing stress, promoting self-development, and improving the social climate within the group. A comparative analysis of test results with standard benchmarks in track and field running disciplines was conducted.



Key words: *students, athletics, physical training, speed and strength exercises, interval method, competitive method, exercise.*

Kirish. An'anaviy jismoniy tarbiya tizimining samaradorligini o'rganish natijasida talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada emasligi aniqlandi [3,4]. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, talabalar uchun eng qiyin standart umumiy chidamlilikni namoyish qilish bilan bog'liqdir [5,6]. Oliygothlar uchun jismoniy tarbiya dasturi va kompleksida yugurish yengil atletika fanlarida 100 va 3000 m. masofalar bilan ifodalanadi. Talabalar o'rtasida o'tkazgan so'rovimiz va amaliy tajribamiz shuni ko'rsatadiki, ular eng kam masofani barqaror sur'atda bosib o'tish bilan bog'liq mashqlarni bajarishni yaxshi ko'radilar. Shu bilan birga, talabalik davrida jismoniy tarbiya va sportda raqobatga intilish va motivatsiyaning raqobatbardosh komponenti yuqori darajada rivojlangan.

Yengil atletika arsenalidan tayyorlov va musobaqa mashg'ulotlari o'quvchilarning asosiy jismoniy sifatlarini yaxshilash imkonini beruvchi kompleks rivojlantirish vositasidir [2]. Raqobatbardosh atletikada talabalar uchun eng qulay bo'lgan musobaqalar yugurish masofalari bo'lib, ular turli talabalar musobaqalarida keng namoyish etiladi. Har tomonlama va ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarliksiz, tezlik, kuch va tezlik-kuch sifatleri, shuningdek muvofiqlashtirish qobiliyatlari yetarli darajada rivojlanmagan holda yengil atletikaning yugurish yo'nalishlarida muayyan natijalarga erishish mumkin emas [1]. Bizning fikrimizcha, o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda yengil atletika fanlarida zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus yugurish mashqlaridan foydalanish kerak.

Zamonaviy talabalarning ko'pchiligining jismoniy tayyorgarligi pastligi va jismoniy tarbiya jarayoni uchun etarli darajada motivatsiya yo'qligini hisobga olgan holda, oliy o'quv yurtlarida talabalarni jismoniy tarbiyalashning yangi pedagogik yondashuvleri, vositalari va usullarini izlash zarur. Bundan tashqari, o'quv yilining ko'p qismida akademik mashg'ulotlar auditoriyada o'tkaziladi, bu esa chidamlilikni rivojlantirish uchun ishlatiladigan vositalarni tanlashni cheklaydi. Bizning fikrimizcha, hozirgi sharoitda o'quvchilarning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish uchun yengil atletika arsenalidan tezlik-kuch mashqlaridan foydalanish imkoniyatlari to'liq amalga oshirilmagan.

Tadqiqot maqsadi o'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash metodikasining takroriy, intervalli va musobaqali usullardan, shu jumladan, jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish uchun tez-kuchli yengil atletika mashqlaridan foydalangan holda samaradorligini baholashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Tadqiqot ishimizda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik eksperiment, pedagogik test, matematik statistika usullaridan samarali foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida 2024 yil sentyabr oyidan 2025



yil aprel oyiga qadar o‘tkazildi. Pedagogik eksperimentda asosiy mutaxassislik guruhlaridan 48 nafar o‘g‘il bola talabalar (ulardan 24 nafari tajriba guruhida va 24 nafari nazorat guruhida) ishtirok etdilar. Tajriba guruhida (TG) o‘quv mashg‘ulotlari talabalarni tayyorlash uchun biz ishlab chiqqan metodikadan, shu jumladan takroriy, intervalli va raqobat usullaridan foydalangan holda yengil atletika arsenalidan tezlik-kuch mashqlaridan foydalangan holda o‘tkazildi.

Nazorat guruhi (NG) turli sport turlaridan foydalangan holda har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan o‘quv dasturiga amal qildi.

Biz ishlab chiqqan usulda intervalli yuklamalar 1-1,5 daqiqa davomida 170-180 zarba/daqiqa intensivligida yugurishni va 2 daqiqalik dam olish oralig‘ini o‘z ichiga olgan ishlaydigan vazifalar edi. Bundan tashqari, darsning asosiy qismida talabalar juft bo‘lib 5–10 soniya davom etgan, dam olish vaqti 3–6 minut bo‘lgan yugurish mashqlarini bajardilar. Ushbu vazifalar yordamida takroriy va raqobatbardosh o‘qitish usullari amalga oshirildi.

Musobaqa usuli talabalarni filial miqyosidagi yengil atletika musobaqalariga tayyorlash va ishtirok etish orqali ham amalga oshirildi.

Tajriba guruhi talabalarining asosiy e‘tibori o‘z sport ko‘rsatkichlarini oshirishga va sport toifalari me‘yorlarini bajarishga qaratildi, bu jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sinab ko‘rish jarayonida o‘quvchilarning ishtiyoqini oshiruvchi qo‘shimcha omil bo‘lib xizmat qildi.

Talabalarning jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi “Jismoniy tarbiya va sport” intizomi bo‘yicha davlat dasturi va testlari bo‘yicha tavsiya etilgan nazorat mashqlari yordamida baholandi. Umumiy chidamlilik 3000 m. yugurish testi yordamida baholandi, kuch chidamliligi – “Baland turnikda osilgan holatda tortilish” yordamida baholandi, tezlik sifatlari 100 m. yugurish testi yordamida baholandi, tezlik-kuch sifatlari tik turgan holda uzunlikka sakrash testi yordamida baholandi, egiluvchanlik – “Asosiy turishdan oldinga egilish”, harakatni muvofiqlashtirishda namoyon bo‘ladigan koordinatsion qobiliyatlar esa – “3×10 m mokisimon yugurish” sinovi orqali baholandi.

Tajriba oldidan va oxirida ikkala guruh talabalari sinovdan o‘tkazildi. Tajriba boshlanishidan oldin o‘tkazilgan test sinovlari nazorat va tajriba guruhlardagi o‘quvchilarning jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasi ko‘rsatkichlari o‘rtasida sezilarli farqlarni aniqlamadi (1-jadval).

1-jadval

Pedagogik eksperimentdan oldin va keyin talabalarning jismoniy sifatlarini tekshirish ko‘rsatkichlari ($M \pm m$)

Tadqiqot qilingan sifatlari	Testlar, birlik o‘zgarishi	Davrlar tadqiqot	TG (n=24)	NG (n=24)	P1
Umumiy chidamlilik	3000 m yugurish, s	Taj. oldin	843±46	844±52	>0,05
		Taj. keyin	812±41	839±45	<0,05
		P ₂	<0,05	>0,05	
Kuchga chidamlilik	Yuqoriga tortish, marta soni	Taj. oldin	7±5	8±4	>0,05
		Taj. keyin	9±4	9±4	>0,05
		P ₂	>0,05	>0,05	



Tezlik sifatleri	100 m yugurish, s	Taj. oldin	14,5±1,9	14,5±1,8	>0,05
		Taj. keyin	13,4±1,8	14,4±1,7	<0,05
		P ₂	<0,05	>0,05	
Yuqori tezlik kuch sifatleri	Tik turgan holda uzunlikka sakrash, sm	Taj. oldin	233±15	232±14	>0,05
		Taj. keyin	242±11	235±12	<0,05
		P ₂	< 0,05	> 0,05	
Moslashuvchanlik	Oldinga egilish, sm	Taj. oldin	6±2	6±3	>0,05
		Taj. keyin	10±4	8±4	<0,05
		P ₂	<0,05	<0,05	
Muvofiqlashtirish qobiliyatlari	“3×10 m mokisimon yugurish” s.	Taj. oldin	7,4±0,5	7,6±0,5	>0,05
		Taj. keyin	6,9±0,4	7,4±0,6	<0,05
		P ₂	<0,05	>0,05	

Eslatma: P1- TG va NGda o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farqlarning ishonchliligi;
P2- tajribadan oldin va keyin guruh ko‘rsatkichlaridagi farqlarning ishonchliligi.

Tajriba yakunida test natijalarini tahlil qilish, qo‘l va elka mushaklarining kuch chidamliligi darajasini tavsiflovchi ko‘rsatkichdan tashqari, tajriba guruhidagi o‘quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning aksariyat ko‘rsatkichlarida ishonchli ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi.

Nazorat guruhi talabalarida “moslashuvchanlik” sifatini tavsiflovchi testda ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi, tajriba davomida boshqa ko‘rsatkichlarda o‘zgarishlar statistik jihatdan ahamiyatsiz edi.

Tajriba yakunida talabalarning o‘rtacha guruh test natijalarini solishtirganda, natijalari ma‘lum bo‘ldi: “3000 m yugurish”, “100 m yugurish”, “Tik turgan joydan uzunlikka sakrash”, “Asosiy holatdan oldinga egilish” va “3×10 m mokisimon yugurish” ko‘rsatkichlari nazorat guruhidagi o‘quvchilarga nisbatan ancha yuqori bo‘ldi.

Tajriba guruhidagilarining tezlik, tezlik-kuch sifatleri va muvofiqlashtirish qobiliyatining sezilarli darajada yaxshilanishini yengil atletika mashg‘ulotlari arsenalidan olingan alaktik-anaerob yuklar va tezlik-kuch mashqlarining ta‘siri bilan izohlash mumkin.

Tajriba guruhidagilarining umumiy chidamlilikning o‘rishini ko‘rsatadilar, bu bizning fikrimizcha, takroriy va intervalli usullardan foydalanish, shuningdek, yaxshi oksidlanish qobiliyatini ta‘minlaydigan aerob va kuch yuklarining kombinatsiyasi bilan bog‘liq.

Moslashuvchanlikning statistik jihatdan sezilarli o‘rishi tezlik-kuch mashqlari cho‘zish va dam olish mashqlari bilan birlashtirilganligi bilan bog‘liq.

Tajriba boshlanishidan oldin tajriba guruhidagi atigi besh nafar talabaning 3000 m. masofaga yugurish natijalari yoshlar toifalari me‘yorlariga to‘g‘ri keldi, 100 metrga yugurishda esa uchta o‘quvchining natijalari kattalar toifasi, o‘n nafari esa yoshlar sport toifalari darajasida bo‘ldi.

Tajriba yakuni bo‘yicha test natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi 11 nafar o‘quvchi 3000 m. masofaga yugurishda kichik toifalar, 9 nafari



kattalar toifasi, 13 nafari esa 100 m. masofaga yugurishda kichik toifalar me’yorlarini bajargan.

Xulosa. Shunday qilib, olib borilgan tadqiqot talabalarning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish uchun takroriy, intervalli va musobaqali usullardan, jumladan, tez-kuchli yengil atletika mashqlaridan foydalangan holda o‘quv mashg‘ulotlarida jismoniy tarbiya metodikasining samaradorligini isbotlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бобровник В.И. Система оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных спортсменов в легкой атлетике // Педагогика и психология. 2013. № 3. С. 12–19.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2013. 216 с.
3. Виноградов И.Г., Токарева А.В. Экспериментальное тестирование уровня и динамики физической подготовленности студентов СПбГАСУ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 6(136). С. 30–33.
4. Кокшаров А.В., Мироненко Е.Н. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного вуза // Омский научный вестник. 2013. № 3(119). С. 186–189.
5. Манжелей И.В. Педагогическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в вузе // Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2015. С. 420–425.
6. Трещева О.Л. Готовность студентов технического вуза к сдаче норм ГТО // Стратегия формирования здорового образа жизни молодежи: опыт и перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Н.А. Матвеевой, Е.В. Четошниковой. Барнаул: АлтГПУ, 2017. С. 261–264.

200 M MASOFAGA YUGURUVCHI MALAKALI SPORTCHILARNING MORFOFUNKTSIONAL KO‘RSATKICHLARI

Yusupov G‘ayrat Abdullayevich

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
yusupovg08@gmail.com

Anotatsiya: Hozirgi zamon jismoniy tarbiya va sport hamjamiyatida sportning yengil atletika turi bo‘yicha oldingi qatorlarda turuvchi davlatlarning soha bo‘yicha mutaxassisleri va sport olimlari tomonidan yengil atletikaning “200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport musobaqalariga tayyorlash texnologiyasiga oid zamonaviy talablarga mos



keladigan va uni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar va yangiliklar qilinmoqda, 200 m masofaga yuguruvchi malakali yengil atletikachi talabalarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshirish yo'llari.

“200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni tezkor kuch sifatini rivojlantirish va “200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida portlovchi kuchini rivojlantirish metodikasini qo'llanilishi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, 200 m masofa, qisqa masofalar, sportchilar, musobaqa tayyorlash jarayoni, mashg'ulotlar jarayoni, musobaqalar jadvali, Sikl va ularning turlari.

Аннотация: В настоящее время в спортивной и физкультурной среде специалисты и спортивные ученые стран, находящихся на передовых позициях в области легкой атлетики, проводят научные исследования и разработки, направленные на соответствие современным требованиям технологий подготовки квалифицированных спортсменов, бегущих на 200 метров, к спортивным соревнованиям в годичных циклах подготовки, а также на развитие легкой атлетики. Рассматриваются способы повышения эффективности подготовки студентов-квалифицированных легкоатлетов к соревнованиям на 200 метров. Также применяется методика развития быстрой силы у квалифицированных спортсменов, бегущих на 200 метров, и развитие взрывной силы в их годичных циклах подготовки.

Ключевые слова: Легкая атлетика, дистанция 200 м, короткие дистанции, спортсмены, процесс подготовки к соревнованиям, процесс тренировок, расписание соревнований, циклы и их виды.

Abstract: Currently, in the field of physical education and sports, there are scientific research and innovations directed at the development of athletics, specifically regarding the preparation of qualified athletes who run the 200 m distance for sports competitions, aligned with modern requirements for annual training cycles established by specialists and sports scientists from leading countries. There are ways to enhance the effectiveness of training qualified athletes for competitions, focusing on the development of explosive strength and the methodologies for developing the explosive power of qualified athletes in their annual training cycles.

Key words: Athletics, 200 m distance, short distances, athletes, competition preparation process, training process, competition schedule, cycles and their types.

Kirish. Mamlakatimizda keying yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan ishlarning ijobiy samarasi katta bo'layotganini e'tirof etish lozim. Jumladan, hozirgi zamon jismoniy tarbiya va sport hamjamiyatida sportning yengil atletika turi bo'yicha oldingi qatorlarda turuvchi davlatlarning soha bo'yicha mutaxassislari va sport olimlari tomonidan yengil atletikaning “200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida sport



musobaqalariga tayyorlash texnologiyasiga oid zamonaviy talablarga mos keladigan va uni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar va yangiliklar qilinmoqda.

Adabiyotlar tahlili.

Yengil atletika, xususan, qisqa masofa yugurish turlari bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar sportchilarning jismoniy va morfofunktsional holatini aniqlash orqali ularning musobaqalarga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilmoqda. Xalqaro tajribalarda 200 metrga yuguruvchi sportchilarning portlovchi kuchi, tezkor kuchi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish tizimi imkoniyatlari, mushak massasi va tana proporsiyalari asosiy aniqlovchi omillar sifatida e'tirof etiladi (Bompa & Haff, 2009; Platonov, 2013).

Yevropa va Amerika sport ilmiy maktablari tomonidan 200 metrga yugurishda texnika va tayyorgarlik jarayonida kuch-funksional ko'rsatkichlar asosida individual yondashuvlar ishlab chiqilgan. Masalan, Frantsiyaning INSEP ilmiy markazi tadqiqotchilari qisqa masofa yuguruvchilarda maksimal kislorod iste'moli (VO_2 max) va anaerob salohiyat orasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash orqali mashg'ulot metodikasini takomillashtirish yo'llarini tavsiya etgan (Bourdin et al., 2010).

O'zbekiston olimlari, xususan, E.Shodmonov, A.Tashpulatov, M.Qurbonov va boshqalar qisqa masofa yugurish bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini modellashtirish, sportchilar tayyorgarligining yillik sikl strukturasi aniqlash, shuningdek, morfometrik parametrlar va ularning sport natijalariga ta'siri masalalarini yoritib bergan.

Ammo ko'pgina adabiyotlarda aynan 200 m masofaga ixtisoslashgan malakali sportchilar bo'yicha chuqur morfofunktsional tahlillarning yetarli emasligi, ayniqsa, O'zbekiston sharoitida o'tkazilgan kompleks tadqiqotlarning kamligi kuzatiladi. Bu esa mavzuning dolzarbligini va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu ilmiy tadqiqot 200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlarini aniqlash, solishtirish va tahlil qilish maqsadida olib borildi. Tadqiqot obyekti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida tahsil olayotgan malakali yengil atletikachi talabalar tashkil etdi. Tadqiqot subyektlari tajriba ($n=15$) va nazorat ($n=15$) guruhlariga bo'linib, ularning morfometrik va funksional ko'rsatkichlari quyidagi parametrlar asosida baholandi:

- Tana bo'yi (sm);
- Tana og'irligi (kg);
- Gavda bo'yi (trunk length);
- Qo'l kuchi (dynamometriya usuli bilan).

Tadqiqot davomida statistik ishlov berish usullari qo'llanilib, o'rtacha qiymatlar (M), standart og'ish ($\pm SD$), absolyut va nisbiy farqlar foizda hisoblandi. Tahlil davomida Microsoft Excel va SPSS statistik dasturlaridan foydalanildi.



Shuningdek, sportchilarning portlovchi kuchi va tezkor kuchi mashg'ulotlari mazmuni tahlil qilinib, yillik tayyorgarlik sikllarining samaradorligi bo'yicha ham kuzatuvlar olib borildi.

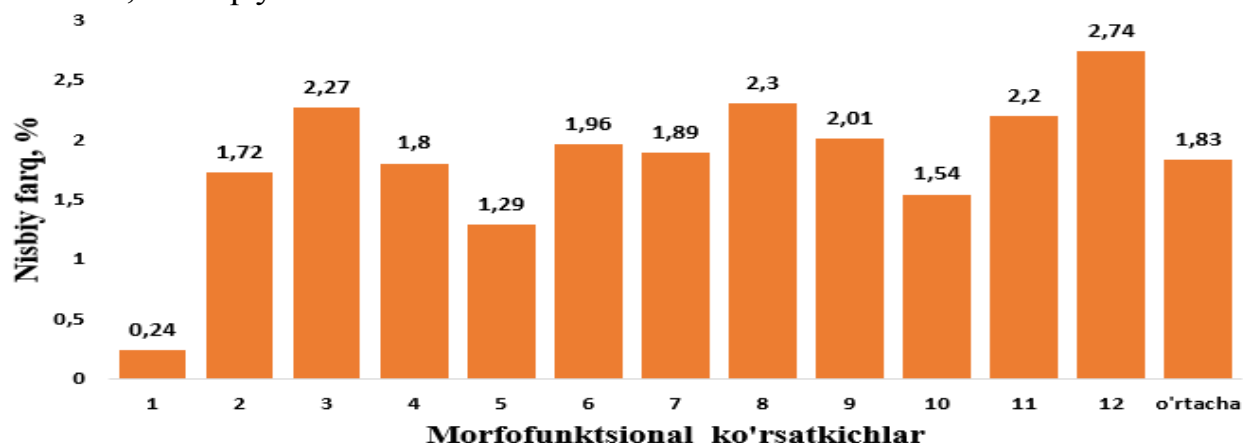
Natijalar va muhokama.

200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni musobaqalarga tayyorlash samaradorligi bo'yicha sportchilarning jismoniy imkoniyatlari hamda individual xususiyatlarini inobatga olib qo'llaniladigan vosita va usullarning mashg'ulot oldiga qo'yiladigan aniq maqsad bilan bog'liqligi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash imkoniyatini yanada oshiradi. 200 m masofaga yuguruvchi sportchilar mahalliy musobaqalarda yaxshi natija ko'rsatsalar-da, ammo jahonda o'tkazilayotgan musobaqalarda ishtirok etish uchun natijalar ustida ko'proq ishlashimiz kerakligini ko'rsatmoqda.

Olingan tadqiqotlarimiz davomida 200 m masofaga yuguruvchi malakali yengil atletikachi talabalarni morfofunktsional ko'rsatgichlari tadqiqot boshida quyidagicha natija ko'rsatdi. 200 m masofaga yuguruvchilarning morfofunktsional holatini o'rganish jarayonida tana uzunligi tajriba guruhida o'rtacha $174,21 \pm 5.24$ sm tashkil etgan bo'lsa nazorat guruximizda esa bu ko'rsatgich 173.80 ± 5.32 natijani qayd etdi. Shunday tadqiqotlarimizda yan biri tana vaznini o'lchash jarayonida tajriba guruximizda 83.21 ± 5.91 kg bo'lgan bo'lsa nazorat guruximizda bu natija 81.79 ± 6.35 kg natija qayd etdi. Bu tadqiqot boshi natijamizdan ko'rinib turibdiki bu ko'rsatgichlarimizning farqi juda katta emasligini ko'rsatadi.

Tadqiqotboshi morfofunktsional ko'rsatgichlarimiz davomida olingan yana bitta testimiz bu - gavda bo'y uzunligidir gavda bo'y uzunligi bo'yicha nazorat guruximizda 91.36 ± 5.93 sm natija bilan yakunlagan bo'lsak tajriba guruximizda esa bu ko'rsatgich 93.43 ± 6.43 sm absalyut va nisbiy farqlar 2.07 ± 2.27 sm uncha katta emasligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimiz davomida navbatdagi ko'rsatgichimiz qo'l kuchini o'lchash hisoblanib o'ng va chap qo'l kuchini hisoblaganimizda 49.53 ± 5.18 ni tashkil etgan bo'lsa nazorat guruximizning o'ng va chap qo'llaridan olingan natijalar esa 52.57 ± 4.83 ni qayd etdi.





Bugungi zamonaviy sport turlari ichida yengil atletikani o'rni juda muhim sanaladi. Ayniqsa “200 m masofaga yugurish turi hozirgi kunda dunyo va O'zbekistonda juda ham rivojlanib borayotganini ko'rishimiz mumkin. Ma'lumki, Respublikamiz bo'ylab qisqa masofa yuguruvchi yengil atletkachilar umumta'lim maktablarida, akademik litseylarida, kasb hunar kollejlari, olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida, oliy o'quv yurtlarining o'quv dasturlari va sillabuslaridan o'rin olgan bo'lib, o'quvchi yoshlar, talabalar va havaskor sportchilar hamda aholi muntazam shug'ullanib kelayotgan sport turlari sirasiga kiradi. Yurtdoshlarimiz turli xil madaniy dasturlari va sport festivallari hamda musobaqalarida ishtirok etish bilan bir qatorda turli xil ochiq chempionatlar hamda xalqaro sport musobaqalarda faxrli o'rinlarni olib muvaffaqiyatli ishtirok etib kelmoqda.

Mazkur musobaqalarda ishtirok etish quvonarli hol, biroq sportchilarimiz tomonidan ko'rsatayotgan sport natijalari juda past darajadiligini inobatga olsak, sportchilarimizni ma'lum bir yurtimiz chempionatlarda natijalar yaxshilanayotgan bo'lsada, nufuzli jahon va xalqaro darajadagi musobaqalarda kerakli natijalari ko'rsata olmayotganligi qisqa masofa yuguruvchi yengil atletikachilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishdagi xato va kamchiliklar mavjudligi hisobiga sportda ko'zlangan natijalaridan ortda qolayotganligimizga sabab bo'lmoqda.

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

“200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni funksional tayyorgarlik dinamikasini shakllantirish, “200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni tezkor kuch sifatini rivojlantirish va “200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni yillik tayyorgarlik sikllarida portlovchi kuchini rivojlantirish metodikasini qo'llanilishiga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borilayotganligi yengil atletika sport turiga qolaversa “200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni musobaqaga tayyorlash samaradorligi bo'yicha metodika ishlab chiqish va yaxshilashga qaratilgan ilmiy izlanishlar hamda tadqiqotlar olib borilayotganligi, sohada sportchilarni tayyorlash texnologiyasini yanada rivojlanishiga imkon yaratmoqda.

Xulosa.

Tadqiqot natijalari 200 metrga yuguruvchi sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari ularning musobaqa natijalarini belgilovchi muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar har doim ham katta bo'lmagan bo'lsa-da, ayniqsa portlovchi kuch va gavda proporsiyalaridagi kichik tafovutlar ham musobaqa davomida yuqori natijani ta'minlashga xizmat qilishi mumkinligi aniqlandi.



Quyidagi xulosalar chiqarildi:

200 m masofaga yuguruvchi sportchilarda tana bo‘yi, tana og‘irligi va gavda bo‘yining optimal mutanosibligi ularning harakat texnikasi va tezkorligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar yillik tayyorgarlik sikllarida alohida e‘tiborga olinishi zarur.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida individual morfometrik ko‘rsatkichlar asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturlari sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalardagi natijalarini yaxshilash uchun morfofunktsional monitoring tizimini joriy etish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 5-mart 2018-yildagi PF 5368-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 11-aprel’ 2022-yil PQ-201-sonli Qarori.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risidagi 2020-yil 30-oktyabrdagi PF - 6099 Farmoni.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031 sonli Qarori.
5. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Озолин Э.С. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
6. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2018. – 662 b
7. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubi. / – T.: 2018. – 842 b
8. R.Qudratov. Yengil atletika. Darslik. - T. 2014.-342 b.
9. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b.
10. О. А. Гончар, Н. В. Селиверстова, Н. В. Швайликова ; Гомелский Основы лёгкой атлетики : практическое пособие / составители : гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомел : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с. ИСБН 978-985-577-497-7



FUTBOLCHILARNING MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

Seytmuratov Timur Shamsheovich

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Yusupbaeva Barshinay Dauletbay qizi

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

seytmuratov1981@bk.ru

Annotatsiya: Maqolada futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, antropometrik ko‘rsatkichlari, dastlabki testlash natijalari va o‘quv mashg‘uloti jarayonini nazorat qilish bo‘yicha olingan ma’lumotlar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: futbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, sikllar, texnik-taktik harakatlar, funksional tayyorgarlik, kuch, tezlik, chidamkorlik, korrelyatsiya va yugurish mashqlari.

Аннотация: В статье представлены данные об уровне физической подготовленности футболистов, антропометрических показателях, результатах предварительного тестирования и контроле тренировочного процесса.

Ключевые слова: Футболисты, физическая подготовка, циклы, технико-тактические действия, функциональная подготовка, сила, скорость, выносливость, корреляционные и беговые упражнения.

Abstract: The article presents data on the level of physical fitness of football players, anthropometric indicators, preliminary testing results, and training process monitoring.

Key words: football players, physical training, cycles, technical-tactical actions, functional training, strength, speed, endurance, correlation and running exercises.

Kirish. Futbol — bu nafaqat texnik va taktik bilimlarni talab qiluvchi, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik asosida rivojlanadigan sport turi hisoblanadi. Zamonaviy futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik o‘quv-mashg‘ulot jarayonining eng muhim bo‘limlaridan biridir. Chunki aynan jismoniy tayyorgarlik orqali sportchining harakat faolligi, chidamliligi, kuchi va tezligi shakllanadi hamda musobaqa jarayonida optimal natijalarga erishish imkonini beradi. Jismoniy tayyorgarlik – bu organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, sportchining umumiy jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘liqni mustahkamlash va turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonidir. Ayniqsa, o‘quv-mashg‘ulot tizimida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘zaro bog‘liqlikda olib borilishi, sportchining ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.



Shu bois futbolchilar uchun samarali tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish va uni ilmiy asosda takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili.

Mavjud ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, futbolchilar tayyorgarligining asosiy yo'nalishlari – bu jismoniy, texnik, taktik va psixologik komponentlarning uyg'unligini ta'minlashdan iborat. Tadqiqotchilar jismoniy tayyorgarlikni ikki asosiy turga — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratadi [1,2]. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning umumiy rivojlanishini ta'minlab, barcha sport turlari uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya)ni rivojlantiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa bevosita futbolga xos bo'lgan harakatlar – to'pni zarb bilan tepish, yugurishning turli shakllari, tezkor harakatlar va musobaqaga tayyorgarlik elementlarini o'z ichiga oladi.

So'nggi yillarda sport tibbiyoti va antropometriya sohalarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tana massasi, tana uzunligi, bel aylanasi ko'rsatkichlari va tana massasi indeksi (TMI) kabi parametrlar sportchining jismoniy salohiyatini baholashda muhim o'rin tutadi. Ayrim olimlar futbolchilarning yugurish tezligi bilan to'p tepish kuchi o'rtasidagi salbiy korrelyatsion bog'liqlikni aniqlaganlar ($r=-0.60$) [3]. Bundan tashqari, portlovchan kuch, kuch chidamliligi va tezkorlik o'zaro bir-birini to'ldiruvchi sifatlar bo'lib, ularni baholash va takomillashtirish sportchilarning musobaqadagi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqotning metodologik asosi sifatida futbolchilar jismoniy tayyorgarligini baholash va takomillashtirishga qaratilgan kompleks yondashuv qo'llanildi. Dastlab ishtirokchilarning antropometrik ko'rsatkichlari (bo'y, tana massasi, bel aylanasi o'lchamlari, TMI) aniqlandi. Jismoniy rivojlanish darajasini baholash uchun tana yog' massasi va tana faol massasi maxsus formulalar asosida hisoblandi.

Eksperimental qismda quyidagi test mashqlar bajarildi:

- 100 metrga yugurish (tezlik ko'rsatkichi);
- 3000 metrga yugurish (umumiy chidamlilik);
- Aylanib ko'tarilish (chaqqonlik va kuch);
- 7x50 m mokkisimon yugurish (tezkorlik va kuch chidamliligi);
- Kuchli oyoqda uzoqqa to'p tepish (portlovchan kuch);
- To'pni o'yinga kiritish (texnik ko'nikmalarni baholash).

Statistik tahlilda testlar natijalari orasidagi korrelyatsion bog'liqliklar koeffitsienti hisoblab chiqildi. Bu futbolchilarning har tomonlama tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni aniqlashga yordam berdi.

Mashg'ulotlar 1,5–2 soat davomida o'tkazildi va ular umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratildi. Amaliy mashg'ulotlar har xil iqlim sharoitlarida,



zarur holatlarda yopiq inshootlarda tashkil etildi. Mashg‘ulotlarning intensivligi, yuklama hajmi, dam olish oralig‘i qat‘iy tartib asosida boshqarildi.

Natijalar va muhokama.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o‘zaro uzviy bog‘liqdir. Futbolchini umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi sportning boshqa turlaridan olingan mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki a‘zo va tizimlar funksiyasining takomillashishiga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishiladi [2].

Biz futbolchilarni antropometrik ko‘rsatkichlarini aniqlashga e’tibor qaratdik. Ma’lumki, antropometrik o‘lchashlar jismoniy rivojlanish xususiyatlari darajasini aniqlashga imkon beradi. Uni baholashga qo‘yilgan belgilar soni qancha ko‘p bo‘lsa, baholar shuncha aniq bo‘ladi. Tananing yog‘ va faol massasini aniqlash (TYoM) baholash uchun quyidagi formula bo‘yicha aylana o‘lchamlarini aniqlash uslubi qo‘llaniladi:

Tananing faol massasi (TFM) quyidagi formula bo‘yicha aniqlanadi:

$$TFM=0.541 \times B - 0.007 \times BA - 4.967$$

Bu yerda B –tik turgandagi bo‘y o‘lchami (sm);

BA – qo‘l bukilganda indeks aylanasi.

Tana yog‘ massasini tana massasi indeksidan foydalanib hisoblab chiqarish:

$$TMI = \frac{\text{tana massasi (kg)}}{\text{tana uzunligi (m}^2\text{)}}$$

$TMI \leq 18.50$ – kam tana massasi;

19-24. – qaddi-qomat kelishganligi;

≥ 26.00 – massaning ortiqqligi (semizlik);

$TMI - 22.30$ – kam hollardagi o‘lim bilan kuzatiladi;

16.8 – yurak qon-tomir kasalliklariga kam moyillik.

Gipertoniya, yurak ishemik kasalliklari va qandli diabetning rivojlanishi bel aylanasi bog‘liqligi aniqlandi. O‘smirlarda me’yor – 34 sm dan kamroq; baland xavf – 95-101 sm, yuqori xavfda – 102 sm dan ortiq.

Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash quyidagi testlarni qo‘llagan holda o‘tkazildi: 100 m ga yugurish, 3000 m ga yugurish, aylanib ko‘tarilish, 7x50 m ga makkisimon yugurish, kuchli oyoqda uzoqqa to‘pni belgilangan masofaga tepish.



Har tomonlama futbolchilarining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari orasida korrelyatsion o‘zaro bog‘likliklarning tuzilishi

Ma'lumotlar raqami	Ko'rsatkichlar nomi	Koeffitsientlar
I-II	Tana massasi – tana indeksi	0,71
1-2	Tana massasi-tana uzunligi	0,57
3-4	100 m ga yugurish-uzoqqa to'p tepish	-0,60
3-5	100 m ga yugurish – 3000 m ga yugurish	0,46
3-6	100 m ga yugurish – 7x50 m ga yugurish	0,61
4-5	Uzoqqa to'p tepish – 300 m ga yugurish	-0,58
4-6	Uzoqqa to'p tepish – 7x50 m ga yugurish	-0,71
4-8	Uzoqqa to'p tepish – aylanib ko'tarilish	-0,50
4-10	Uzoqqa to'p tepish – to'pni o'yinga kiritish	0,49
6-5	7x50 m ga yugurish – 3000 m ga yugurish	0,54
5-8	3000 m ga yugurish – aylanib ko'tarilish	0,45
6-8	7x50 m ga yugurish - aylanib ko'tarilish	0,58
6-10	7x50 m ga yugurish - to'pni o'yinga kiritish	0,60
8-10	Aylanib ko'tarilish - to'pni o'yinga kiritish	-0,58

Tezlik-kuch tayyorgarligi samaradorligini baholash uchun muntazam ravishda turli xil nazorat mashqlari uslubidan foydalanish tavsiya qilinadi. Ularni badan qizdirish mashqlaridan so'ng ma'lum bir tana resurslari bilan (1-2 harakatda 1 marta) standart sharoitlarda o'tkazish lozim.

Futbolda kuch namoyon bo'lishining 3 ta o'ziga xos turini ajratish mumkin:

- portlovchan kuch – mushaklarning harakat davomida imkon qadar kam vaqt ichida maksimal darajada kuchni namoyon qilishiga bo'lgan qobiliyatdir (turgan joydan to'pni zarb bilan uzoqqa otish, 5-10-15 metr masofadan yugurib kelib oldinga yumalayotgan to'pga zarba berish);

- tezkor-kuch – ko'p jihatdan tezlik imkoniyatlarini belgilab beradi (10 m, 30 m, 40 m ga yugurish);

- kuch chidamliligi – uzoq muddat davomida mushaklarni zo'riqtirish. Bunda ularning samaradorligini pasaytirmay amalga oshirish qobiliyati (7x50m, 10x10 m ga yugurish) qumda yugurish. Tana uzunligi ortishi bilan tana massasi ham ortadi (yosh ulg'ayishi bilan $r=0.57$).

Mashg'ulotlar 1,5-2 soat mobaynida tashkil etiladi. Asosiy vositalar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltiriladi. Texnik-taktik vositalar asosan yopiq inshootlarda tashkil etiladi;

- mashg'ulotning tayyorlov qismidagi vositalar intensivligi yuqori bo'lib, mushaklar guruhi deyarli bir xil ta'sir etishi kerak;

- dam olish pauzasining davomiyligi qisqa katta hajmdagi yuklamalarda birmuncha uzoqroq bo'lishi lozim;



- agar yog‘ingarchilik (yomg‘ir, qor) bo‘lib va bu xolat muntazam davomiylikda bo‘lsa, mashg‘ulotlarni 3-2 qismini yopiq inshootlarda tashkil etish lozim;

- futbolchilarning kiyim-kechagi (*ekipirovka*) qalinroq bo‘lishi, biroq havo o‘tkazuvchanligi ta‘minlanishi kerak.

Tana massasi indeksi ($TMI = kg/m^2$) tana tuzilishini ifodalaydi. O‘lchashlarda uni inobatga olish lozim bo‘lgan ko‘rsatkichlardan biridir.

Uzoqqa to‘p tepish 100 m ga yugurish tezligi ($r = -0.60$), 7x50m ga yugurish ($r = -0.71$), 3000 m ga yugurish ($r = -0.58$), aylanib ko‘tarilish ($r = -0.50$) bilan bog‘liq. To‘pga zarba berish, ko‘proq masofalarda yugurish tezlikning pasayishi bilan bog‘liq, chunki bu harakatlarda bir xil mushaklar qatnashadi. Uchinchi, to‘rtinchi, oltinchi omillar musobaqa faoliyati, jami texnik-taktik harakatlarni aks ettiradi. Bu ko‘rsatkich futbolchi qanchalik harakatchan ekanligi, qanchalik o‘zini namoyon qila olishi, har bir o‘yin vaziyatida uning ma‘lum darajadagi ishtirokini ifoda etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi. Jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko‘proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish esa tezlikni rivojlantirishga, gimnastika mashqlari chaqqonlikni o‘stirishga qaratilgandir. Bu mashqlar mashg‘ulotning tarkibiy qismiga, ulardan ba‘zilari esa, ertalabki mashg‘ulotlarga kiritiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi, futbolchi uchungina xos bo‘lmagan jismoniy sifatlarning va funksional imkoniyatlarni rivojlantirishdan iboratdir [3].

Futbolchining faoliyati bajarayotgan harakati intensivligining doimo o‘zgarib turishi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ishining yuksak intensivligi-aktivligining pasayishi va nisbatan tinch holatga o‘tish bilan almashib turadi. Jadal yugurish, ilgari tashlanish, sakrashlar, yengil yugurish, to‘xtash bilan almashinadi, harakat yo‘nalishi, maromi va sur‘ati o‘zgarib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog‘liq bo‘lib, bu vegetativ jarayonlar birinchi navbatda modda almashinuvi, nafas olish va qon aylanishdagi jiddiy funksional o‘zgarishlar bilan davom etadi [6].

Biroq, futbolchining o‘yin faoliyati sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligini ham hisobga olish kerak. Yakkama-yakka qattiq kurash sharoitida, eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida g‘ayri tabiiy holatlarda (sirpanish, sakrash, bir oyoqqa tayangan holda) bo‘lish futbolchiga ayni paytda murakkab taktik vazifani hal qilgan holda to‘pni samarali egallab turishga monelik qilmasligi kerak. Futbolchilar to‘pni qanchalik yaxshi olib yursalar, maydonda qanchalik o‘ylab ish tutib harakat qilsalar, futbolning tomoshabopligi shuncha qiziqarli bo‘ladi. Shuning uchun futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, ularning o‘yin faoliyati xarakterini hisobga olgan holda shunday tashkil qilinishi kerakki, ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirish uchun asos bo‘lsin [5].



Yillik mashg'ulot siklida avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin shu asosda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirib borish tavsiya etiladi. Har yili o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida futbolchilar o'rtacha 30 dan 40 tagacha o'yinlar o'tkazishadi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi ushbu o'yinlarning yuklamalari nafaqat juda katta ahamiyatga, balki ma'lum bir tuzilishga ham ega. O'yinlararo sikllarda murabbiy ko'pincha raqobatdosh ikkita vazifani hal qilish imkoniyatiga ega bo'ladigan tarzda taqsimlanishni amalga oshirishi kerak. Birinchidan, ko'p yillik sikl davomida yuklamalar hajmini va ayniqsa, yaqin chegara yuklamalari bo'lgan sinflar sonini oshirish. Bu zarur jismoniy va taktik-texnik darajaga erishishning yagona yo'li. Ikkinchidan, o'yinlararo sikllar oxiriga kelib yuklamalarni kamaytirish kerak. Buni futbolchilarni keyingi o'yinga optimal holatda olib kelish uchun qilish zarur [2].

Zero har bir mikrosikllarning so'ngida odatda qandaydir musobaqa yoki uchrashuv rejalashtirilgan bo'ladi.

Har bir o'yin o'yinchidan har xil jismoniy sifatlarning maksimal darajada namoyon etishni talab qiladi. Jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishini mashg'ulotlarda, ayniqsa, aniq o'yin vazifalari hal etiladigan mashqlarda o'rganish kerak. O'yinda maksimal jismoniy sifatlarni namoyon etish uchun avval mashg'ulotlarda maksimal darajada ko'rsatishni o'rganish kerak. Shuni ham yodda tutish kerakki, futbolchi qanchalik iqtidorli bo'lishidan qat'iy nazar, u faqat to'liq tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulotlarda shug'ullanib, maksimal sport yutuqlariga erishishi mumkin [4].

Ma'lumki, futbolda ushbu mashg'ulotlarning uzluksizligi tushunchasi, mashg'ulotlar orasidagi vaqt oralig'i barcha turdagi mashg'ulotlar uchun shoshilinch o'quv effektlarining o'zaro bog'liqligini ta'minlashi kerakligini ta'kidlaydi. Shoshilinch o'quv mashg'ulotlarining o'zaro ta'siri ijobiy, neytral yoki salbiy bo'lishi mumkin. Faqat shoshilinch o'quv tayyorgarligini tashkil qilishda ijobiy o'zaro ta'siri jismoniy tayyorgarlikni uzluksizligi tamoyilini amalga oshirishni ta'minlaydi [2].

Futbolda rejalashtirishda ikkita omilni hisobga olish kerak. Birinchisi, o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga bo'lgan talablarni belgilaydigan mashg'ulotning tuzilishi. Masalan, ushbu talablar nuqtai nazaridan jamoa futbolchilari o'yin vaziyatlaridagi o'zgarishlarga tez va to'g'ri javob berishlari, qattiq, tezkor, chaqqon bo'lishlari kerak. Buni amalga oshirish uchun tegishli ravishda guruh mashqlarida mashq yuklamalarini rejalashtirish kerak. Ammo ikkinchi omil – har bir futbolchining individual tayyorgarligini hisobga olish kerak emas. Biri tez, lekin har doim ham taktik vazifalarni aniq hal qila olmaydi, boshqasi yaxshi tezlikka ega, ammo yetarlicha chidamli emas. Uchinchisi juda yaxshi motorli moyilliklarga ega, ammo u kuniga ikki marta mashq qilishni boshlagach, kasallik va jarohatlar tez-tez uchrab turadi [7].



Shuning uchun rejalashtirishda o‘yinga bo‘lgan ehtiyojni ham, bu borada individual tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, mashqlarning 80-90% ini o‘yin talablarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak, 20-10 % ini o‘yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bajarish kerak. Bunday mashg‘ulotlarda futbolchilar individual tarzda mashq qilishi mutlaqo shart emas. Ular guruhda ishlashlari mumkin, ammo bu narsa ularning individual vazifalariga muvofiq bo‘lishi lozim bo‘ladi [3].

Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo‘shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo‘lsa va uning yoshi qanchalik katta bo‘lsa, uning mashg‘ulotlari shunchalik individuallashtiriladi.

Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish birinchi navbatda futbolchilarning eng yaxshi sifatlarini rivojlantirishga hissa qo‘shishi kerak. Sportchi tayyorgarligi qanchalik yuqori bo‘lsa va uning yoshi qanchalik katta bo‘lsa, uning mashg‘ulotlari shunchalik individualdir [4].

Ma’lumki, sikllik o‘quv mashqlari, mashg‘ulotlar, mikrosikllar, mezosikllar, makrosikllar muntazam ravishda takrorlanib turganda namoyon bo‘ladi. Futbolda eng muhimlari bu mikrosikllar (musobaqa davrida ular o‘yinlararo sikllar deb ataladi). Amalda, eng samarali haftalik o‘yinlararo sikl, unda siz keyingi o‘yinga tayyorgarlik ko‘rishingiz va mashg‘ulotning strategik vazifalarini hal qilishingiz uchun yuklamalarni rejalashtirishingiz mumkin. Shu sababli kuchli futbol mamlakatlari chempionatlarining aksariyat qismida har hafta o‘yinlararo sikllarning 70-90 foizi o‘tkazilishi bejiz emas. Ko‘p sonli sikllarning mavjudligi, ularni tarkibiga va vazifalariga qarab tizimlashtirishga imkon beradi. Masalan, futbolchilarning jismoniy xususiyatlariga har qanday yuklamaning konsentrlangan ta’siri bo‘lgan sikllarni rejalashtirishingiz mumkin. Agar bu yuqori tezlikli sifatlar bo‘lsa, unda murabbiy to‘liq o‘yinlar davomida butun diqqat-e’tiborini ularning turli xil ko‘rinishlarini yaxshilashga qaratishi mumkin [1].

Xulosa. Yuqoridagi fikr va mulohazalardan ma’lum bo‘ldiki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda murabbiy tomonidan alohida qat’iy nazorat qiladigan jihatlar mavjudki, bu jihatlar o‘quv mashg‘ulot sifatini belgilaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmadjonova U.M., Talipdjanov A.I., Isaev Sh.T. Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Ilmiy texnik axborot – press.2019.-164 b.
2. Богданов В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов



по физическому воспитанию / В.М.Богданов, В.С.Пономарев, А.В.Соловов // Материалы всерос. научн.-практ. конф.- СПб., 2000. -С.23-24.

3. Исмагилов Д.К. Разработка методов оптимизации физического совершенствования студентов на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. Дисс. док.философии (PhD). Чирчик. 2018.-160 с.

4. Кошбахтиев И.А. Управление на подготов чата на футболиста с высока квалификация. София. 2000.-104 с.

5. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.

6. Nurimov R.I., «Futbol nazariyasi va uslubiati» Darslik. 2015 yil, Ilmiy texnika axborot press nashriyoti, 363 b.

7. T.Sh.Seytmuratov. “Planning of a year dual cycle of preparation of students of branch sports perfection on football in unsuccessful conditions of an environment” Evropean journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol.8No.5.2020.Part II ISSN2056-5852.

200 M MASOFAGA YUGURUVCHI MALAKALI SPORTCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASH USULLARI

Boyqobilov Akbar Panji o'g'li

Doktorant

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

akbarboyqobilov1502@gmail.com

Anotatsiya: *Jahon sport amaliyotidagi bugungi kunda joriy, operativ, bosqichli boshqaruv usullaridan keng foydalanib kelinmoqda. Sportchilar tayyorlash tizimini boshqarish bo'yicha turli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, sportchilar tayyorlash tizimida va sport turlariga saralash jarayonida tibbiy-biologik, psixo-fiziologik, anotomo-morfologik ko'rsatkichlarni nazorat qilish, ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish va boshqarish masalalariga turli ilmiy yondashuvlardan foydalanib izlanishlar olib borilmoqda. Ammo shunday bo'lsa-da, yengil atletikachi qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlar jarayonini turli usullar asosida boshqarish bugungi kundagi dunyo mutaxassislari oldida turgan muhim masalalardan sanalmoqda.*

Kalit so'zlar: *yengil atletika, qisqa masofa, sportchilar, O'zbekiston chempionati, mashg'ulotlar jarayoni.*

Аннотация: *В современном мире спорта широко используются текущие, оперативные и ступенчатые методы управления. Спортсмены осуществляют различные научные исследования по управлению системой подготовки. В частности, проводятся исследования с использованием различных научных подходов по контролю медицинско-биологических,*



психофизиологических и анатомо-морфологических показателей в процессе отбора спортсменов и в системе подготовки, а также по планированию и управлению многолетними тренировками. Тем не менее, управление процессом годовых тренировок бегунов на короткие дистанции на основе различных методов является одной из важных задач, стоящих перед мировыми специалистами сегодня.

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

Abstract: Today, modern, operational, and phased management methods are widely used in the practice of sports. Various scientific research studies have been carried out on managing the athletes' training systems. This includes monitoring medical-biological, psycho-physiological, anatomical-morphological indicators in the training system of athletes and the selection process for sports, as well as planning and managing multi-year training sessions using various scientific approaches. However, despite this, managing the training process of short-distance runners in athletics using various methods is considered one of the important issues facing world specialists today.

Key words: athletics, short distance, athletes, championships of Uzbekistan, training process.

Kirish. Jahon sport amaliyotidagi bugungi kunda joriy, operativ, bosqichli boshqaruv usullaridan keng foydalanib kelinmoqda. Sportchilar tayyorlash tizimini boshqarish bo'yicha turli ilmiy tadqiqotlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, sportchilar tayyorlash tizimida va sport turlariga saralash jarayonida tibbiy-biologik, psixo-fiziologik, anotomo-morfologik ko'rsatkichlarni nazorat qilish, ko'p yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish va boshqarish masalalariga turli ilmiy yondashuvlardan foydalanib izlanishlar olib borilmoqda. Ammo shunday bo'lsa-da, yengil atletikachi qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlar jarayonini turli usullar asosida boshqarish bugungi kundagi dunyo mutaxassislari oldida turgan muhim masalalardan sanalmoqda. Lekin, qisqa masofaga yugurish bo'yicha tayyorgarlik jarayonlarini boshqarishni optimallashtirilgan variantini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash lozimligini ko'rsatmoqda.

Adabiyotlar tahlili.

Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlash va boshqarish bo'yicha ko'plab olimlar — N.G.Ozolin, L.V.Smurigina, M.S.Olimov, N.T.Rafiyev, K.T.Shakirjanova va boshqalar tomonidan tadqiqotlar olib borilib, ular yuklamalarni individual rejalashtirish, start texnikasi, harakat reaksiyasi va kinogramma tahliliga alohida e'tibor qaratgan; ayniqsa, kinogramma tahlili harakatlarning aniqligini baholash imkonini bersa-da, amaliyotda zarur texnik vositalarning yetishmasligi bu jarayonni cheklab qo'ymoqda, shu bilan birga, sportchilarning reaksiyasiga ta'sir qiluvchi omillar va start texnikasini takomillashtirish masalalari O'zbekiston



olimlari tomonidan amaliy yo‘nalishda yoritilgan bo‘lsa-da, hali to‘liq ishlab chiqilgan metodik tizim yo‘q.

Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqotda 13–14 yoshli sportchi o‘g‘il bolalar ishtirokida eksperimental va tahliliy metodlar qo‘llanildi. Reaksiya vaqti, yugurish tezligi, mashq yuklamalari, videokuzatuv va testlar orqali sportchilarning psixo-fiziologik holati baholandi. Tajriba va nazorat guruhlarini o‘rtasida olib borilgan taqqoslov natijalari statistik tahlil qilinib, start reaksiyasi va umumiy natijaning o‘zgarishiga baho berildi.

Natijalar va muhokama.

Yengil atletikachilarning yugurish masofasi qancha qisqa bo‘lsa reaksiya vaqtini takomillashtirishga shuncha ko‘proq vaqt talab etilishi lozim.

200 m masofaga yuguruvchilarning akustik signalga reaksiyasi quyidagi omillar orqali tavsiya etilgan.

1. Signal jadalligi;
2. Nafas olish ritmi;
3. Dastlabki badan qizdirish mashqlari;
4. Yuguruvchining yoshi jinsi (Ko‘p xollarda bu jarayonlarga erkaklar yaxshiroq reaksiya bildiradi);
5. Masofa uzunligiga;
6. 200 m masofaga yuguruvchilarning sport natijasi va stajiga.

Ochiq havoda tovush tezligi 340 m/s. Agar start beruvchi 15 m uzoqlikda bo‘lsa, tovush 0,05 sekunda yuguruvchiga yetib boradi. Malakali sportchilar tovushga 0,09–0,11 sekundda reaksiya bildiradi. Yuguruvchilar startda oyoq tirgaklaridan kuchli deysinib, inersiyani yengib, iloji boricha tez yugurib chiqishlari kerak. Bu sprinterlar uchun muhim texnika hisoblanadi.

Harakat reaksiyasining rivojlanish sxemasi

Sportchiga 3-6 m\sek	signal
10-15 m\sek orqada qolish	quloq
50 m\s	miya
	Eshitish markazi
Qo‘llargacha (1m) 15 m\s Oyoqlargacha (1,8m) 25 m\s	Mator markasi
	Orqa miya
Mexanik orqada qolish 5-10m\s	Muskullar
Umumiy vaqti 93-106 m\s	Jismoniy harakat



200 metrga yugurish texnikasi start va burilish xususiyatlari bilan 100 metrlik yugurishdan farq qiladi. Start tirkaklarini tashqi chekkaga o'rnatish tavsiya etiladi. Harakat bahosi tashqi kuzatuv bilan emas, kinogramma orqali aniqlanadi. Ammo natijalardan amalda foydalanish cheklangan. Sportchilar 96–106 qadamda yugurib, har bir qadamda 0,008 soniya yo'qotadi. Tayyorlovda tezkor kuch sifatini rivojlantirish muhimdir.

Sport tayyorgarligi murakkab va bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan pedagogik jarayon bo'lib, ayniqsa 13–14 yoshli sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlar ularning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirilishi lozim. Aks holda haddan tashqari yuklama organizmga salbiy ta'sir ko'rsatishi, sportga bo'lgan qiziqishni pasaytirishi, hattoki salomatlikka zarar yetkazishi mumkin, shu bois mashqlar soni, davomiyligi va shiddati biologik qonuniyatlarga asoslangan holda, individual yondashuv bilan, texnik-taktik mahoratni shakllantirish va yuqori ish qobiliyatiga erishish maqsadida to'g'ri taqsimlanishi kerak.

Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni malakali murabbiylarning mashg'ulot jarayonining dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha davom etadi. Shu ko'p yillik muddat ichida sportchilar to'liqsimon yo'nalishda ortib boradigan mashqlar hajmi va muddatiga mos yuklamalarga ko'nikib boradilar.

Yengil atletikaning qisqa masofa yo'nalishida sportchilarning jismoniy sifatlari, ayniqsa tezkor-kuch ko'rsatkichlari, muntazam nazoratda bo'lishi zarur. Texnik-taktik malakalar turli yuklamalar asosida shakllanadi. Mashg'ulotlarda sportchining fiziologik reaksiyalari hisobga olinmasa, zo'riqish yoki susayish xavfi paydo bo'ladi. Shu bois har bir mashqning fiziologik qiymatini e'tiborga olib, tizimli yondashuv yuqori natijalarga erishish kafolatidir.

Tezkor–kuch sifatlarining rivojlanishi sportchilarning yillik tayyorgarligida muhim rol o'ynaydi. Ular mushak tolalarining tuzilishi, biokimyoviy jarayonlar, yuklamaning to'g'ri taqsimlanishi, harakat koordinatsiyasi bilan bog'liq. Sifatlarni faqat stereotip mashqlar emas, balki har xil uslublar, testlar, moslashtirilgan o'yinlar orqali rivojlantirish maqsadga muvofiq sanaladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni musobaqalarda g'olib bo'lishlarida ularning jismoniy holati, sport formasi, jismoniy sifatlarni mukammal egallashi albatta muhim masalalardan biri hisoblanadi. Yengil atletika sportining qisqa masofa turida tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishda vositalarni va ularning shiddatini to'g'ri tanlash muhim. Quyida tezkor - kuch sifatlarini rivojlantiruvchi vositalar berilgan:

1. Turgan joyda tizzani yuqori ko'tarib yugurish;
2. Turgan joyda qo'llarni barerga tirgan xolda tizzani yuqori ko'tarib yugurish;
3. Chalgancha yotib, oyoqlarni yuqori ko'targan xolda yugurishga o'xshatib harakat qilish;



4. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga – yuqoriga, keyin pastga – orqaga oshirib borish (tizza oldinga chiqadi), keyin oyoq orqada bukuladi. Silkinch oyoqni orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerga tekkaziladi;

5. Shtangani dast ko'tarish;

6. Yarim o'tirgan holatda birdaniga yuqoriga shtanga bilan sakrash;

7. Bir oyoqni oldiga ikkinchisi esa orqaga keng yozilib shtangani elkaga olgan xolda oyoqlar xolatini tez sur'atlarda almashtirish.

Qisqa masofada sportchilarning harakatda bajariladigan mashqlardan eng ko'p ishlatiladigan quyidagilar:

1. Kichik – kichik, lekin maksimal tezlikda erkin qadam tashlab, bedana qadamda shtanga bilan yugurish. Ilikning inersiya bilan oldinga borib, son bilan birga pastga orqaga borib, son bilan birga pastga orqaga faol tushishiga e'tibor berish kerak.

2. Sonni yuqori ko'tarib, ketidan oyokni orqaga sidirib, u.o.m ning yo'lkadagi proyeksiyasiga yaqingi joyda erga ko'yish.

3. Oyoq tagi bilan to'la depsinib, sal sal sakrab yugurish. Oyoq bukilmay erga qo'yiladi. Yuguruvchi ma'lum vaqt birligida maksimal tezlikda yugurgandagiga nisbatan ko'proq qadam qo'yigandagina yuqoridagi mashqlarning tezkorlikni o'stirishga foydasi tegadi.

4. Kela turib birdaniga 30 – 35 sm ga mumkin qadar tezlik bilan yuqariga sakrash.

5. Kela turib birdaniga 15 – 20 m ga maksimal tezlikda eng oz qadam tashlab yugurish.

6. Keng qadamlar bilan oldinga qadam bosish, qadamlar keng va ilaji boricha pastroq o'tirish lozim.

7. Aniq chiziq bo'ylab, to'g'ri chiziq bo'ylab va radiusi har xil (yugurish yo'lkasi radiusiga yaqin) yo'ylar bo'ylab turli tezlikda yurish.

8. Keng yo'lka bo'ylab (1,5 - 2,5) pastga tomon yugurib, gorizontal yo'lga o'tib ketish.

Qisqa masofada tezkorlikni rivojlantirishda muskullar gruppasi kuchini, ayniqsa, sprint yugurishda kerakli muskullar gruppasi kuchini o'stirish uchun quyidagi maxsus mashqlardan foydalaniladi:

1. Oldinga juda oz siljish bilan sonni yuqori ko'tarib yugurish. Mashq o'rtacha sur'at bilan 1 – 2 marta, xar doim “charchaguncha” ijro etiladi (shtangani elkaga olgan xolda).

2. Qisqa masofaga yuguruvchi yoz boshida xar bir sonni qatorasiga 300 – 350 marta bemalol ko'tara olishi kerak. Tez sur'atda start tezligi juda muhim hisoblanadi.



3. Startdan chiqishda depsinuvchi oyoqni juda ham to'g'rilab, shu oyoq tagini maksimal, yozib, qadam tashlash. Mashqni ko'proq oldinga emas, balki yukoriga intilib bajarish kerak.

4. Yugurish tezligi burchagi minimal darajada, mumkin qadar uzun qadam tashlab, oldinga yugurish.

5. Oyoq tagida shiddat bilan depsinib oldinga yugurish. Oyoq tizza bo'g'inida ozroq tarang bukilib, yoziladi. Qadamlar uzunligi 50 – 80sm. Xar bir qisqa masofaga yuguruvchi yoz boshida 600 – 800 metrni shunday o'ta olish kerak.

6. Sonning orqa tomon muskullarini mustaxkamlash uchun, mumkin qadar keng qadam tashlab yugurish.

7. Bir oyoqda turib, ikkinchisini oldindan orqaga tik tortayotganday harakat bilan yugurish. Bu mashq sonning orqa tomonidagi muskullarni rivojlantiradi. Chalqancha yotib, bir oyoq tovonini yuqoriroqdagi biron narsaga qo'yib, gavgdani to'g'rilash xam shuncha xizmat qiladi. Mashq gox bu, gox u oyoqda ijro etiladi.

8. 10-15 metr dinamometrli doirada, turli tomonga bemalol sur'atda yugurish (bo'g'inlarini mustaxkamlash uchun). Qum ustida turli tomonlarga yugurish (xuddi shunday, lekin maksimal tezlikda 60 – 100 m ga xam yugirishadi).

9. Nishablik burchagi turli xil yo'lkalarda yuqoriga qarab yugurish. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilar tezkor-kuch sifatlari mashqlarini faqat mashg'ulotda emas, balki bo'sh vaqtda xam bajarishi kerak.

Yengil atletikaning qisqa masofalarga yugurish turlarida yillik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi xususiyatga ega, bu quyidagi asosiy hol bilan asoslanadi.

Ayniqsa son orqa muskullari cho'zilishiga (tik turib, o'tirib, oyoq bukmay, oldinga engashish) muskullar bilan son oldi muskullari cho'zilishiga e'tibor berish kerak.

Ammo mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadalligi xar hil davrida turli hil bo'ladi.

Qisqa masofada tezkor-kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda tezkor-kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan “mushaklar kuchi” tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarinining mexanik tavsifiga bog'liq. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin (A.Bandarchuk, K.T.Shokirjonova, R.Salomov, O.V.Goncharova)

Musobaqalar taqvimini ikki cho'qqili xususiyatga ega bo'lganda: qisqa masofaga yuguruvchi o'z tayyorgarliklarini shunday rejalashtirishlari lozimki, ularning eng



yaxshi natijalari fevral-mart oylari boshiga (qishki musobaqa bosqichi) va iyun-avgust oylariga (yozgi musobaqa bosqichi) to‘g‘ri kelishi kerak.

Mushak kuchi insonning jismoniy imkoniyatlarini tavsiflovchi ko‘rsatkich sifatida - bu mushaklar kuchlanishi oqibatida tashqi qarshilikni engish yoki unga qarshilik ko‘rsatish mumkin (N.G.Ozolin).

Xulosa.

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi:

1. Start reaksiyasi tezligi qisqa masofaga yugurishda muhim omil bo‘lib, bu borada reaksiyani o‘stiruvchi mashqlar tizimli qo‘llanganda ijobiy o‘zgarishlar kuzatiladi.

2. Yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini yosh sportchilarning jismoniy va psixologik imkoniyatlariga moslashtirib rejalashtirish ularning musobaqaviy natijalarini oshiradi.

3. Mashg‘ulot yuklamalarining haddan tashqari ortiq bo‘lishi sportchilarda charchoq, qiziqishning pasayishi, hatto sog‘liq muammolariga olib keladi.

4. Kinogramma va tezkor videotasvir yordamida yugurish texnikasini tahlil qilish mashg‘ulotlarni muvofiqlashtirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi.

5. 200 m masofaga yuguruvchilarda start texnikasi bilan bog‘liq mashg‘ulotlar, ayniqsa start tirgaklarining joylashuvi va reaksiya vaqtini qisqartirishga qaratilgan ishlar muhim ahamiyatga ega.

Shu asosda, qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda individual yondashuv, bosqichma-bosqich yuklama berish va texnik-taktik mashg‘ulotlarni uyg‘unlashtirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkinligi asoslab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida»gi PQ-5281-sonli qarori.

2. Abdullaev A., Xankeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. O‘zDJTI nashriyoti. T.: 2005. - 231 b.

3. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Х.Х. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: Учебно-методическое пособие // – М.: ТВТ Дивизион. 2010. – 104с.

4. Айрапетянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх // автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М.: 1992. – 40 с.

5. To‘xtaboev N.T., Shakirjanova K.T., Soliev I.R. Qisqa masofaga yugurish. O‘quv qo‘llanma. – T.: 2017 yil. 186 b.



6. Umarov A.A., Tyura B.B. Совершенствование техники бега с максимальной скоростью по выражу // Научный атлетический вестник. 2000. - 2. - Т. 2. - С 45-50.

7. Usmanxodjaev T. S., Umarov D. X. Sport pedagogik mahoratni oshirish. ITA-PRESS nashriyoti. – T.: 2018. – 270 b.

8. Qudratov R, G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011. – 115 b.

9. Qudratov R. Yengil atletika. Darslik – T.: 2014. – 342 b

MALAKALI DZYUDOUCHILARNING TEZKOR KUCHINI MUSHAKLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISH

Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Ўзбекiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

feruz.bobomurod78@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini yillik tayyorgarlik sikli davomida rivojlantirishga qaratilgan, aniq mushak guruhlari uchun mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasi tahlil qilinadi. Mashqlar dzyudochilarning samaradorligini oshirish va harakat tezligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: tezkor-kuch qobiliyati, mushak guruhlari, tiklanish, ish qobiliyati, jismoniy yuklama, sportchilarni tayyorlash, dzyudochilarning samaradorligi, yillik tayyorgarlik sikli.

Аннотация: В данной статье анализируется комплекс специальных упражнений, предназначенных для конкретных групп мышц, направленных на развитие скоростно-силовых способностей квалифицированных дзюдоистов в течение годовичного цикла подготовки. Упражнения служат повышению эффективности дзюдоистов и совершенствованию скорости движений.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, мышечные группы, восстановление, работоспособность, физическая нагрузка, подготовка спортсменов, эффективность дзюдоистов, годовой тренировочный цикл.

Abstract: This article analyzes a set of special exercises designed for specific muscle groups, aimed at developing the speed-strength abilities of qualified judokas throughout the annual training cycle. Exercises serve to increase the effectiveness of judokas and improve their speed of movement.

Key words: speed-strength ability, muscle groups, recovery, work capacity, physical load, athlete training, judoka performance, annual training cycle.



Kirish. Respublikamizda dzyudo sportini aholi o‘rtasida ommaviylashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash, saralash va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. “Dzyudoni Olimpiya sport turi sifatida ommaviy rivojlantirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarning nufuzli xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash” kabi ustuvor vazifalar belgilab qo‘yilgan.

Bugungi kunda sport amaliyotida ko‘p yillik tayyorgarlikning samarali modelini yaratish, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish, shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini bellashuv talablari asosida optimallashtirish muhim vazifa sifatida kun tartibiga chiqmoqda. Bu esa, o‘z navbatida, mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy vosita va uslublarni joriy etish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

Xususan, o‘smir yoshdagi dzyudochilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta‘minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sport takomillashuv guruhlarida shug‘ullanuvchi sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos holda o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini tashkil etish, ayniqsa, kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlarning yetarli darajada o‘rganilmaganligi soha mutaxassisleri va olimlari oldida turgan muhim ilmiy-amaliy masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Adabiyotlar tahlili.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, sport amaliyotiga muvaffaqiyatli joriy qilinayotgan bir qator muhim tadqiqot ishlarida dzyudochilarning o‘quv-mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan bo‘lsada, ularni jismoniy tayyorgarligini va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish yoki kuch va tekor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy izlanishlar yetarlicha olib borilmagan. Malakali dzyudochilarni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi ishlanmalar yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Tadqiqot usullari.

Maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, so‘rovnomalar, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik test, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili va tadqiqot natijalarini qayta ishlash kabi usullardan foydalanilgan.

Natijalar va mulohaza.

Dzyudochilarning potensial imkoniyatlarini aniqlashda nafaqat ularning tayyorgarlik darajasini baholash, balki asosiy jismoniy ko‘rsatkichlarning rivojlanish dinamikasini o‘rganish ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, kuch sifatlarining turlicha namoyon bo‘lishini inobatga olgan holda, tezkor-kuch qobiliyatlari dzyudochilar uchun eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Aynan shu



qobiliyat yordamida sportchilar raqibning faol qarshiligiga qaramasdan samarali hujum harakatlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Dzyudo bo‘yicha mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini rejalashtirish masalalari hali to‘liq o‘rganilmagan. Bu ayniqsa sportchilarning takomillashuv bosqichida — kuch qobiliyatlari jadallik bilan rivojlanadigan davrda — yaqqol seziladi. Shu bois, o‘smir yoshdagi dzyudochilarning yillik tayyorgarlik jarayonida tezkor-kuch tayyorgarligi markaziy o‘rin egallashi lozim.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat me‘yorlari asosida o‘tkazilgan dastlabki o‘lchov natijalari tajriba guruhi va nazorat guruhi sportchilari o‘rtasida sezilarli statistik farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi. Bu holat ikki guruhga jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lgan dzyudochilarning tanlanganligini tasdiqlaydi.

Shu bilan birga, pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi dzyudochilari o‘rtasida o‘rganilayotgan parametrlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Bu natijalar mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan metodik yondashuvlar samaradorligini tasdiqlaydi. Ikkala guruh bo‘yicha nazorat me‘yorlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari va ularning qiyosiy statistik tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhidagi malakali dzyudochilarining UJT va MJT ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=21)

№	UJT va MJT ko‘rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1.	30 m ga yugurish (soniya)	4,7±0,4	8,51	4,5±0,3	6,66	2,42	<0.05
2.	20 soniya davomida ustunda tortilish (marta)	12,2±1,3	10,65	15,3±1,4	9,15	9,15	<0.05
3.	20 soniya davomida qo‘llarga tayanib yotgan holatda qo‘llarni bukish va yozish (marta)	25,2±2,1	8,33	28,4±1,8	6,33	2,27	<0.05
4.	20 soniya davomida ustunda qo‘llarda osilib turgan holatda oyoqlarni ko‘tarish (marta)	12,3±1,2	9,75	15,2±1,3	8,55	2,39	<0.05
5.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	197,4±18,3	9,27	214,7±16,4	6,78	3,01	<0.05
6.	Joyidan turib balandlikka sakrash (sm)	49,6±3,8	6,04	56,8±4,1	7,21	2,87	<0.05
7.	3×10 m ga makkisimon yugurish (soniya)	6,9±0,7	10,14	6,7±0,5	8,95	2,19	<0.05
8.	Oldinga 10 marta o‘mbaloq oshish (soniya)	17,1±1,6	9,35	16,2±1,4	8,64	1,92	>0,05
9.	Ko‘prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	11,8±0,9	7,62	10,4±0,8	7,69	1,84	>0,05
10.	Ko‘prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o‘ng tomonga yugurish (soniya)	16,8±1,4	8,33	16,0±1,2	7,5	1,75	>0,05



11.	Ko‘prik holatida burilishlar 10 marta (soniya)	25,2±2,4	9,52	23,3±2,1	9,01	2,22	<0.05
12.	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta (soniya) (seo-nage)	24,5±2,3	9,38	22,1±2,1	9,50	2,28	<0.05
13.	10 marta egilib uloqtirish (soniya) (ura-nage)	26,6±2,2	8,27	24,1±2,3	9,54	2,21	<0.05
14.	10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish (soniya) (tay-otoshi)	21,8±2,4	11,0	18,7±1,9	10,16	2,42	<0.05
15.	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish (soniya) (osoto-otoshi)	22,5±2,2	9,77	17,3±1,5	8,67	2,33	<0.05

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tajriba oxirida 30 m ga (soniya) yugurishdagi ko‘rsatkichlar o‘rganilayotgan guruhlarining dzyudochilarida sezilarli o‘zgarishlarni namoyon etdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari $4,7 \pm 0,4$ soniyani, tajriba guruhida esa $4,5 \pm 0,5$ soniyani ($t=2,42$; $P<0,05$) tashkil etdi.

Ushbu ko‘rsatkichda sezilarli statistik farqlar aniqlandi. 20 soniya davomida ustunda tortilishda nazorat guruhi dzyudochilarida ko‘rsatkichlar $12,2 \pm 1,3$ marta, tajriba guruhida esa $15,3 \pm 1,4$ martani tashkil qildi ($t=2,33$; $P<0,05$). 20 soniya davomida qo‘llarga tayangan holatda yotib qo‘llarni bukish va yozish ko‘rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochilarida $25,2 \pm 2,1$ marta, tajriba guruhida esa $28,4 \pm 1,8$ martani tashkil etdi ($t=2,27$; $P<0,05$). 20 soniya davomida ustunga qo‘llar bilan osilgan holatda oyoqlarni ko‘tarish me‘yori natijalariga ko‘ra, nazorat guruhi dzyudochilarida $12,3 \pm 1,2$ marta, tajriba guruhida esa $15,2 \pm 1,3$ martani tashkil etdi ($t=2,39$; $P<0,05$). Joyidan turib uzunlikka sakrash me‘yorida guruhlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi.

Nazorat guruhi dzyudochilarining natijalari $197,4 \pm 18,3$ sm, tajriba guruhida esa $214,7 \pm 16,4$ sm ($t=3,01$; $P<0,05$) ni tashkil etdi. Joyidan turib balandlikka sakrash me‘yorida quyidagi ma‘lumotlar olindi: nazorat guruhining dzyudochilarida $49,6 \pm 3,8$ sm, tajriba guruhida – $56,8 \pm 4,1$ sm ($t=2,87$; $P<0,05$).

Ushbu ko‘rsatkichda sezilarli statistik farqlar aniqlandi. 20 soniya davomida ustunda tortilishda nazorat guruhi dzyudochilarida ko‘rsatkichlar $12,2 \pm 1,3$ marta, tajriba guruhida esa $15,3 \pm 1,4$ martani tashkil qildi ($t=2,33$; $P<0,05$). 20 soniya davomida qo‘llarga tayangan holatda yotib qo‘llarni bukish va yozish ko‘rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochilarida $25,2 \pm 2,1$ marta, tajriba guruhida esa $28,4 \pm 1,8$ martani tashkil etdi ($t=2,27$; $P<0,05$). 20 soniya davomida ustunga qo‘llar bilan osilgan holatda oyoqlarni ko‘tarish me‘yori natijalariga ko‘ra, nazorat guruhi dzyudochilarida $12,3 \pm 1,2$ marta, tajriba guruhida esa $15,2 \pm 1,3$ martani tashkil etdi ($t=2,39$; $P<0,05$). Joyidan turib uzunlikka sakrash me‘yorida guruhlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Nazorat guruhi dzyudochilarining natijalari $197,4 \pm 18,3$ sm, tajriba guruhida esa $214,7 \pm 16,4$ sm ($t=3,01$; $P<0,05$) ni tashkil etdi. Joyidan turib balandlikka sakrash me‘yorida quyidagi ma‘lumotlar olindi: nazorat guruhining dzyudochilarida $49,6 \pm 3,8$ sm, tajriba guruhida – $56,8 \pm 4,1$ sm ($t=2,87$; $P<0,05$).



3×10m ga makkisimon yugurishda, nazorat guruhi dzyudochilarining o'rtacha ko'rsatkichlari $6,9 \pm 0,3$ soniyani, tajriba guruhida esa $6,7 \pm 0,6$ soniyani tashkil etdi ($t=2,19$; $P<0,05$). 10 marta oldinga o'mbaloq oshish me'yorida ko'rsatkichlar nazorat guruhi dzyudochilari $17,1 \pm 1,6$ soniyani, tajriba guruhi esa $16,2 \pm 1,4$ soniyani tashkil etdi, sezilarli farqlar aniqlanmadi ($t=1,92$; $P>0,05$). Dastlabki holatdan ko'prik holatida turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta me'yorida, dastlabki ma'lumotlar guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar yo'qligini ko'rsatdi. Nazorat guruhi dzyudochilarining natijalari $11,8 \pm 0,9$ soniyani tashkil etdi va tajriba guruhida – $10,4 \pm 0,8$ soniyani tashkil etdi ($t=1,84$; $P>0,05$).

Ko'prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ngga yugurish me'yorida nazorat guruhi dzyudochilarining o'rtacha ko'rsatkichlari $16,8 \pm 1,4$ soniyani, tajriba guruhida esa – $16,0 \pm 1,8$ sek ($t=1,76$; $P>0,05$) ni tashkil etib, dastlabki ma'lumotlar guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar yo'qligini ko'rsatdi.

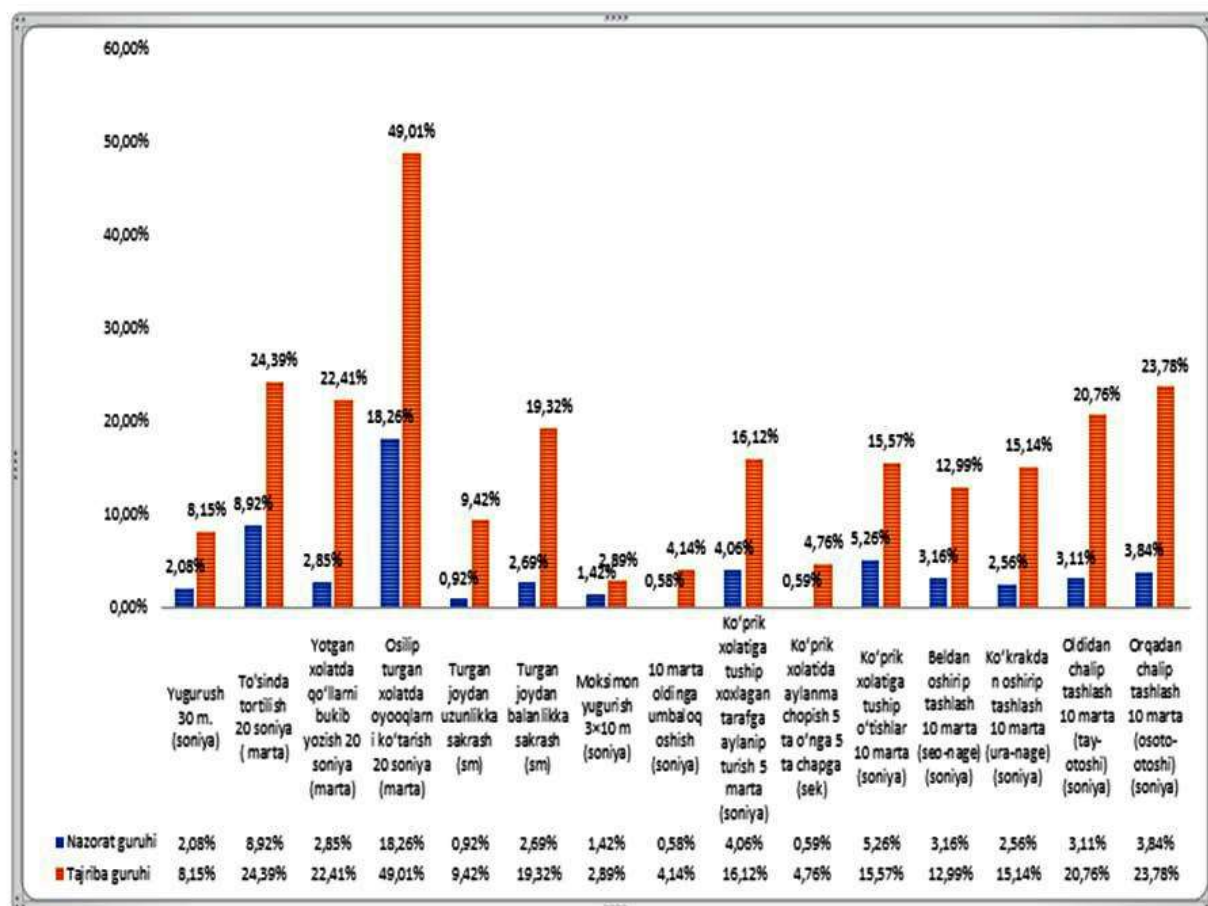
Vaqtini belgilagan holda 10 marta ko'prik holatida burilishlar me'yorida nazorat guruhi dzyudochilarida ko'rsatkich – $25,2 \pm 2,4$ soniyani, tajriba guruhida esa – $23,3 \pm 2,1$ sek ($t=2,22$; $P<0,05$) soniyani tashkil etdi va guruhlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Keyingi dzyudochilarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi to'rtta nazorat mashqlarida dastlabki ma'lumotlar ham guruhlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanganligini ko'rsatdi. 10 marta orqadan oshirib uloqtirish (seo-nage) me'yorida natijalar nazorat guruhida $24,5 \pm 2,3$ soniyani, tajriba guruhida esa $22,1 \pm 2,1$ soniyani ($t=2,28$; $P<0,05$) tashkil etdi. 10 marta burilish bilan uloqtirish (ura-nage) me'yorida quyidagi ko'rsatkichlar aniqlandi: nazorat guruhida – $26,6 \pm 2,2$ soniya, tajriba guruhida esa – $24,1 \pm 2,3$ soniya ($t=2,21$; $P<0,05$). 10 marta old tomondan chalib uloqtirish (tay-otoshi) me'yorida nazorat guruhi dzyudochilarining o'rtacha ko'rsatkichlari $21,8 \pm 2,4$ soniyani, tajriba guruhida esa $18,7 \pm 1,9$ soniyani tashkil etdi ($t=2,42$; $P<0,05$).

Orqadan chalish bilan 10 marta uloqtirish oxirgi nazorat me'yorida (osoto-otoshi) o'rtacha ko'rsatkichlarning qiyosiy tahlili nazorat guruhi dzyudochilarida $22,5 \pm 2,9$ soniyani, tajriba guruhida esa $17,3 \pm 1,5$ soniyani tashkil etdi ($t=2,33$; $P<0,05$).

Pedagogik tajriba ishlari yakunida o'tkazilgan statistik tahlil natijasida yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 15 ta nazorat standartidan 12 tasida nazorat guruhi va tajriba guruhi dzyudochilarida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. 10 marta oldinga o'mbaloq oshish, turish holatidan orqaga egilib qo'llarga tayanib turish (ko'prik holati), 5 marta istalgan tomonga yugurish bilan joyidan ketish, ko'prik holatida chap tomonga 5 marta va o'ng tomonga 5 marta yugurish nazorat me'yorlarida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha taklif qilingan metodika tajriba guruhi kurashchilarining kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.



O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari 1-rasmda keltirilgan bo‘lib, unda nazorat va tajriba guruhlari dzyudochilarida o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlari yaxshilanishi foizining qiyosiy diagrammalari ko‘rsatilgan. Grafikdan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi dzyudochilari nazorat guruhi dzyudochilaridan sezilarli darajada ustun keldi va ko‘rsatkichlar foizi oshdi.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlari dzyudochilarida o‘rganilgan ko‘rsatkichlari yaxshilanishining qiyosiy taxillari

Sportchida mavjud harakat salohiyatini oshirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish va uni takomillashtirish va uning rivojlanishi uchun yangi yondashuvlarni izlash, hozirgi bosqichda sport nazariyasining asosiy muammolaridan biridir. Bu, yuqori malakali sportchilarning funksional imkoniyatlari chegara qiymatlaridan oshgani va natijalarning keyingi o‘shishida faqat ularga tayanib qolmaslik bilan bog‘liq.

Xulosa. Tadqiqotda 12 nafar oliy ma’lumotli, 5 yil va undan ortiq ish tajribasiga ega bo‘lgan, ulardan 12 nafari dzyudo bo‘yicha sport ustasi toifasiga ega bo‘lgan malakali murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma hamda 14 ta mahalliy, MDH va chet el mutahassislarini ilmiy ishlarini o‘rganish natijasida tezkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha o‘quv-mashug‘ulotlarini tashkil etish va



o‘tkazish bo‘yicha hali ham umumiy bir fikr mavjud emasligi aniqlandi. Shu sababli ushbu muammoni o‘rganish dolzarb hisoblanib, yanada keng qamrovli tadqiqotlarni talab qiladi. Oliy o‘quv yurtlarida dzyudo bo‘yicha murabbiylarni tayyorlash tizimi ham kelgusida takomillashtirishni talab qiladi.

Pedagogik eksperiment yakunida nazorat va eksperimental guruhlardagi malakali dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatdiki, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot usulidan foydalanish tufayli bu boradagi malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatilgan. 30 m yugurishda natijalarning oshishi, bunda tajriba guruhining o‘rtacha ko‘rsatkichi $4,5 \pm 0,5$ soniya, tirgakda 20 soniya ichida ustunda tortinishlar, o‘rtacha $15,3 \pm 1,4$ marta, qo‘llar bilan to‘singa osilgan holda va oyoqlarni to‘singa ko‘tarish, tajriba guruhining o‘rtacha ko‘rsatkichi $15,2 \pm 1,3$ martaga oshgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. - Toshkent, 2005. - 34-b
2. Aliev I.B. Kurash bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarni mashg‘ulot yuklamalarining optimal nisbatlari. / Ped.fan.nomzodlik diss. – Toshkent, 2012. – 30 b.
3. Arslonov Sh.A. Tangriev A.J. - Sport pedagogik mahoratini oshirish (Dzyudo kurashi bo‘yicha). Darslik. – Toshkent, 2017. - 35-b
4. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ. – Могилев: МГУ им: А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
5. Qodirov S.E. Sport takomillashuv guruhlarida malakali dzyudochilarning kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/7 № 2181 7804. B. 75-77.
6. Axmatov M.S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy kurashning - sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. - Toshkent, 2005. – 35-b.
7. Abdullaev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. / O‘quv-uslubiy qo‘llanma. - Toshkent, 2012. 32-35-b.
8. Qodirov S.E. Development of strength and operational strength skills of qualified judoists aged 15-17 years in sports improvement groups. Eurasian Journal of sport Science 2021; 1(2): P. 160-164.
9. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and female soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.



MALAKALI KURASHCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA TEZKOR-KUCH MASHQLARI

Keldiyorov Shuxrat Ergashovich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

shuxrat_keldiyorov@gmail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada malakali kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantiruvchi maxsus mashqlarning ahamiyati tahlil qilinadi. Sportchilarning individual texnik harakatlar arsenali asosida tuzilgan mashqlar orqali ularning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi harakat faolligini oshirish va bu orqali taktik tayyorgarlik samaradorligini yuksaltirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: tezkor-kuch qobiliyat, tiklanish, ish qobiliyati, jismoniy yuklama, sportchilarni tayyorlash.

Аннотация: Совершенствовать тактическую подготовку квалифицированных борцов, повысить эффективность умения увеличивать индивидуальный арсенал технических движений в тренировочном процессе на основе специальных упражнений, повышающих уровень быстро-силовых способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовая способность, восстановление, работоспособность, физическая нагрузка, подготовка спортсменов.

Abstract: To improve the tactical training of qualified wrestlers, to increase the effectiveness of the ability to increase the individual arsenal of technical movements in the training process based on special exercises that increase the level of fast-strength abilities.

Key words: quick-wittedness, recovery, performance, self-massage, physical activity.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son qaroriga hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda milliy kurash turlari xususan, belbog'li kurash va kurash bo'yicha yosh kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga bag'ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan. (Kerimov N.A., Yuldashev A.M., Isakov R.M., 2009, Mirzakulov Sh.A., Isakov R.M., 2009). Kurash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish usullarini tanlashda (I.X.Boymurodov, F.A.Kerimov, 2009, A.Beknazarova, Sh.S.Mirzanova, T.R.Ishmuxamedova, 2014 y.) o'qitish usullari va uslublarini yetarlicha tanlash, shaxsiy raqobatbardosh xususiyatlarini aniqlash, o'quv jarayonini rejalashtirish va nazorat qilish orqali shaxsiylashtirish tamoyiliga rioya qilishning o'ta muhimligini ta'kidladilar [1,2,3,4].



Shu sababli hozirgi vaqtda malakali kurashchilarni tayyorlash tizimida maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiruvchi ishlanmalar yetarli darajada amalga oshirilmaganligi ilmiy izlanishlar olib borishni taqqozo etadi.

Tadqiqot usullari.

Maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik test, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili va tadqiqot natijalarini qayta ishlash kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotni tashkillashtirish: malakali kurashchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun tezkor-kuch qobiliyat darajasini nomoyon etuvchi maxsus mashqlar asosida texnik harakatlarini individual arsenalini o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga kiritish hisobiga bellashuvdagi hujum harakat samaradorligini oshirish imkoniyatini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar berish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Bizning oldimizga sport takomillashuvi bosqichida turli vazn toifalaridagi 15-17 yoshli malakali kurashchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi tabaqalashtirilgan metodikasini nazariy jihatdan ishlab chiqish va tajribada asoslash vazifasi qo‘yildi.

Maxsus umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish dasturi quyidagicha tuzilgan. Ikkita mashqlar to‘plami kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini (MJT) va yana ikkita mashqlar to‘plami umumiy jismoniy tayyorgarlikni (UJT) takomillashtirishga qaratilgan.

Sport takomillashuvi guruhleri malakali kurashchilarining musobaqa faoliyatini hisobga olgan holda tezkor-kuch tayyorgarligini ilmiy–uslubiy asoslash sportchilarni tayyorlashning uzoq muddatli tizimida zarur shartdir. Ushbu muammo bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilganiga qaramay, sport takomillashuvi guruhleri malakali kurashchilarining kuch va tezkor-kuch tayyorgarligi uchun axborotli va ishonchli testlarni aniqlashda hali ham ko‘plab hal qilinmagan muammolar mavjud.

Kurashda tayyorgarlikning samaradorligi asosan har bir sportchining yoshi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos keladigan nazorat mashqlari va testlarini oqilona tanlashga bog‘liq. Amaldagi testlar va nazorat mashqlari samaradorligini baholashning asosiy mezonlari sport natijalarining oshishi hisoblanadi. Aksariyat mutaxassislarning fikriga ko‘ra, musobaqa faoliyatining muvaffaqiyati harakat tezligi va mushaklar kuchining quvvati bilan belgilanadi, bu xalqaro maydondagi sport yutuqlarining yuqori zichligi bilan tasdiqlanadi. Shu sababli ko‘plab tadqiqotchilar sportchilarning kuch va tezkor-kuch tayyorgarligini o‘rganishga qiziqishni kuchaytirdilar. Kuch va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish darajasi deyarli barcha sport turlarida yutuqlarni belgilaydi, shuning uchun ushbu sifatlarni nazorat qilish va takomillashtirish usullariga katta e‘tibor qaratilishi lozim.

Ko‘p mutaxassislarning fikricha, kurashchilarni tezkor-kuch tayyorgarligi metodikasi o‘z ichiga aniqlashning pedagogik, ijtimoiy, psixologik va tibbiy-



biologik usullarni oluvchi kompleks xarakterdagi tashkiliy-uslubiy tizim bo‘lib, ular asosida sportchilarning ma‘lum bir sport turiga ixtisoslashish qobiliyati aniqlanadi.

Shu bilan birga, tezkor-kuch tayyorgarligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonining muhim tashkiliy qismidir, chunki u sport tayyorarligining asosiy vazifasi – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Sportchilarning istiqbollarini aniqlashda nafaqat yuqori potensial jismoniy imkoniyatlarning mavjudligiga e‘tibor qaratish lozim, balki ularning zaxira imkoniyatlarini safarbar qilish, ekstremal sharoitlar – mas‘uliyatli sport musobaqalarida harakat salohiyatini samarali amalga oshirish qobiliyatini baholashni ko‘zda tutadi.

Tadqiqotimizda quyidagi tezkor-kuch ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqliklar aniqlangan – (F_{max}) – portlovchi izometrik rejimda mushaklarni portlovchi kuchining maksimal qiymati, J – tezkor-kuch indeksi, izometrik rejimda mushaklarning portlovchi kuchini tavsiflovchi koeffisient, Q – boshlang‘ich kuch, G – tezlashtiruvchi kuch va kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining quyidagi ko‘rsatkichlari: 10 marta oldinga o‘mbaloq oshish (soniya), dastlabki holatdan ko‘prik holatiga turish va 5 marta istalgan tomonga yugurib ketish (soniya), ko‘prik holatida 5 marta chap tomonga va 5 marta o‘ng tomonga yugurish (soniya), 10 marta ko‘prik holatida burilishlar (soniya), 10 marta beldan oshirib uloqtirish (soniya), 10 marta ko‘krakdan oshirib tashlash (soniya), 10 marta oldidan chalib uloqtirish (soniya), 10 marta orqadan chalib uloqtirish (soniya).

1-jadvalda kurashchilarning maxsus trenajyor yordamida olingan tezkor-kuch ko‘rsatkichlari va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik tahlili keltirilgan.

Tajribada sport takomillashuvi guruhlarining 24 nafar malakali kurashchilari ishtirok etdi.

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, sport takomillashuvi guruhlar malakali kurashchilarining tezkor-kuch ko‘rsatkichlari va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘liqlik keltirilgan, yuqori korrelyatsion bog‘liqliklar aniqlangan.

1-jadval

Sport takomillashuv guruhidagi kurashchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va maxsus jismoniy tayyorgarligi testlarining korrelyatsion o‘zaro bog‘liqligi

TKK va MJT ko‘rsatkichlari	TKK				MJT							
	Fmax	J	Q	G	1	2	3	4	5	6	7	8
F max	////											
J – tezkor-kuch indeksi	0,717	////										
Q – boshlang‘ich kuch	0,709	0,635	////									
G – tezlashtiruvchi kuch	0,726	0,619	0,741	////								
Oldinga o‘mbaloq oshish 10 marta (soniya)	0,452	0,321	0,369	0,339	////							
Ko‘prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	0,431	0,343	0,353	0,407	0,432	////						



Ko'pri holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya)	0,382	0,368	0,372	0,375	0,417	0,613	////					
Ko'pri holatida burilishlar 10 marta (soniya)	0,368	0,354	0,382	0,423	0,382	0,538	0,567	/////				
Beldan oshirib uloqtirish 10 marta (soniya)	0,447	0,419	0,428	0,453	0,426	0,618	0,622	0,635	/////			
10 marta egilib uloqtirish	0,518	0,433	0,409	0,391	0,431	0,721	0,638	0,618	0,635	////		
10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish	0,416	0,384	0,374	0,422	0,398	0,535	0,574	0,585	0,511	0,622	/////	
10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish	0,387	0,372	0,319	0,413	0,432	0,601	0,526	0,529	0,534	0,591	0,726	////

Kurashchilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari va maxsus jismoniy tayyorgarligi nazorat mashqlarining korrelyatsion tahlili sport takomillashuv guruhidagi malakali kurashchilarining tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi axborotli testlarni aniqlash imkonini berdi.

Kurashchilarning individual xususiyatlari va vazn toifaslariga qarab tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash bo'yicha ishlab chiqilgan dastur sportchilarda yetakchi va ortda qolgan maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, shu qatorda yetakchi va ortda qolgan texnik usullarini bajarish darajalarini oshirish imkoniyatlari bo'yicha maxsus mashqlar o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy etildi.

Sport takomillashuvi bosqichida shug'ullanuvchi malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatini tavsiflovchi 8 ko'rsatkich tahlil qilindi. Qiyosiy statistik tahlil Studentning t-mezoni yordamida o'tkazildi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining malakali kurashchilarida o'rganilayotgan parametrlar o'rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

Nazorat me'yorlarining o'rtacha ko'rsatkichlarining qiyosiy statistik tahlil natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhidagi malakali kurashchilarining UJT va MJT ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=21)

№	UJT va MJT ko'rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Oldinga 10 marta o'mbaloq oshish (soniya)	17,0±2,3	13,52	16,9±2,4	14,20	1,7	>0,05
2	Ko'pri holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	12,3±1,4	11,38	12,4±1,6	12,90	0,9	>0,05
3	Ko'pri holatida 5 marta chapga va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya)	16,9±1,7	10,05	16,8±1,8	10,71	1,1	>0,05
4	Ko'pri holatida burilishlar 10 marta (soniya)	26,6±2,8	10,52	27,6±2,6	9,42	1,2	>0,05
5	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta	25,3±2,9	11,46	26,4±2,4	9,09	1,3	>0,05
6	10 marta egilib uloqtirish	27,3±2,9	10,62	28,4±3,1	10,91	0,8	>0,05
7	10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish	22,6±2,7	11,94	23,6±3,3	13,98	0,7	>0,05
8	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish	23,4±3,6	15,38	22,7±2,8	12,33	0,6	>0,05



2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, Nazorat guruhi kurashchilari 10 marta oldinga o‘mbaloq oshish me‘yorida $17,0 \pm 2,3$ soniya, tajriba guruhi – $16,9 \pm 2,4$ soniya ($t=1,7$; $P>0,05$) ko‘rsatkichni namoyon qildi. Dastlabki turish holatidan ko‘prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish - 5 marta (soniya) me‘yorida dastlabki ma‘lumotlar guruhlarda sezilarli farqlar yo‘qligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhi kurashchilarining natijalari $12,3 \pm 1,4$ soniyani, tajriba guruhi esa $12,4 \pm 1,6$ soniyani ($t=0,9$; $P>0,05$) tashkil etdi.

Ko‘prik holatida 5 marta chapga va 5 marta o‘ng tomonga yugurish me‘yorida nazorat guruhi kurashchilarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari $16,9 \pm 1,7$ soniyani, tajriba guruhida – $16,8 \pm 1,8$ soniya ($t=1,1$; $P>0,05$) ni tashkil etdi.

Vaqtini belgilagan holda nazorat guruhi kurashchilari 10 marta ko‘prik holatida burilishlar me‘yorida nazorat guruhi $26,6 \pm 2,8$ soniyani, tajriba guruhi esa $27,6 \pm 2,6$ soniya ($t=1,2$; $P>0,05$) ko‘rsatkichni namoyon qildi. Quyidagi to‘rtta nazorat mashqlarida kurashchilarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma‘lumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi. 10 marta beldan oshirib uloqtirish me‘yorlari natijalari nazorat guruhining kurashchilarida $25,3 \pm 2,49$ soniya va tajriba guruhida – $26,4 \pm 2,4$ soniyani ($t=1,3$; $P>0,05$) tashkil etdi. 10 marta egilib uloqtirish me‘yorida quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi: nazorat guruhida – $27,3 \pm 2,9$ soniya, tajriba guruhida – $28,4 \pm 3,1$ soniya ($t=0,8$; $P>0,05$). 10 marta old tomondan chalib uloqtirish me‘yorida nazorat guruhi kurashchilarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari $22,6 \pm 2,7$ soniya, tajriba guruhida – $23,6 \pm 3,3$ soniyani ($t=0,7$; $P>0,05$) tashkil etdi.

Oxirgi 10 marta orqadan chalib uloqtirish me‘yorida o‘rtacha ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlilida nazorat guruhida – $23,4 \pm 3,6$ soniya, tajriba guruhida – $22,7 \pm 2,8$ soniya ($t=0,6$; $P>0,05$) ni tashkil qildi.

Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 8 ta nazorat me‘yorlari bo‘yicha dastlabki natijalar bo‘yicha nazorat guruhi va tajriba guruhi kurashchilari o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu tadqiqot guruhlariga jismoniy tayyorgarligi bir xil bo‘lgan shug‘ullanuvchilar tanlanganligini ko‘rsatadi.

O‘tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba yakunida tajriba va nazorat guruhlarining malakali kurashchilarida o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Ikkala guruhdagi nazorat me‘yorlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhidagi malakali kurashchilarining UJT va MJT ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=21)

№	UJT va MJT ko‘rsatkichlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Oldinga 10 marta o‘mbaloq oshish (soniya)	$17,1 \pm 1,6$	9,35	$16,2 \pm 1,4$	8,64	1,92	$>0,05$
2	Ko‘prik holatiga turish va istalgan tomonga joyidan yugurish bilan ketish 5 marta (soniya)	$11,8 \pm 0,9$	7,62	$10,4 \pm 0,8$	7,69	1,84	$>0,05$



3	Ko'prik holatida 5 marta chappa va 5 marta o'ng tomonga yugurish (soniya)	16,8±1,4	8,33	16,0±1,2	7,5	1,75	>0,05
4	Ko'prik holatida burilishlar 10 marta (soniya)	25,2±2,4	9,52	23,3±2,1	9,01	2,22	<0,05
5	Beldan oshirib uloqtirish 10 marta	24,5±2,3	9,38	22,1±2,1	9,50	2,28	<0,05
6	10 marta egilib uloqtirish	26,6±2,2	8,27	24,1±2,3	9,54	2,21	<0,05
7	10 marta old tomondan chalish bilan uloqtirish	21,8±2,4	11,0	18,7±1,9	10,16	2,42	<0,05
8	10 marta orqadan chalish bilan uloqtirish	22,5±2,2	9,77	17,3±1,5	8,67	2,33	<0,05

3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba oxirida 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirishdagi ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruhlarining kurashchilarida sezilarli o'zgarishlarni namoyon etdi. Nazorat guruhidagi kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 22,5±2,2 soniyani, tajriba guruhida esa 17,3±1,5 soniyani ($t=2,33$; $P<0,05$) tashkil etdi.

Xulosa.

Tadqiqotda 24 nafari kurash sport toifasiga ega bo'lgan sportchilar va kurashga oid ilmiy ishlarini o'rganish natijasida tezkor-kuch tayyorgarligi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish bo'yicha hali ham umumiy bir fikr mavjud emasligi aniqlandi. Shu sababli ushbu muammoni o'rganish dolzarb hisoblanib, yanada keng qamrovli tadqiqotlarni talab qiladi. Oliy o'quv yurtlarida kurash bo'yicha murabbiylarni tayyorlash tizimi ham kelgusida takomillashtirishni talab qiladi.

Pedagogik eksperiment yakunida nazorat va eksperimental guruhlardagi malakali kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot usulidan foydalanish tufayli bu boradagi malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatilgan. 10 marta orqadan chalish bilan uloqtirishdagi ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruhlarining kurashchilarida sezilarli o'zgarishlarni namoyon etdi. Nazorat guruhidagi kurashchilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 22,5±2,2 soniyani, tajriba guruhida esa 17,3±1,5 soniyani ($t=2,33$; $P<0,05$) tashkil etdi.

Pedagogik tajriba yakunida o'tkazilgan statistik tahlil natijasida, tajriba guruhi kurashchilarida 8 ta nazorat me'yorlaridan 6 tasi bo'yicha sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Oldinga 10 marta o'mbaloq oshish, turish holatidan ko'prik holatiga turish va 5 marta istalgan tomonga joyidan yugurib ketish, ko'prik holatida 5 marta chappa va 5 marta o'ngga yugurish me'yorlarida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo'yicha taklif



qilingan metodika tajriba guruhi kurashchilarining kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko’rsatdi, degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.
2. Абдиев А.Н. – Борьба монография. Ташкент, 2004г., 334 с.
3. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усуляти. Дарслик. Т., 2005. 34-б
4. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, б.32-35.
5. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед.фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.
6. Арслонов Ш.А. Тангриев А.Ж. - Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Дзюдо кураши бўйича). Дарслик – 2017 й 35-б
7. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ. – Могилев: МГУ им: А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
8. Атаев А.К. – Ёш - Ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубияти. Тошкент 2005. Ўқув қўлланма. 24 бет.
9. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий курашнинг - соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005. 35-б.
10. Carter J.L. – “Somatotype characteristics of champion athletes”, Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.
11. Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and tamale soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

SUZISH MASHG‘ULOTLARI ORQALI SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH

Rahimboyev Umidbek Hamza o‘g‘li

Assistent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

umidbekhg@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada suzish mashg‘ulotlarining salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyati va uning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy salomatlikka bo‘lgan ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot, suzishning nafaqat jismoniy holatni



yaxshilash, balki stressni kamaytirish, kayfiyatni oshirish va umumiy farovonlikni ta'minlashdagi samaradorligini ko'rsatadi. Suzish mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklar kuchini oshirish va mo'ljallangan mushak guruhlarini ishlab chiqarish uchun samarali usul sifatida qaraladi. Shuningdek, suzishning og'irlikni boshqarish, tana shaklini yaxshilash va moslashuvchanlikni oshirishdagi roli ham alohida ta'kidlanadi.

Maqolada sog'lomlashtiruvchi suzish turlari, ularning organizmga ta'siri, turli yoshdagi insonlar uchun foydalari hamda suzishni muntazam ravishda amalga oshirishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, maqola sog'lom turmush tarzini shakllantirishda suzishning tutgan o'рни haqida muhim ma'lumotlarni o'z ichiga olgan.

Kalit so'zi: suzish, salomatlik, yurak faoliyati, mushaklar, turli yoshlar, jismoniy faollik.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение занятий плаванием для укрепления здоровья и изучается его влияние на физическое, психическое и социальное здоровье. Исследование показывает эффективность плавания не только в улучшении физического состояния, но и в снижении стресса, повышении настроения и обеспечении общего благополучия. Занятия плаванием рассматриваются как эффективный способ укрепления сердечно-сосудистой системы, увеличения мышечной силы и проработки целевых групп мышц. Также особо отмечается роль плавания в контроле веса, улучшении формы тела и повышении гибкости.

В статье освещаются виды оздоровительного плавания, их влияние на организм, польза для людей разного возраста, а также важность регулярных занятий плаванием. Кроме того, статья содержит важную информацию о роли плавания в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: плавание, здоровье, сердечная деятельность, мышцы, разные возрастные группы, физическая активность.

Abstract: This article examines the importance of swimming exercises in strengthening health and its impact on physical, mental, and social well-being. The study demonstrates the effectiveness of swimming not only in improving physical condition but also in reducing stress, boosting mood, and ensuring overall well-being. Swimming exercises are considered an effective method for strengthening the cardiovascular system, increasing muscle strength, and developing targeted muscle groups. Furthermore, the article specifically highlights the role of swimming in weight management, improving body shape, and increasing flexibility.

The article also covers various types of therapeutic swimming, their effects on the body, benefits for people of different ages, and the importance of regular swimming. Moreover, the article contains important information about the role of swimming in fostering a healthy lifestyle.



Key words: *swimming, health, heart function, muscles, various ages, physical activity.*

Kirish. Hozirgi kunda suzish sporti nafaqat sog'lomlashtiruvchi omil, balki yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirishda muhim vosita sifatida qaralmoqda. Bugungi kunda jismoniy faollikning yetishmasligi, stress, noto'g'ri ovqatlanish va turmush tarzining sustlashuvi ko'plab sog'liq muammolariga olib kelmoqda. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari, umurtqa va bo'g'im og'riqlari, ortiqcha vazn muommalarini qamrab olgan. Bunday sharoitda sog'lomlashtiruvchi suzish organizmni tiklash, sog'lig'ini mustahkamlash va umumiy jismoniy holatni yaxshilashda eng samarali, xavfsiz va yoqimli usullardan biri sifatida dolzarb ahamiyat ega [2, 3, 4, 5].

Suzish barcha yoshdagilar uchun mos keladi va organizmga og'irlik tushirmasdan samarali natijalar beradi. Shu sababli, ushbu mavzu sog'lom turmush tarzini shakllantirishga intilayotgan har bir inson uchun dolzarb va amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi [1, 6].

Adabiyotlar tahlili. Tahlil qilingan adabiyotlar suzish mashg'ulotlarining jismoniy va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sirini ilmiy asosda yoritgan. Manbalarda suzish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashi, stressni kamaytirishi, mushaklarni faollashtirishi ta'kidlanadi. Shuningdek, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarning sotsiologik va psixologik jihatlar ham keng o'rganilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotni amalga oshirish jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi hamda suzish faoliyatiga oid me'yoriy hujjatlar o'rganildi. Tadqiqot 2025-yilda bir oy davomida tashkil etildi. Mashg'ulotlar har kuni muntazam o'tkazilib, ularning har biri 45 daqiqadan iborat bo'ldi. Jarayon davomida ishtirokchilarning umumiy sog'lig'i va farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatildi. Tadqiqot doirasida ishtirokchilarning sog'liq holatini baholash, jismoniy faollik va guruh mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlash maqsadida anketa so'rovnomalari asosida ma'lumotlar yig'ildi. Tadqiqotda asosan sotsiologik (anketali) usuldan foydalanildi, bu esa olingan natijalarni tizimli tahlil qilish imkonini berdi. (1 jadval)

1 jadval

Sog'lomlashtiruvchi guruhlarda mashq qilishning anketa so'rovnoma

O'rganilayotgan holat	Boshlanishdagi holat	Yakunidagi holat	O'zgarishlar
Jismoniy holat	O'rtacha darajada	Yaxshilandi	Yurak urish tezligi normaga qaytdi, qon bosimi pasaydi, mushaklar kuchi oshdi
Ruhiy holat	O'rtacha darajada	Yaxshilandi	Stress darajasi kamaydi, kayfiyat va umumiy ruhiy farovonlik yaxshilandi
Ijtimoiy faoliyat	O'rtacha darajada	Yaxshilandi	Ijtimoiy bog'lanishlar mustahkamladi, guruh mashg'ulotlari orqali qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsadlarga erishish o'sdi
Stress darajasi	Yuqori	Past	Stress darajasi sezilarli darajada kamaydi
Kayfiyat	O'rtacha	Yuqori	Kayfiyat yaxshilandi, ijobiy ruhiy holatning ko'payishi
Umumiy ruhiy farovonlik	O'rtacha	Yuqori	Ruhiy holat ijobiy o'zgardi, umumiy farovonlik oshdi



Jadvalda tadqiqot boshida va oxirida kuzatilgan salomatlik o‘zgarishlari keltirilgan. Tadqiqot natijalari, sog‘lomlashtiruvchi guruhlar orqali ishtirokchilarning jismoniy va ruhiy holatlari sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatmoqda.

Tadqiqot natijalari muhokamasi.

Suzish — salomatlikni tiklash, jismoniy faollikni oshirish va kasalliklarning oldini olishda juda samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam suzish bilan shug‘ullangan ishtirokchilarda yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilangani, nafas olish ritmi barqarorlashgani, bel va orqa og‘riqlari kamaygani kuzatildi. Shuningdek, ruhiy holat va kayfiyatda ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

Tadqiqotning boshlanishida ishtirokchilarning jismoniy holati o‘rtacha darajada edi, ya’ni ularning yurak urish tezligi va qon bosimi ko‘rsatkichlari normadan biroz yuqori edi. Biroq, sog‘lomlashtiruvchi guruhlar mashg‘ulotlari davomida ishtirokchilarning jismoniy salomatligi yaxshilandi. Mashqlar yurak-qon tomir tizimiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi, qon bosimi pasayib, yurak urish tezligi normaga qaytdi. Shuningdek, mushaklarning kuchi oshdi, bu esa jismoniy tayyorgarlikni sezilarli darajada yaxshiladi.

Dastlab, ishtirokchilarning ruhiy holati o‘rtacha darajada bo‘lib, stress va kayfiyatning o‘zgarishi ko‘rsatilgan edi. Sog‘lomlashtiruvchi guruhlarda muntazam mashqlar bajarish stressni kamaytirishga va kayfiyatni yaxshilashga yordam berdi. Tadqiqotning yakunida ishtirokchilar ko‘proq ijobiy ruhiy holatni va yuqori kayfiyatni his qilishdi. Shuningdek, mashqlar stressni kamaytirish va ruhiy farovonlikni oshirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Mashqlar va guruhdagi qo‘llab-quvvatlash orqali ishtirokchilarning stress darajasi sezilarli darajada kamaydi. Jismoniy faoliyat va ijtimoiy aloqalar stressni kamaytirish va umumiy ruhiy holatni yaxshilashga yordam berdi. Tadqiqot ishtirokchilari, sog‘lomlashtiruvchi guruh mashg‘ulotlari davomida stressdan qutilishning samarali usuli sifatida muntazam jismoniy mashqlarni qayd etishdi.

Xulosa.

Muntazam ravishda suzish jismoniy va ruhiy holatni yaxshilashga katta yordam beradi. Bu sport turi barcha yoshdagi odamlar uchun mos bo‘lib, mushaklarni kuchaytirish, yurak-qon tomir tizimining faoliyatini normallashtirish va nafas olishni yaxshilashga yordam beradi. Suzishning boshqa jismoniy mashqlardan afzalligi shundaki, u tanaga ortiqcha yuk bermasdan mushaklarni samarali ishlatadi, shu bilan birga, jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Ruhiy holatga ta’siri ham katta bo‘lib, suzish stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va uyqu sifatini oshiradi. Shu bilan birga, suzishning jismoniy chidamlilikni oshirish va turli xil sog‘liq muammolarini bartaraf etishda samarali bo‘lishi isbotlangan.



Sog‘lomlashtiruvchi guruhlarda muntazam ravishda amalga oshirilgan mashg‘ulotlar ishtirokchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini sezilarli darajada yaxshiladi. Mashg‘ulotlarning muntazam ravishda o‘tkazilishi ishtirokchilarning jismoniy salomatlik ko‘rsatkichlarini normaga keltiradi, qon bosimini pasaytiradi, yurak urish tezligini tartibga soladi va mushak kuchini oshiradi. Bundan tashqari, guruhdagi faoliyatlar ijtimoiy aloqalarni mustahkamladi va ishtirokchilarga bir-birini qo‘llab-quvvatlash imkonini berdi, bu esa ijtimoiy faollikni oshirdi. Shunday qilib, sog‘lomlashtiruvchi guruhlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, muntazam mashqlar ishtirokchilarning salomatligini yaxshilashda va umumiy farovonlikni oshirishda muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov U. *Sport va salomatlik: Suzishning ijobiy ta’sirlari*. Toshkent, Uzbekistan: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti. (2020).
2. Tomas S., & Vasquez E. (2020). Psychological benefits of swimming as a sport for stress relief. *International Journal of Sports Psychology*, 39(2), 123-131.
3. «Теория и методика обучения плаванию». Редактор: А.А. Литвинов. Изд.: Академия, 2014 год.
4. Fulton E., & Harper M. (2020). Swimming and rehabilitation: A comprehensive review of the therapeutic effects of swimming on physical recovery. *Rehabilitation Journal*, 45(4), 303-312.
5. Grodzicki M., & Nowak M. (2018). The impact of swimming on cardiovascular health and physical fitness. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(4), 202-210.
6. <https://yuz.uz/uz/new>

11-12 YOSHLI SUZUVCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Rahimboyev Umidbek Hamza o‘g‘li

Assistent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

umidbekhg@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada 11-12 yoshli suzuvchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi o‘rganiladi. Ushbu yoshdagi sportchilarda texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishning ahamiyati katta bo‘lib, bu ularning keyingi yillarda musobaqalardagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada suzuvchilarning



tayyorgarlik jarayonida texnika samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulotlar xususiyatlari keltirilgan.

Kalit so‘zlar: yosh suzuvchilar, texnik tayyorgarlik, takomillashuv, mashg‘ulot, suzish, mashqlar.

Аннотация: В статье рассматривается вопрос совершенствования технической подготовки пловцов 11-12 лет. Развитие технических навыков у спортсменов этого возраста имеет большое значение, что напрямую влияет на их результаты на соревнованиях в последующие годы. В статье представлен план тренировок для повышения эффективности техники в процессе подготовки пловцов. Также подчеркиваются моменты, в которых следует обратить внимание на упражнения и тренировочный процесс для правильного выполнения техники в различных стилях плавания.

Ключевые слова: юные пловцы, техническая подготовка, совершенствование, тренировка, плавание, упражнения.

Abstract: The article addresses the issue of improving the technical training of 11-12 year old swimmers. The development of technical skills in athletes of this age is of great importance, which directly affects their results in competitions in subsequent years. The article presents a training plan for improving technique effectiveness in the swimmer training process. It also emphasizes the points where attention should be paid to exercises and the training process for correctly executing the technique in different styles of swimming.

Key words: young swimmers, technical training, improvement, training, swimming, exercises.

Kirish. Suzish sporti bolalarning sog‘lom jismoniy rivojlanishi, chidamlilik va muvozanat hissini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, 11–12 yosh davri sportchining texnik asoslarini shakllantirish uchun eng qulay bosqich sanaladi. Shu yoshdagi suzuvchilarda texnik tayyorgarlikni to‘g‘ri shakllantirish ularning keyingi sport faoliyatida muvaffaqiyatli natijalarga erishishida asosiy omil hisoblanadi. Texnik mashqlarni tizimli ravishda qo‘llash, sportchining tanasiga mos individual yondashuv bilan uyg‘unlashganda, samaradorlik sezilarli darajada ortadi. Shu boisdan, texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuv dolzarb hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili.

Ilmiy adabiyotlarda bolalar suzuvchilarining texnik tayyorgarligi haqida ayrim izlanishlar uchrasa-da, 11–12 yoshdagi sportchilar uchun maxsus mashqlar tizimi yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Mavjud tadqiqotlar ko‘proq umumiy metodikaga asoslangan bo‘lib, yoshga mos individual yondashuv yetishmaydi. Bu esa yangi usullar ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatadi.



Tadqiqot metodologiyasi.

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, suzishga oid me'yoriy hujjatlar o'rganildi, tajriba va nazorat guruhlari ishtirokida pedagogik eksperiment tashkil qilindi. Texnik tayyorgarlikni baholash uchun maxsus testlar tuzilib, ularning samaradorligi matematik-statistik tahlil yordamida aniqlandi. Tadqiqot 3 oy davomida Toshkent shahri “2-BO‘SM”da olib borildi.

Natijalar va muhokama.

Suzish, zamonaviy sport turlaridan biri bo'lib, nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki texnik ko'nikmalarni ham talab qiladi. 11-12 va yoshdagi sportchilarda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish, suzishning kelajakdagi muvaffaqiyatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. 11-12 yoshdagi suzuvchilar o'z texnik ko'nikmalarini samarali rivojlantirishi uchun, mashg'ulot jarayonida ularning organizmiga mos ravishda individual dasturlarni ishlab chiqish zarur. Ushbu yosh guruhida texnik elementlarni to'g'ri o'zlashtirish va ularni yuqori darajada bajarish sportchining keyingi yutuqlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi [3, 4, 6].

Yosh sportchilarda texnik tayyorgarlikni takomillashtirishga oid ilmiy tadqiqotlarning cheklanganligi, sportning bu turidagi o'sib borayotgan talablarga mos ravishda yangi metodik yondoshuvlarning zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, yosh sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlari, ularning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonida alohida e'tiborga olinishi kerak [1, 2, 5].

11-12 yoshli suzuvchilarni texnik tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali takomillashtirish tadqiqot maqsadi hisoblanadi.

Tadqiqot vazifalari:

1. Suzuvchilarni texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Suzuvchilarni texnik tayyorgarlik darajasini maxsus testlar asosida aniqlash;
3. Suzuvchilar suzish usullaridagi texnikasining samaradorligini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish;
4. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini tadqiqot orqali samaradorligini isbotlash.

Birinchi bosqichda (2025-yil yanvar oyi) davomida biz o'rganilayotgan muammo doirasida chet el va mahalliy olimlarning fikrlarini va ilmiy ishlarini o'rganishga bag'ishladik.

Ikkinchi bosqichda biz 11-12 yoshli suzuvchilardan 12 nafarini saralab oldik va ularni ikki guruhga ajratdik. Saralab olingan sportchilarning jismoniy rivojlanishi, texnik tayyorgarligi hamda suzish tayyorgarligi darajasi bir xil bo'lgan. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samaradorligini isbotlash maqsadida tadqiqot boshida va oxirida nazorat va tajriba guruhlardan texnik tayyorgarlik darajasini baholash uchun maxsus testlar olingan.



Uchinchi bosqichda ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini tadqiqot orqali samaradorligini isbotlash maqsadida olingan natijalar matematik-statistik qayta ishlovdan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida olingan natijalar 11-12 yoshdagi suzuvchilarda texnik tayyorgarlik darajasi yaxshilanganligidan dalolat berdi. Texnik tayyorgarligini baholash uchun 1 jadvalda keltirilgan testlardan foydalanildi.

1-jadval

11-12 yoshdagi suzuvchilarning texnik tayyorgarlik darajasini baholash uchun maxsus testlar

Suzish usuli	Baholash Kriteriyalari	Ballar	Izoh
Erkin usul	Qo'llar ishlash texnikasi	1–5	Qo'lning suvda to'g'ri ishlashi
	Oyoq ishlash texnikasi	1–5	Oyoqlarning to'g'ri ishlashi, tezlikni saqlash, qadamlarning samaradorligi.
	Nafas olish va chiqarish texnikasi	1–5	Bir xil va ritmik nafas olish.
	Tanani to'g'ri tutish	1–5	Suvda tananing tekisligi va muvozanatini saqlash.
Chalqancha usul	Qo'llar ishlash texnikasi	1–5	Qo'llarning suvda samarali ishlashi va to'g'ri pozitsiyasi
	Oyoq ishlash texnikasi	1–5	Oyoqlarning doimiy va kuchli harakatlari, to'g'ri pozitsiyani saqlash
	Tanani va boshni tutish	1–5	Tanani to'g'ri pozitsiyada ushlab turish, boshning to'g'ri holati.
	Tezlikni saqlash va barqarorlik	1–5	Chalqancha suzishda barqarorlikni saqlash va tezlikni yaxshilash.
Brass usuli	Ko'krakni ochish va yig'ish texnikasi	1–5	Ko'krakni to'g'ri ochish va yig'ish, oyoqlarni yaxshi ishlatish
	Oyoqlarni ishlatish	1–5	Oyoqlarning kuchli va to'g'ri ishlashi, to'g'ri ritmda suzish
	Qo'llar ishlash texnikasi	1–5	Qo'llarning to'g'ri ishlashi, ko'krakni to'g'ri ochish.
	Tezlikni va muvozanatni saqlash	1–5	Tezlikni va suzishda muvozanatni saqlash
Baterflay usuli	Qo'llar ishlash texnikasi	1–5	Baterflay usulida qo'llarning samarali ishlashi, to'g'ri pozitsiya
	Oyoq ishlash texnikasi	1–5	Baterflay usulida oyoqlarning samarali va kuchli ishlashi.
	Tanani burish va kuch ishlatish	1–5	Tananing to'g'ri burilishi va kuchni to'g'ri ishlatish.
	Nafas olish va chiqishi	1–5	Nafas olish texnikasi.

Izoh: 1 ball: Texnikada jiddiy kamchiliklar mavjud. Suzuvchi usulni to'g'ri o'zlashtirmagan yoki ko'plab xatolarga yo'l qo'ygan.

2 ball: Texnikada ba'zi xatolar mavjud. Usulni yaxshilash uchun qo'shimcha mashqlar talab qilinadi.

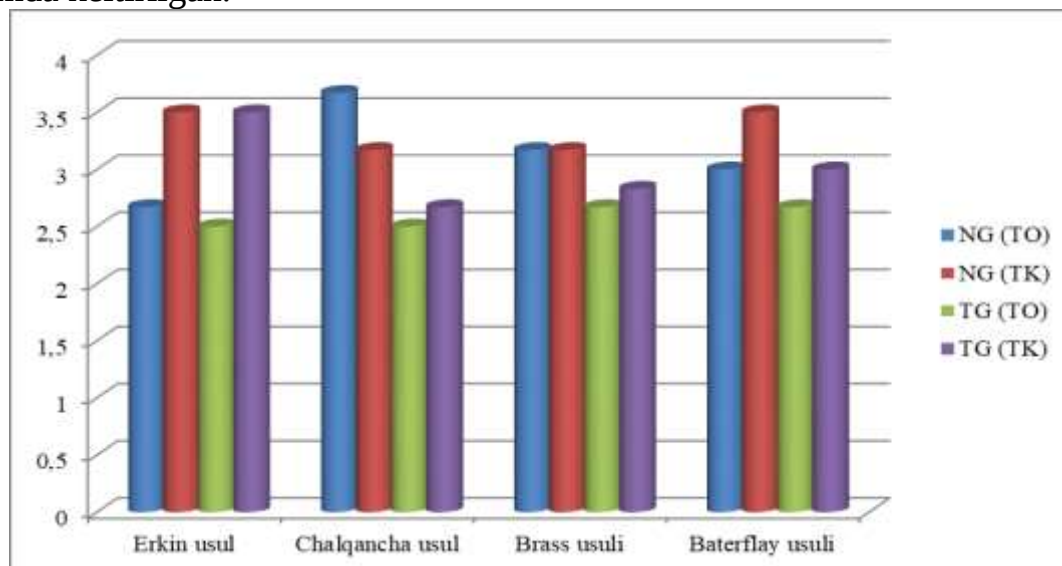
3 ball: O'rta darajadagi texnika. Usulni yaxshilash uchun ba'zi jihatlar ustida ishlash zarur.

4 ball: Yaxshi texnika. Usulning ko'p jihatlar to'g'ri bajarilmoqda, ammo kichik xatolar yoki kamchiliklar mavjud.

5 ball: Mukammal texnika. Suzuvchi usulni mukammal darajada bajaradi, barcha elementlar to'g'ri va samarali bajariladi.



Ekspertlar tomonidan 11-12 yoshdagi suzuvchilarning texnik tayyorgarlik darajasi yuqorida keltirilgan mezon bo‘yicha baholangan. Baholanish natijalari 1-rasmida keltirilgan.



11-12 yoshdagi suzuvchilarning texnik tayyorgarlik darajasini baholash natijalari

Tadqiqot oldi baholash suzuvchilarning texnik tayyorgarligini dastlabki bosqichda aniqlashga yordam beradi. Bu jarayon ularning kuchli va zaif tomonlarini ko‘rsatib beradi, shuningdek, individual rivojlanish dasturlarini yaratishga imkon beradi. Keyingi baholash esa sportchilarning vaqt o‘tishi bilan texnik ko‘nikmalarining qanday o‘zgarayotganini, rivojlanish darajasini kuzatishga yordam beradi. Bu tizim orqali murabbiylar yosh suzuvchilarni yanada samarali tayyorlashlari mumkin.

Xulosa. 11-12 yoshli suzuvchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish mavzusi, sportchilarning kelajakdagi yuksak natijalarga erishishida muhim ahamiyatga ega. Bu yoshdagi suzuvchilarni texnik jihatdan rivojlantirish, nafaqat ularning musobaqalardagi muvaffaqiyatini ta‘minlash, balki sog‘lom va barqaror jismoniy rivojlanishini ham qo‘llab-quvvatlaydi. Yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishda nafaqat suzish uslublarini to‘g‘ri bajarish, balki nafas olish, oyoqlar va qo‘llarning muvofiqligi, tananing pozitsiyasi va umumiy muvozanatni saqlash ham muhim omillardir. Texnik tayyorgarlikning takomillashtirilishi uchun mashg‘ulotlar tizimli va doimiy bo‘lishi kerak. Suzuvchilarga texnik ko‘nikmalarni o‘rgatishda zamonaviy metodikalarini qo‘llash, ularning jismoniy va ruhiy holatini doimiy ravishda baholab borish, shu bilan birga, yosh sportchilarni jamoaviy ruhda tarbiyalash lozim. Shuningdek, suzish sportida yosh suzuvchilarni musobaqalarga tayyorlashda texnikaga yuqori e‘tibor qaratish, ularni tanqidiy tahlil qilish va individual yondashuvlarni amalga oshirish zarur.



Umuman olganda, 11-12 yoshli suzuvchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish, ularni kelajakda yuqori natijalarga olib keladigan asosiy omil hisoblanadi. Bu jarayon doimiy e’tibor va mehnatni talab qiladi, shuningdek, suzuvchining o’ziga bo’lgan ishonchini oshirishga hamda sportning yuqori darajasiga chiqishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Анушкевич Н.В., Белик А.Е., Бартенева Л.М. Техника плавания способом баттерфляй и ее совершенствование у юных пловцов //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – №. 3. – С. 74-80.
2. Аришин А.В. Совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов-подростков //Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2016. – №. 3. – С. 3-6.
3. Болдырева В.Б., Кейно А.Ю. Совершенствование техники плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – №. 12 (140). – С. 46-51.
4. Gayratovich S.A. et al. SUZISH SPORTIDA INNAVATSION TEXNIKALARNING QO'LLANISHI VA SAMARADORLIGI. – 2024.
5. Korbut V. M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko‘krakda krol usulida suzish texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to‘plami //T-2013. – 2013.
6. Tashtemirova L.X., Zoitova G.M. YOSH SUZUVCHILARNING KO‘KRAKDA KROLL SUZISH USULI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH MUAMMOLARINI PEDAGOGIK TAHLILI //Academic research in educational sciences. – 2024. – T. 5. – №. 3. – С. 145-150.

8-10 YOSHLI BADIY GIMNASTIKACHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI

Sobirova Laylo Baxromovna

Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Astankulova Dilnur Furkat qizi

Stajyor oqituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

sobirovalaylo90@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada 8-10 yoshli badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullari orqali gimnastikachilarning mashg‘ulot davomida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga alohida e’tibor



qaratilgan. Bundan tashqari badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarlikda koordinatsiya va egiluvchanlik qobiliyatlarini talab etadigan harakatlarni o'rganishida paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolar muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: Badiiy gimnastika, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, qobiliyat.

Аннотация: В статье особое внимание уделяется упражнениям общей и специальной физической подготовки гимнастов в процессе тренировок с помощью методов совершенствования физической подготовки 8-10-летних художественных гимнасток. Кроме того, были обсуждены проблемы, которые могут возникнуть при изучении движений, требующих координации и гибкости в специальной физической подготовке художественных гимнасток.

Ключевые слова: Художественная гимнастика, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, гибкость, ловкость, скорость, выносливость, сила, координация, способности.

Abstract: The article pays special attention to exercises of general and special physical training of gymnasts in the training process using methods for improving the physical training of 8-10-year-old artistic gymnasts. In addition, the problems that may arise when studying movements that require coordination and flexibility in the special physical training of artistic gymnasts were discussed.

Key words: Artistic gymnastics, physical training, general physical training, special physical training, flexibility, agility, speed, endurance, strength, coordination, abilities.

Kirish. Dunyoda va jahonda gimnastika eng rang barang sport turlaridan biri hisoblanadi, yani badiiy gimnastika mashqlarini musiqa ohangida nafislik bilan bajariladigan harakatlardan iborat bo'lib hisoblanadi. Badiiy gimnastika platformasida raqobatning kuchayishi egiluvchanlikning yuqori darajasiga ega bo'lgan va uni boshqa jismoniy fazilatlar bilan faol uyg'unlashtira oladigan sportchilarda ustuvorlik saqlanib qolishidan dalolat bermoqda. Shu sababli, badiiy gimnastikachilarning doimiy o'zgaruvchan sharoitlarida individuallashtirish va ularni ilg'or rivojlanish tamoyillariga asoslangan badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligiga yanada sifatli yondashish talab etiladi. Badiiy gimnastika harakatlarini simmetrik va egiluvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, buyumlar bilan mashqlarni bajarishda texnikasini o'zlashtirish mezonlarining o'zgaruvchanligi, barcha yoshdagi va darajadagi sportchilarning mahoratini oshirish tendentsiyasini, shuningdek, musobaqa qoidalarining sezilarli murakkabligini hisobga olgan holda, tananing murakkab motor harakatlari bilan bir vaqtda ob'ektni



boshqarish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan keng ko‘lamli ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borilganligiga qaramasdan, 8-10 yoshli badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning metodologik asoslarini yaratish tizimi yetarlicha ochib berilmagan.

Tadqiqotning maqsadi: 8-10 yoshli badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulot vaqtida jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish orqali gimnastikachi qizlarning musobaqada natijasini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari: Yosh badiiy gimnastikachilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullarini ishlab chiqishdan iborat;

Badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullarini ishlab chiqish va uni amaliyotda qollash orqali natijasini oshirishdan iborat;

Metodlar bo‘limi. Badiiy gimnastikada jismoniy tayyorgarlik tashkillashtirilgan jarayon bo‘lib, quyidagi maqsadlarga qaratilgan;

- shug‘ullanuvchilar organizmini har tomonlama rivojlantirish (tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustaxkamlash, vegetativ va markaziy nerv tizimlari faoliyatini takomillashtirish);

- Salomatlikni mustahkamlash va mexnat layoqatini oshirish;

- Badiiy gimnastika mashqlari texnikasini o‘zlashtirish va ularni sifatli (talab darajasidagi amplituda (tebranish kengligi, xolatlar orasidagi masofa), tezlik va kuch bilan) bajarish uchun zarur bo‘lgan jismoniy hususiyatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik badiiy gimnastikachilarni organizmini har tomonlama rivojlantirishga, ularni sog‘ligini mustahkamlashga, harakat sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik – umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik- bu inson faoliyatidan qat’iy nazar, umumiy tarzda amalga oshiriladigan jismoniy tayyorgarlikdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik orqali badiiy gimnastikachilarning jismoniy sifatlarini yani bunda kuch, chidamlilik, chaqqonlik, tezlik va egiluvchanlik sifatlarini yaxshilashga alohida e’tibor qaratilishi kerak. Bunda asosan badiiy gimnastikachilar mashqlarni bajarishda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish zarur.

1-jadval

Badiiy gimnastikachilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi

Sifatlar	Me’yorlar	Ball
Egiluvchanlik: sonning harakatchanligi (bel va oyoq egiluvchanligi)	40 sm balandlikdagi tayanchdan orqaga egilgan holda ajrating 1 - yetakchi oyoq 2 - dominant bo‘lmagan oyoq	"5" - o‘ng va chap son bilan polga mahkam tekizish, ikkala qo‘l bilan "4" - poldan songacha 1-5 sm "3" - poldan son "2" gacha 6-10 sm. - faqat bir xil qo‘l bilan ushlash "1" - orqaga egilmasdan



Egiluvchanlik: sonning harakatchanligi(bel va oyoq egiluvchanligi)	Muvozanat bo'yicha balans. Qo'l, tanani vertikal tekislikda oldinga bo'linish 1 - yetakchi oyoq 2 - yetakchi bo'lmagan oyoq	"5" - tekis bo'lingan, baland "relevé" "4" - bo'linish uchun 2-6 sm, o'rtacha "relevé" "3" - ipga 7-12 sm, past "relevé" "2" - oyoq bo'ylab bo'lingan "1" - bo'linish yo'q, butun oyoq
Egiluvchanlik: sonning harakatchanligi (bel va oyoq egiluvchanligi)	Muvozanat bo'yicha balans. Qo'l, tanani vertikal tekislikda yontomonga 1 – yetakchi oyoq 2-yetakchi bo'lmagan oyoq	"5" - tekis bo'lingan, baland "relevé" "4" - bo'linishgacha 2-6 sm, o'rtacha "relevé" "3" - bo'linishgacha 7-12 sm, past "relevé" "2" - butun oyoqqa bo'linish "1" - bo'linish yo'q, butun oyoq

O'rtacha ball: 5,0-4,5 - egiluvchanlikni rivojlantirishning yuqori darajasi; 4,4-4,0 - o'rtachadan yuqori; 3,9-3,5 - egiluvchanlikni rivojlantirishning o'rtacha darajasi; 3,4-3,0 - o'rtachadan past; 2.9 va undan past - egiluvchanlikni rivojlantirishning past darajasi hisoblanadi.

Badiiy gimnastikada sport mahoratining yuqori darajasiga erishish uchun shug'ullanuvchilar o'rtasida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish zarur. Egiluvchanlikni rivojlantirishda bosqichma-bosqich amalga oshirildi. Egiluvchanlikni yaxshilashga qaratilgan mashqlarning me'yori kichik, ammo mashqlar har bir mashg'ulotda tizimli ravishda olib bo'rilishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish vositasi sifatida bir nechta mashqlar to'plami saralangan va ketma-ket bajarilgan. Biz maksimal amplituda bilan bajarilishi mumkin bo'lgan cho'zilish mashqlaridan foydalandik. Mashg'ulotlar jarayonida faol, passiv va statik mashqlar qo'llanildi.

Natijalar bo'limi.

Badiiy gimnastikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bu – maxsus tashkil etilgan jarayon bo'lib, jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va mukammallashtirishga xizmat qiladi hamda badiiy gimnastika mashqlarini texnikasini muvaffaqiyatli bajarishga va uni takomillashtirishga imkoniyat yaratadi. Hozirgi vaqtda 7 ta asosiy jismoniy qobiliyat ajratib ko'rsatiladi, ular quydagilar: koordinatsiya, egiluvchanlik, kuch, tezlik, sakrovchanlik, muvozanat, chidamlilikdan iborat.

Badiiy gimnastika ko'p qiralli sport turi bolib, undagi turli mashqlar har xil jismoniy qobiliyatlar va ularni namayon qilishning turli darajalarini talab qiladi. Bular orasida faqatgina 2 ta qobiliyat – koordinatsiya va egiluvchanlikni alohida ajratib ko'rsatish mumkin.



1-rasm

Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish vositalari



Munozara bo‘limi.

Badiiy gimnastikada dinamik, mahoratli va raqs qadamlari asosiy va murakkab elementlar bo‘lib hisoblanadi. Ushbu rasmda keltirilgan mashqlarda badiiy gimnastikachilarning mushaklarini bo‘shashtirishga qaratilgan mashqlar, reaksiya tezligiga qaratilgan mashqlar, tananing turli qismlari bilan amalga oshiriladigan harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar; harakatlarni zamon, makon va kuch parametrlari bo‘yicha aniq bajarishga qaratilgan mashqlar, buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, akrobatik mashqlar, g‘ayrioddiy harakatlar bilan boyitilgan o‘yinlar orqali amalga oshiriladi.

Xulosa.

8-10 yoshli badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulot davomida jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xos jixati shundan iboratki, bunda mashqlarning maqsadi harakatlarning mutloq uyg‘unligiga erishishdan iborat bo‘ladi. Yuksak natijalar yuqorida sanab o‘tilgan jismoniy qobiliyatlardan birining mutloq ko‘rsatkichlari bilan emas, balki harakatlarning turli tomonlari o‘rtasidagi o‘zaro mutanosib bog‘liqlik bilan belgilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Цепелевич, И.В. Сопряженное развитие физических способностей на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Цепелевич. - СПб., 2007. - 24 с.
2. Чертихина, Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Чертихина. - Волгоград, 2013. - 24 с.



3. Чикалова, Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Г.А. Чикалова, В.И. Мамзин. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 25 с.

4. Шишковска, М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / Шишковска Мария. - СПб., 2012.-202 с.

5. Эштаев А.К. «Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки» Дисс. канд. пед. наук.- Т.: УЗГИФ К, 2007. - 187 с.

SWIMMING EXERCISES: HEALTH AND FIGURE PREVENTION IN CHILDREN

Beknazarova Charos

Magistr

Karshi State University

charoska_beknazarova@mail.ru

Abstract: This article says that children have a significantly higher incidence of the musculoskeletal system and connective tissue. Posture disorders can lead to illness if they are not prevented in a timely manner, and swimming is one of the most effective means of preventing posture at an early age

Key words: preschool age period, posture disorders, swimming training, a set of swimming exercises.

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda skelet-muskul tizimi va biriktiruvchi to'qima kasalliklari bilan kasallanish darajasi ancha yuqoriligi aniqlanganligi, qad-qomatni buzilishining o'z vaqtida oldi olinmasa kasallikka olib kelishi mumkinligi, suzish mashg'ulotlari esa erta yoshda qad-qomat buzilishining oldini olishning samarali vositalaridan biri ekanligi haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh davri, qad-qomatning buzilishi, suzish mashg'ulotlari, suzish mashqlari majmuasi.

Аннотация: В данной статье говорится о том, что у детей значительно выше заболеваемость скелетно-мышечной системы и соединительной ткани. Нарушения осанки могут привести к заболеванию, если не предотвратить их своевременно, а занятия плаванием являются одним из эффективных средств профилактики осанки в раннем возрасте.

Ключевые слова: дошкольный возрастной период, нарушения осанки, тренировки по плаванию, комплекс упражнений по плаванию.



Introduction. Statistical indicators demonstrate a high prevalence of musculoskeletal system and connective tissue disorders among children, with scoliosis occupying a leading position among these conditions. If postural deviations are not addressed in a timely manner, they can lead to the development of pathological conditions.

In many cases, children with poor posture exhibit visible kyphosis due to insufficient development of the muscular system.

Postural disorder is not scoliosis or a musculoskeletal disease per se, but rather a persistent deviation from the body's normal alignment. If corrective measures—such as therapeutic swimming, physical therapy, and massage—are initiated early, the progression of postural deviations can be prevented and, gradually, physiological norms can be restored.

The formation of the physiological curvatures of the human spine occurs from birth up to the age of seven, making posture in preschool-aged children inherently unstable and susceptible to various positive and negative external influences.

Once growth is complete, the established spinal curvatures become evident, and regular rehabilitation measures are required to correct postural defects. In this regard, swimming exercises represent one of the most effective methods for preventing postural disorders both in early childhood and as part of a comprehensive rehabilitation approach. They play a key role in developing and reinforcing correct posture, correcting initial spinal deformities, improving respiratory function, and teaching proper breathing techniques to stabilize the dynamics of pathological processes.

Literature review.

Numerous studies have emphasized the high prevalence of musculoskeletal and postural disorders among children, particularly during the preschool years. According to Borodich and Nazarova (2005), scoliosis and other spinal deformities often originate from early childhood, highlighting the importance of preventive interventions during this critical developmental period. Postural disorders, although not classified as diseases themselves, can serve as precursors to more serious musculoskeletal pathologies if not addressed through appropriate physical activities.

Gavrilova and Parshina (2015) examined the impact of swimming on preschool-aged children and concluded that aquatic activities contribute significantly to spinal alignment and muscle development due to the low-impact, resistance-based environment water provides. The buoyancy of water reduces stress on the joints while encouraging proper postural positioning, making swimming a suitable and safe method of therapeutic exercise for young children.

Kochomanov and Kalashnikova (2016) further supported the role of swimming as an effective corrective approach, especially in the context of early rehabilitation. They emphasized that integrating swimming with targeted posture-correcting



exercises enhances muscle balance and spinal stability, which is crucial for preventing the progression of spinal curvatures.

Milovanova (2015) argued that therapeutic physical education, including aquatic therapy, plays an essential role in forming healthy posture in early childhood, especially given the flexible nature of the spine during these formative years. Similarly, Naumenko and Mironenko (2020) explored hydrorehabilitation strategies and highlighted their positive effect on children aged 7–8 years with diagnosed postural disorders, citing improvements in posture, coordination, and muscular symmetry.

Yun (2014) focused on the preventive benefits of therapeutic swimming, identifying its dual function in addressing both postural issues and flatfoot—a common associated condition in children with musculoskeletal imbalances. Taken together, the reviewed literature consistently points to swimming as a highly effective method for both the prevention and correction of postural abnormalities in young children.

Research methodology.

The study employed an experimental design over a six-month period to evaluate the effectiveness of swimming exercises in preventing and correcting postural disorders among preschool-aged children. A total of 28 participants, aged 5 to 7 years and previously diagnosed with postural disorders, were selected for the study based on medical evaluations and anthropometric assessments.

The participants were randomly divided into two groups:

- Control Group (CG): 14 children who engaged solely in traditional corrective physical exercises.
- Experimental Group (EG): 14 children who, in addition to participating in the same corrective physical exercises, engaged in a structured program of swimming exercises three times a week for 60 minutes each session.

Parents of the experimental group children were also involved through home-based monitoring and guidance, receiving recommendations on posture maintenance and independent exercise routines. This dual-setting approach was implemented to reinforce the impact of the intervention both during supervised sessions and in the home environment.

The effectiveness of the intervention was measured using a set of standardized diagnostic tests conducted before and after the study:

- Matthiass Test – to assess the degree of postural deviation.
- “Boat on the Back” Test – to evaluate abdominal muscle strength.
- “Boat on the Stomach” Test – to assess back muscle strength.
- Forward Bend Test – to determine flexibility.

Data collected from both groups were statistically analyzed to identify significant differences in postural improvement, muscle strength, and flexibility.



The study followed ethical research principles and was conducted under the guidance of qualified medical and sports science professionals.

Results and discussion.

Organization of the Study: The methodology was designed for a six-month period. During this time, training sessions lasting 60 minutes were conducted three times a week. The research was carried out in both control and experimental groups, with subsequent evaluation of the obtained results.

The study involved preschool children aged 5-7 years who were diagnosed with postural disorders (e.g., curvature of the spine) based on medical examinations and recommendations, as well as visual and anthropometric assessment methods that reflected physical development indicators. These children were divided into two groups:

Group 1 - Control Group (CG):

This group consisted of 14 children with postural disorders who, during the study, performed only special corrective exercises without the use of swimming activities.

Group 2 - Experimental Group (EG):

This group also included 14 children with postural disorders who, in addition to performing specific corrective exercises, participated in various swimming exercises during training sessions. Furthermore, an additional factor was introduced in this group: the inclusion of independent home exercises supervised by parents. Parents were provided with recommendations on how to help children maintain correct posture at home and how to properly perform corrective exercises independently. A comprehensive assessment of participants was carried out before the start and after the completion of the study. The evaluation included the analysis of medical monitoring results and recommendations, and involved the following diagnostic tests:

Matthiass test to determine the degree of postural disorder

“Boat on the back” test to assess abdominal muscle strength;

“Boat on the stomach” test to evaluate back muscle strength;

Forward bend test to assess flexibility

Research Results and Discussion.

Throughout the training sessions, the overall condition of the participants was monitored, and the level of physical load on the children's bodies was assessed. Based on the implementation of the developed swimming program—combining various swimming techniques—the effectiveness of the methodology was verified. The pedagogical experiment revealed that children in the experimental group with postural disorders showed noticeable improvements and positive development.

In evaluating the degree of postural disorders and the ability to maintain an upright body position, the experimental group (EG) demonstrated a significant



improvement of 63% after the study ($p < 0.01$), whereas no meaningful changes were observed in the control group (CG).

According to the **Matthiass test**, the experimental group (EG) showed a 49.3% improvement in postural alignment after the intervention. In contrast, the control group (CG) exhibited only a minor and statistically insignificant improvement of 13.4%. This difference between the groups was considered statistically significant ($p < 0.001$).

In assessing abdominal muscle strength, the experimental group (EG) showed positive outcomes after the exercise program, achieving a 41.2% improvement, while the control group (CG) demonstrated only 12.4% progress. **For back muscle strength**, the EG showed a 48.4% increase, while the CG had only 15.7%. This difference between the groups is considered statistically significant ($p < 0.0001$).

According to the results of **back flexibility assessments processed through statistical methods**, the implementation of the proposed exercise complex resulted in a significant improvement: the EG achieved a 57% increase after the study ($p < 0.001$) whereas the CG showed no considerable improvement.

Conclusions.

Thus, the study confirmed that the complex of swimming exercises aimed at maintaining correct posture, along with specially designed corrective exercises for postural disorders, is statistically effective. This was evidenced by significantly better outcomes in the experimental group compared to the control group. The results support the importance of maintaining correct posture both during organized sessions and at home, ensuring the lasting effectiveness of the interventions.

References:

1. Borodich, L.A., & Nazarova, R.D. (2005). Swimming activities for scoliosis in children and adolescents Moscow: Meditsina, 76 p.
2. Gavrilova, I.Yu., & Parshina, G.N. (2015). Swimming as a means of correcting and preventing postural disorders in preschool children. In *New Trends in Science: Development Prospects*, (3)5, pp. 74-76.
3. Kochomanov, V.N., & Kalashnikova, R.V. (2016). Postural disorders in young school-aged children as a key factor in developing swimming techniques for posture correction. In *Problems and Prospects of a Healthy Lifestyle in the Information Society: Proc. of the International Scientific-Practical Conference*, Irkutsk, pp.100-103.
4. Milovanova, A.M. (2015). Therapeutic physical education for young school-aged children with postural formation disorders. In *Innovative Conditions for the Development of Science and Education in Approach: Proc. of the I International Scientific-Practical Conference Sukhumi*, pp. 155-157. References (continued).



5. Naumenko, D.S., & Mironenko, Yu.A. (2020). Hydorehabilitation methods for postural disorders in children aged 7-8 years. In Topical Issues of Adaptive Physical Education: Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Omsk, pp. 100-103.

6. Yun, L.V. (2014). Therapeutic swimming as an effective means of preventing postural disorders and flatfoot. In Proceedings of Conferences of the Scientific and Educational Center SOCOSFERA, (56),pp. 52-55.



PEDAGOGIKA

SPORT MAKTABLARIDA KASBGA YO‘NALTIRILGAN TA‘LIM TIZIMINI PEDAGOGIK ASOSLARI

Erejepov Islam Yusupovich

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Bekimuratov Manas Jamallatdinovich

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

erejepovislam09@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport maktablarida kasbga yo‘naltirilgan ta‘lim tizimini tashkil etishning pedagogik asoslari yoritilgan. Sportchilarning kasbiy yo‘nalishini aniqlash, ularni sport sohasida yoki unga yaqin kasblarga tayyorlashda ta‘lim jarayonini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyatga ega. Maqolada ta‘lim mazmuni, metodlari, vositalari va shakllarini integratsiyalash orqali samaradorlikni oshirish yo‘llari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: kasbga yo‘naltirish, sport maktabi, pedagogika, ta‘lim metodlari, sport kasblari.

Аннотация: В данной статье освещаются педагогические основы организации профессионально-ориентированной образовательной системы в спортивных школах. Определение профессионального направления спортсменов и правильная организация образовательного процесса для подготовки их к профессиям в спортивной сфере имеют большое значение. Рассматриваются пути повышения эффективности через интеграцию содержания, методов, средств и форм обучения.

Ключевые слова: профориентация, спортивная школа, педагогика, методы обучения, спортивные профессии.

Abstract: This article highlights the pedagogical foundations of implementing a career-oriented education system in sports schools. Identifying athletes' professional inclinations and organizing the educational process effectively to prepare them for careers in sports or related fields is of great importance. The article explores ways to improve effectiveness by integrating the content, methods, tools, and forms of education.

Key words: career guidance, sports school, pedagogy, teaching methods, sports professions



Kirish. Bugungi kunda sport sohasi nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, balki yoshlarga kasb tanlashda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatishda ham muhim omil sifatida namoyon bo‘lmoqda. Jahon tajribasiga nazar soladigan bo‘lsak, sport maktablari nafaqat professional sportchilarni tayyorlash, balki ularni sport sohasidagi turli kasblarga yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, globallashuv va texnologik taraqqiyot sharoitida sport sohasiga bo‘lgan ehtiyoj tobora ortib borayotgan bir paytda, sport maktablarida kasbga yo‘naltirilgan ta‘lim tizimini takomillashtirish dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda.

Mazkur maqolada sport maktablarida kasbga yo‘naltirilgan ta‘lim tizimini shakllantirish va takomillashtirishning pedagogik asoslari atroflicha tahlil qilinadi. Ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, amaliy mashg‘ulotlar bilan boyitilgan faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuvni joriy etish, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish va fanlar aro integratsiyani ta‘minlash orqali kasbiy tayyorgarlik samaradorligini oshirish masalalari yoritiladi. Shuningdek, ushbu jarayonda pedagog va murabbiylarning o‘rni, ularning metodik va ruhiy ko‘magining ahamiyati ham alohida o‘rganiladi.

Bugungi globallashuv jarayonida sport sohasi har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sport faqat sog‘lom turmush tarzining asosi emas, balki o‘zida yuksak tarbiyaviy, madaniy, iqtisodiy va, albatta, kasbiy salohiyatni jamlagan muhim ijtimoiy institutga aylanmoqda. Shu jihatdan qaralganda, sport maktablarining nafaqat sport mahoratini shakllantirishdagi, balki yosh avlodni kasbga yo‘naltirishdagi roli tobora ortib bormoqda.

Sport maktablarida kasbga yo‘naltirilgan ta‘lim tizimi – bu o‘quvchilarga sportga oid turli kasblar haqida bilim berish, ularni tanlashga undash, amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish hamda shaxsiy salohiyatini ro‘yobga chiqarish imkonini beradigan kompleks pedagogik jarayondir. Sportchilar nafaqat professional musobaqalarga tayyorlanadi, balki ular murabbiy, sport hakami, fitnes-trener, sport jurnalisti, sport psixologi, sport menejeri kabi kasblarga yo‘naltiriladi. Bu kasblarning barchasi jamiyat uchun dolzarb va zarur hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari.

1. Diagnostik-kuzatuvchi metod (Dastlabki aniqlash usuli).

Maqsadi: O‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi, individual salohiyati, psixologik holati va kasbiy moyilligini aniqlash.

Qo‘llanilishi: Testlar, so‘rovnomalar, shaxsiy suhbatlar orqali o‘quvchining kasbiy yo‘nalishdagi istak va qobiliyatlari aniqlanadi.

Sport sohasidagi kasblar bo‘yicha o‘quvchilarning bilim darajasi o‘lchanadi.

2. Faoliyatga asoslangan integratsion metod.

Maqsadi: Nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan bog‘lash orqali kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirish.

Qo‘llanilishi: O‘quvchilar kichik guruhlarda sport murabbiyi, hakam, jurnalist yoki sport menejeri kabi rollarni bajaradilar.



Mashg‘ulotlar sport nazariyasi, biologiya, psixologiya bilan bog‘langan holda olib boriladi.

3. Kasbiy loyiha-metodi.

Maqsadi: O‘quvchilarni mustaqil fikrlash, tadqiqot qilish va kasbiy muammolarni hal etishga o‘rgatish.

Qo‘llanilishi: “Sportchilar uchun to‘g‘ri ovqatlanish dasturi”, “O‘quvchilarga sport qoidalarini o‘rgatish loyihasi” kabi kichik loyihalar ishlab chiqiladi.

Har bir loyiha yakunida taqdimot yoki himoya shaklida baholash o‘tkaziladi.

Sport maktablarda kasbga yo‘naltirilgan ta‘lim tizimi bo‘yicha tahliliy jadval

№	Komponent	Mazmuni	Amaliy ahamiyati	Pedagogik vazifasi
1	Individuallashtirilgan yondashuv	Har bir o‘quvchining salohiyat va qiziqishiga mos ta‘lim yo‘nalishini tanlash	Shaxsiy yondashuv orqali maksimal natijaga erishish imkonini beradi	O‘quvchi imkoniyatini aniqlash, uni maqsadli yo‘naltirish
2	Faoliyatga yo‘naltirilgan ta‘lim	Amaliy mashg‘ulotlar orqali kasbiy ko‘nikmalarni shakllantirish	Kasbiy muhitga moslashish, hayotiy holatlarga tayyorlash	O‘quvchini faol ishtirok etuvchi subyektga aylantirish
3	Integratsiyalashgan o‘quv mazmuni	Fanlar aro bog‘liqlik asosida kasbiy bilim berish (biologiya, psixologiya va h.k.)	Kasbiy bilimlarning chuqurlashuvi, tahliliy fikrlashning shakllanishi	Fanlar aro integratsiyani tashkil qilish, chuqur kasbiy bilim berish
4	Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish	Multimedia, simulyator, onlayn platformalar orqali ta‘lim berish	O‘quvchilarning texnologik savodxonligini oshirish, interaktiv ta‘limni kuchaytirish	Innovatsion metodlardan foydalanib ta‘lim sifatini oshirish
5	Kasbiy ekskursiyalar va uchrashuvlar	Sport obyektlari va mutaxassislar bilan tanishtirish	Real tajriba orqali kasbga qiziqish uyg‘otish	Kasb dunyosini o‘quvchilarga yaqinlashtirish
6	Motivatsion omillarni shakllantirish	Ilhomlantiruvchi uchrashuvlar, muvaffaqiyatli shaxslar namunasi	Ichki motivatsiyani kuchaytirish, o‘ziga ishonchni oshirish	O‘quvchining kasbiy yo‘nalishga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantirish

Pedagogik jihatdan bu tizim bir necha asosiy tamoyillarga tayanadi:

1. Individuallashtirilgan yondashuv.

Har bir sport maktab o‘quvchisi o‘zining jismoniy ko‘rsatkichlari, psixologik holati, qiziqishlari va iste‘dodiga ko‘ra alohida yondashuvni talab qiladi. Masalan, ba‘zi o‘quvchilar jismoniy faollikda yuqori natijalarga erishsa, boshqalar ko‘proq nazariy bilimlarga, sport qonun-qoidalarini o‘rganishga qiziqishi mumkin. Shunga mos ravishda yo‘naltirish amalga oshiriladi.

2. Faoliyatga yo‘naltirilgan ta‘lim.

Nazariy bilimlar bilan bir qatorda, real hayotga yaqin bo‘lgan mashg‘ulotlar ham o‘quvchilarning kasbga tayyorgarligida katta ahamiyatga ega. Sport maktablarida sport tadbirlarini tashkil etish, musobaqalarni boshqarish, kichik guruhlarda murabbiylik qilish kabi amaliy faoliyatlar orqali o‘quvchilar o‘zlarini sinab ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.



3. Integratsiyalashgan o'quv jarayoni.

Kasbga yo'naltirilgan ta'lim faqat sport mashg'ulotlari bilan cheklanib qolmasligi kerak. Bu tizim biologiya, anatomiya, psixologiya, pedagogika, informatika kabi fanlar bilan uzviy bog'liq bo'lishi lozim. Masalan, sport tibbiyotiga qiziqqan o'quvchi uchun biologiya va anatomiya fanlari asos bo'lib xizmat qiladi.

4. Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash.

Bugungi kunda sport ta'limida raqamli texnologiyalarning roli beqiyos. Onlayn ta'lim platformalari, interaktiv simulyatorlar, sport tahlil dasturlari yordamida o'quvchilar sport nazariyasi, sport psixologiyasi yoki tibbiyoti bo'yicha bilimlarini mustahkamlash imkoniga ega. Shu bilan birga, video tahlillar orqali o'z mashg'ulotlarini tahlil qilish, texnika va taktika ustida ishlash imkoniyatlari kengayadi.

Tadqiqot natijalari.

Kasbga yo'naltirilgan ta'lim tizimining zarurligi aniqlashtirildi: Sport maktablari faqat musobaqalarga tayyorlov emas, balki sportga oid kasblarga yo'naltirishning muhim pedagogik maydoniga aylanishi lozimligi isbotlandi.

Pedagogik asoslar tizimlashtirildi: Kasbga yo'naltirishning asosiy tamoyillari — individuallashtirilgan yondashuv, faoliyatga yo'naltirish, integratsiyalashgan o'quv mazmuni va zamonaviy texnologiyalarning qo'llanilishi asoslab berildi.

Metodik yondashuvlar amaliy jihatdan taklif etildi: Diagnostik kuzatuv, integratsion faoliyat, kasbiy loyiha, motivatsion trening, virtual simulyatsiya, refleksiv tahlil metodlari samarali deb topildi.

1. Pedagog va murabbiylar roli aniqlashtirildi: Kasbga yo'naltirilgan ta'limda ustozlar nafaqat bilim beruvchi, balki yo'l-yo'riq ko'rsatuvchi, motivatsiya uyg'otuvchi murabbiy sifatida ishtirok etishi zarurligi qayd etildi.

2. Innovatsion texnologiyalar asosida integratsiyalashgan ta'lim modeli taklif qilindi: Sport, biologiya, psixologiya, informatika kabi fanlar o'rtasidagi integratsiyani ta'minlash orqali o'quvchilarda chuqur kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish mumkinligi ko'rsatildi.

Munozara.

1. Sport maktablarida kasbga yo'naltirish – sport yoki kasb-hunar ta'limi?

Savol: Sport maktablarida kasbga yo'naltirilgan ta'lim tizimi – bu sportchilarni professional musobaqalarga tayyorlash jarayonimi yoki ular uchun keng ko'lamli kasbiy imkoniyatlarni yaratishmi?

“Sport maktablari sport tayyorgarligi uchun xizmat qiladi” degan yondashuvga qarshi “sport maktablari kasbiy yo'nalish beruvchi ta'lim muassasasidir” degan fikr. Ikkala maqsadni uyg'unlashtirish imkoniyati va pedagogik muammolar.

2. Har bir sportchi – bo'lajak murabbiymi?



Savol: Sport maktab o'quvchilarining barchasini sport bilan bog'liq kasblarga yo'naltirish to'g'rimi yoki ularning boshqa sohalarga ketish huquqi cheklanmasligi kerakmi?

Bahs nuqtalari:

- Sport maktabining ixtisosligi sababli faqat sport sohalariga yo'naltirish kerak, degan fikr.
- Har bir o'quvchining qiziqishi, iqtidori va kasbiy orzulari turlicha bo'lishi mumkinligi.

3. Faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvning ustunligi

Savol: Amaliy mashg'ulotlar nazariy darslardan ustunroqmi? Yoki ularning integratsiyasi ta'lim samaradorligini oshiradimi?

Bahs nuqtalari:

“Nazariya amaliyotsiz samarasiz” degan yondashuvga qarshi “nazariy bilim asosli fikrlashni shakllantiradi” fikri.

- Integratsiyalashgan yondashuvning afzallik va cheklovlari.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sport maktablarida kasbga yo'naltirilgan ta'lim tizimi sportchilarni nafaqat jismoniy, balki kasbiy va shaxsiy jihatdan ham tayyorlashga xizmat qiladi. Bunday tizim orqali o'quvchilar o'zining imkoniyatlarini anglaydi, kelajak kasbini ongli ravishda tanlaydi va sport sohasiga munosib hissa qo'shadigan mutaxassis sifatida shakllanadi. Ushbu tizimni pedagogik asosda to'g'ri yo'lga qo'yish esa ta'lim sifatini oshirish, sport sohasining professional kadrlar bilan ta'minlanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qodirov B. (2020). Jismoniy tarbiya va sportda ta'lim-tarbiya masalalari. Toshkent. “O'qituvchi”.
2. Nazarov G., Tog'aymuradov J. (2021). Pedagogik psixologiya va kasbga yo'naltirish. Samarqand. SamDU nashriyoti.
3. Rasulov, S. (2022). Sport maktablarida murabbiylik faoliyatining pedagogik asoslari. Toshkent: “Fan va texnologiya”.
4. Karimov, A., & Yo'ldoshev, B. (2019). Kasbga yo'naltirish pedagogikasi. Toshkent: “Ilm ziyo”.
5. Mahmudova D. (2021). “Sport maktablarida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari”. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, 4(2), 112–118.



МЕКТЕПКЕ SHEKEMGI BILIMLENDIRIW MÀKEMELERINIŇ KISHI HÀM ORTA TOPARLARÍNDÀ DENE TÀRBIYASÍ SHÍNÍGIWLARÍN ÓTKERIW METODIKALARÍ

Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi

Stajyor oqitwshi

Ўзбекiston мамлекетлик дene тарбияси ҳам спорт университети Нókis филиали

jannaberdimuratova7@gmail.com

Annotaciya: Bul maqala mektepke shekemgi bilimlendiriw màkemelerinde tarbiyalanıp atırǵan balalardıń shaxsın fizikalıq salamat, ruwxıy bårkamal ھam aqılıy jetik etip tarbiyalaw, olardı mektep bilimlendiriwine ھar tarepleme tayar halda qalıplestiriwdi maqset etedi. Sebebi bala shaxsınıń rawajlanıwında kishi jasta alınatuǵın talim-tarbiya sheshiwshi áhmiyetke iye bolıp, ol keleshektegi jeke ósiw ھam jámiyetke beyimlesiw procesiniń tiykarın quraydı.

Maqalada áyne kishi ھam orta toparlarda dene tarbiyası shınıǵıwların ótkeriw metodikalari tallanıp, olardıń bala shaxsınıń ھar tarepleme jetilisiwine tásiiri ilimiy-teoriyalıq ھam ámeliy jaqtan tiykarlap berilgen. Usınıslar pedagog ھam tarbiyashılar ushın fizikalıq shınıǵıwlarıdı nátiyjeli shólkemlestiriwde ámeliy qollanba wazıypasın atqaradı.

Tayanış sózler: Fizikalıq rawajlanıw, fizikalıq jetilisiw, fizikalıq shınıǵıw, sport, fizikalıq tarbiya, salamatlastırıw, fizikalıq jaǵday, baqlaw, dógerek.

Аннотация: Данная статья направлена на воспитание физически здоровой, духовно зрелой и интеллектуально развитой личности детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных учреждениях, формирование их в состоянии всесторонней готовности к школьному образованию. Это связано с тем, что образование и воспитание, получаемые в раннем возрасте, имеют решающее значение в развитии личности ребенка и составляют основу будущего личностного роста и адаптации к обществу.

В статье анализируются методики проведения занятий по физической культуре именно в младших и средних группах, научно-теоретически и практически обосновывается их влияние на всестороннее развитие личности ребенка. Рекомендации служат практическим руководством для педагогов и воспитателей в эффективной организации физических упражнений.

Ключевые слова: Физическое развитие, физическое совершенствование, физические упражнения, спорт, физическая культура, оздоровление, физическое состояние, наблюдение, круг.

Abstract: This article aims to educate physically healthy, spiritually mature, and intellectually mature individuals of children being raised in preschool educational institutions, shaping them in a state of comprehensive readiness for school education. Because early childhood education plays a decisive role in the



development of a child's personality, it forms the basis of the process of future personal growth and adaptation to society.

The article analyzes the methods of conducting physical education exercises in younger and middle groups, and their influence on the comprehensive development of the child's personality is scientifically, theoretically, and practically substantiated. The recommendations serve as a practical guide for teachers and educators in the effective organization of physical exercises.

Key words: *Physical development, physical development, physical training, sport, physical education, health improvement, physical condition, observation, circle.*

Kirisiw. Ámeliy sabaqlarda oqıwshılar mektepke shekemgi jastağı balalardı fizikalıq shınıǵıwlarǵa úyretiw metodikasın úyrenedi. Balalar baqshasında dene tárbiyası wazıypaların ámelge asırıw ushın zárúr bolǵan bilim hám ámeliy kónlikpeler payda boladı. Ámeliy shınıǵıwlar oqıw-metodikalıq xarakterdegi shınıǵıwlar, úlgili shınıǵıwlar hám oqıw toparlarındaǵı oqıw ámeliyatı túrinde ótkeriledi. Oqıw metodikası sabaqlarında oqıwshılar mektepke shekemgi jastağı balalardı fizikalıq shınıǵıwlarǵa úyretiwdiń usıl hám metodların, azanǵı dene tárbiyası shınıǵıwları, háreketli oyınlardı ótkeriw jolların úyrenedi hámde fizikalıq qollanbalar tayarlaw usılları menen tanısadı. Bul shınıǵıwlar teoriyalıq qaǵıydaların bayanlaw menen birge fizikalıq shınıǵıwlarǵa úyretiwdiń usılların ámelde kórsetiw, oqıwshılardı muǵallimniń tapsırmaların orınlaw jolı menen ótkeriledi. Úlgili shınıǵıwlar baqshalarda ótkerilip, pedagogikalıq ámeliyattıń quramlıq bólegi bolıp, kurstı oqıw menen parallel alıp barıladı. Oqıw ámeliyatı oqıwshılardı tómendegi kónlikpe hám uqıplıqlardı payda etiwge qaratılǵan bolıwı kerek.

- Buyırıq beriw;
- Shınıǵıwlardı kórsetiw, túsindiriw ushın durıs orındı tańlaw.
- Terminologiyanı bilıw;
- Fizikalıq shınıǵıwlarǵa úyretiwde hár túrli hám metodlardan paydalanıw;
- Shınıǵıwlardı túsindiriwdi, olardı orınlap kórsetiw menen birge alıp barıw;
- Fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaw sapasın bahalaw, qátelerdi anıqlaw, olardı saplastırıw usılların tabıw;
- Azanǵı dene shınıǵıwların shólkemlestiriw.
- Azanǵı dene shınıǵıwlarınıń salamatlandırıwshı túrleri.

Mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemeleriniń tárbiyalanıwshıları azanǵı dene tárbiya shınıǵıwların óz ishine aladı. Azanǵı dene shınıǵıwlarınıń bul túrleri shuǵıllanıwshılardı hár tárepleme fizikalıq jetiklikke jetkeriw, salamatlıǵın bekkemlew hám háreket funkciyaların jetilistiriw maqsetinde qollanıladı. Azanǵı dene tárbiyası shınıǵıwlarında sport túrleri. Bul toparǵa sport azanǵı dene shınıqtırıw shınıǵıwları, kórkem azanǵı dene shınıqtırıw shınıǵıwları kiredi. Bul túrler sport baǵdarına iye bolıp, sport túrleri sıpatında úgit-násiyatlanadı. Bulardan maqset,



shınıǵıwlardı orınlaw texnikasında joqarı jetilissenlikke erisiw, joqarı sport sheberligin kórsetiw hám de hár tárepleme joqarı fizikalıq tayarlıq tiykarında azanǵı dene tárbiya shınıǵıwları kóp qıyın shınıǵıwlardı orınlay alıwǵa erisiwden ibarat.

Azanǵı dene tárbiya shınıǵıwlarınń ámeliy túrleri. Azanǵı dene shınıqtırıw – ámeliy shınıǵıwlardıń bir kórinisi bolıp, azanǵı dene shınıqtırıw balanıń den-sawlıǵın jáne de tezirek hám tolıq túrde tiklew ushın qollanıladı, jáne fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwda shıdamlılıqta qollanıladı. Azanǵı shınıǵıwlardıń quralları – saplanıw shınıǵıwları, háreketleniwdiń hám ayaq shınıǵıwlarınń túrleri; ulıwma ritmikalıq shınıǵıwlardıń buyımlarsız hám buyımlar menen orınlanıw túrleri (tayaqlar, ganteller, átkónshekler, toplar hám basqalar), shınıǵıw diywalındaǵı shınıǵıwlar aylanbalarda hám ámeldegi shınıǵıwlar (juwırıw, sekiriw, órmelep ótiw, asılıp ótiw).

Mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerinde azanǵı dene shınıǵıwlarınń tiykarǵı formaları: Azanǵı dene shınıǵıwınan aldın ótkeriledi. Onıń áhmiyeti: organizmı shınıǵıw procesine tayarlaw. Azanǵı dene shınıqtırıw 7-15 minut dawam etedi. Dene tárbiya shınıǵıwları 5-7 shınıǵıwdan ibarat. Eń kóp awırlıq shınıǵıwlardıń ortasında ótkeriledi. Balalar baqshası toparlarında azanǵı shınıǵıwlar salamatlandırıw hám tárbiyalıq wazıypalardı atqaradı. Kún tártibiniń ajıralmas bólegi bolǵan halda ol hár bir bala ushın májbúriy. Hár kúni oyangannan soń (5-7 minuttan soń) arnawlı saylap alınǵan 7-12 fizikalıq shınıǵıwlar 10-15 minut dawamında organizm iskerligin jedellestiredi, deneniń durıs ósiwindegi kónlikpelerge unamlı tásir kórsetedi, jalpaq ayaqlıqtan saqlaydı. Azanǵı shınıǵıwlarda qatnasıw balalarda paydalı bolǵan hár kúni orınlanatuǵın azanǵı fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawdı támiyinleydi. Aqılıy hám fizikalıq miynettiń ónimdarlıq dárejesi bir qansha tómengen boladı. Azanǵı fizikalıq shınıǵıwlardıń áhmiyeti oraylıq nerv sistemasına kúshli analizatorlardıń receptorlarınń signalları aǵımı kelip túsedı, ásirese proporciya receptorlardan, bul oraylıq nerv sistemasınıń tez qozǵalıwına hám miynetke jaramlılıǵınıń normasın tikleydi. Azanǵı shınıǵıwlar teri receptorlarınń suwıqqa hám suw menen bolatuǵın tásirleri birgelikte ótkizilse, nerv sistemasınıń qozǵalıw procesi tezirek jolǵa qoyıladı. Sırtqı ortalıqtaǵı ayırım baqlawshılardıń tásirleri (suw procesleri, taza hawa hám quyashtıń tási) nerv sistemasınıń qozǵalıwı menen bir qatarda organizmniń shınıǵıwına járdem beredi.

Dene tárbiyası shınıǵıwlarınń xarakteristikası. Sapta turıp orınlanatuǵın shınıǵıwlar bul qıyın bolmaǵan háreketlendiriwshi shınıǵıwlar. Ulıwma rawajlandırıwshi shınıǵıw (azanǵı dene tárbiya shınıǵıwları barlıq túrlerinde keńnen paydalanıladı. Bul onsha qıyın bolmaǵan háreketke keltiriwshi shınıǵıw), yaǵnıy hár qıylı bulshıq et toparlarınń fizikalıq qáiletin jáne de tereńlestiriw, elementler, háreketke keltiriwshi kónlikpeni qolǵa kirgiziw, buyımlar menen islew, ulıwma fizikalıq tayarlıqtı rawajlandırıw maqsetinde orınlanadı. Qosımsha shınıǵıw hám kónlikpeni qorshaǵan ortalıq penen bir-birine aktiv tásir etiwshi dene tárbiyası quralı



bolıp tabıladı. Erkin shınıǵıw bul azanǵı dene shınıǵıwlarınń bir túri bolıp shıdamlılıqtı arttırıwǵa rawajlandırıwǵa baǵdarlaw.

Ádebiyatlar analizi hám metodologiyası.

Mektepke shekemgi bilimlendiriw sistemasın jetilistiriw, tálim-tárbiya procesin tárbiyashılar tárepinen durıs shólkemlestiriliwi juwapker shaxslar tárepinen onı qadaǵalawdıń abzallıǵın támiyinleydi, mektepke shekemgi jastaǵı balalar ata-analarınıń shańaraqta bala tárbiyası menen shuǵıllanıwı ushın qolaylıq jaratıw maqsetinde “Balajan” tayanış baǵdarlaması, “Bilimlendiriw haqqında”ǵı nızam, mektepke shekemgi bilimlendiriw koncepciyası hám mektepke shekemgi jastaǵı balalardıń rawajlanıwına qoyılatuǵın mámleketlik talaplar tiykarında jumıslar alıp barıladı. Sonday-aq, mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerinde oqıw procesin nátiyjeli alıp barıwda ilimpazlardıń ornı ayrıqsha ekenligin atap ótiw orınlı docent M.M.Nuraddinova, professor K.M.Maxkamjanov, docent M.Sh.Rasulova, TMPU docentleri Sh.Toshpolatova, Sh.Xasanova, G.Sharinova, p.i.k. M.Tájievalardıń úleslerin ayrıqsha atap ótiwge arızıydı.

Nátiyjeler.

Fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawda saqlıq ilajların támiyinlew hám jaraqat alıwdıń aldın alıw. Jıldıń túrli máwsimlerinde fizikalıq shınıǵıwlardı ótkeriw usılı. Kishi jastaǵı balalar menen hám jas jaǵınan aralas gruppalarda fizikalıq shınıǵıwlardı ótkeriw usılı. Tárbiyashınıń fizikalıq shınıǵıwların bahalaw. Bilimlerdi ózlestirip alıwı, fizikalıq shınıǵıwlardı durıs hám tez orınlawı ústinen qadaǵalaw. Balalardıń shınıǵıwǵa shekem hám shınıǵıwdan keyin jaǵdayı hám háreketin baqlaw. Fizikalıq shınıǵıwlardı ótkeriwdi analizlewge tiyisli sorawlar. Túrli jas toparlarında dene tárbiyası jumıs formalarınan dene tárbiyası shınıǵıwların hám kúndelikli turmısta alıp barılatuǵın fizikalıq shınıǵıwlardı óz betinshe alıp barıwdı talap etiw. Ámeliyatta dene tárbiyası shınıǵıwın óz betinshe orınlaw hám talqılaw. Oqıwshılardı baǵdarlama boyınsha hár túrli jas toparlarına shınıǵıw konspektin beriw. Sport elementi oynları háreketli oyun túrine kiriwi, balalardı hár tárepleme tárbiyalawdaǵı áhmiyeti. Sport elementi oynları quramına tiykarǵı háreket shınıǵıwlarınń kiriwi hám bul oyındı orınlaw arqalı keńislikte baǵdar alıw, kóz benen bahalaw kónlikpelerin rawajlandırıw usılınan paydalanıladı. Sport shınıǵıwlarına balalardı shólkemlestiriw, tayarlaw shınıǵıwları, úyretiw usılları, qátelerdiń aldın alıw hám dúzetiw, jaraqatlanıw hám tońıp qalıwdıń aldın alıw. Kishi toparlarda tiykarǵı háreketler júriw, ayaq ushında júriw, tabanǵa júriw, qol uslap júriw, eki sızıq arasında júriw, baspay júriw. Skameykadan sekiriw, onda teń salmaqlılıqtı saqlap júrip sekiriw, ılaqtırıw hám eńbeklew, bul shınıǵıwlar ayma-ay bólistirilip estafeta oynları, háreketli oynlar menen birgelikte alıp barılıwı zárúr.

Azanǵı dene tárbiyası dúzilisi. Fizikalıq shınıǵıwlardı tańlaw. Fizikalıq qollanbalarınan paydalanıw (bayram, tayaqsha, saqıyna hám basqalar). Kompleksler dúziw, kompleksler ótkeriw dawamlılıǵı hám olardı almasıw turıw. Oqıwshılardıń azanǵı dene tárbiyasın durıs shólkemlestiriw, onıń dúzilisi, fizikalıq shınıǵıwlardı



duris tañlaw, fizikalıq qollanbalardan paydalanıw. Balalardıń sharshaw jaǵdayın joq etiw hám olardıń issheńlik qábiletin arttırıw maqsetinde súwret salıw, ılay hám plastilinnen buyımlar soǵıw, sanaw, sóylewdi rawajlandırıw hám basqa da shınıǵıwlar procesinde fizikalıq minutlardı ótkeriw zárurlıǵı.

Dodalaw.

Kishi hám orta toparlarda azanǵı dene shınıqtırıwdıń áhmiyeti hám ótkeriw usılı. Balalar organizmine azanǵı dene tárbiyasınıń áhmiyeti. Balalar baqshasında azanǵı dene tárbiyasınıń ornı hám ótkeriw usılı. Kishi hám orta toparlarda ádebiyatlar hám baǵdarlamadan paydalanıp, azanǵı dene tárbiyası reje-konspektin dúziw hám ótkeriw jolların talqılaw. Balalar baqshasında azanǵı dene tárbiyasınıń ornı hám ótkeriw usılı. Oqıwshılardıń ótkergen azanǵı dene tárbiyasın baqlaw hám analizlew.

Kishi topar (3-4) jastaǵılardıń shama menen jumıs rejesi

№	Shınıǵıw atı	Oqıw jılı dawamında				
		Háptede	Bir ayda	1-yarım jılıq	2-yarım j.t.shk.	Jámi
1	Atırap penen tanısw	1	4	16	20	36
2	Tábiyat penen tanısw	0,5	2	8	10	18
3	Sóylewdi ósiriw	1	4	16	20	36
4	Kórkem ádebiyat penen tanıstırıw	0,5	2	8	10	18
5	Dáslepki matematikalıq túsiniqlerdi qalıplestiriw	1	4	16	20	36
6	Raem	2	8	32	40	72
7	Applikaciya	0,5	2	8	10	18
8	Qunlıs-soǵıw	0,5	2	8	10	18
9	İlay jumısı	1	4	16	20	36
10	Dene tárbiyası	2	8	32	40	72
11	Muzıka	2	8	32	40	72
	Jámi	12	48	192	240	432

Juwmaq. Balalardıń ósiwi hám rawajlanıwı – úzliksiz hám tábiyiy túrde ótetuǵın quramalı process. Bul proceste balanıń shaxs sıpatında qalıplesiwi, onı qorshaǵan ortalıqtı añlawǵa bolǵan qızıǵıwshılıǵı, sezimleri, pikir júrgiziw qábileti hám dóretiwshilik umtılısları áhmiyetli orın ieleydi. Erte jasta alınǵan tásirler hám háreket aktivligi balanıń keleshekтегі aqlıy, fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıwına tiykar boladı.

Ómirdiń hár bir dáwiri ózine tán rawajlanıw basqıshları hám zárurlikleri menen ajırılıp turadı. Sonıń ishinde, mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemelerindegi kishi hám orta jas toparındaǵı balalarda dene háreketlerin qalıplestiriw, deneni duris



uslaw, teňsalmaqlılıqtı saqlaw, háreketli oyunlar arqalı fizikalıq belsendilikti arttırıw tiykarǵı áhmiyetke iye.

Dene tárbiyası shınıǵıwları tek ǵana balalardıń salamat ósiwi emes, al olardıń ǵárezsizlik, belsendilik, tártip-intizam hám inta sıyaqlı jeke pazıyletlerin qalıplestiriwde de áhmiyetli orın iyeleydi. Sol sebepli, balalardıń óz betinshe oynap atırǵan waqıtlarında da háreket aktivligin xoshametlew hám turaqlastırıw, hár qıylı háreket túrlerine qızıǵıwshılıq oyatıw, shınıǵıwlarıdı ózine tán hám mazmunlı shólkemlestiriw - metodikalıq qatnastıń tiykarǵı wazıypalarınan biri esaplanadı.

Solay etip, mektepke shekemgi jastaǵı balalar menen durıs hám nátiyjeli fizikalıq shınıǵıwlar ótkeriw olardıń fizikalıq jetikligine xızmet etip ǵana qoymastan, olardı mektep bilimlendiriwine hár tárepleme tayarlap barıwda áhmiyetli faktor sıpatında kórinedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo‘yiladigan talablar: Davlat talablari. – Toshkent, 2011.
2. Mahkamjonov K.M. Maktabgacha ta’lim muassasalarida ta’lim-tarbiya jarayonini rejalashtirish. – Toshkent, 2011.
3. Sharipova D. va boshqalar. Agar bolam sog‘lom bo‘lsin desangiz. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2006.
4. Bolajon tayanch dasturi. – MTMXQTMORO‘MI, 2011.
5. Nuriddinova M.M. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun me‘yoriy hujjatlar majmui. – Toshkent, 2013.

METHODS OF DEVELOPING PROFESSIONAL-GNOSTIC COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS

Bekniyazov Qonisbay Isakovich

PhD., Associate professor

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

bekniyazov75@bk.ru

Abstract: This article describes effective methods for developing professional-gnostic competence in future teachers, emphasizing its role in enhancing pedagogical effectiveness. Professional-gnostic competence involves mastering subject-specific knowledge, analytical thinking, and methodological skills necessary for adapting to modern educational challenges. The article examines innovative teaching strategies, including problem-based learning, interactive methods, and digital technologies, which contribute to the formation of teachers capable of independent research, critical analysis, and informed decision-making in educational settings. In the analysis it is highlighted the significance of integrating



theoretical knowledge with practical application to ensure the holistic professional development of future educators.

Key words: *methods, professional-gnostic, competence, future teachers, technology, challenges.*

Аннотация: *В статье описываются эффективные методы формирования профессионально-гностической компетентности будущих учителей, подчеркивается ее роль в повышении педагогической эффективности. Профессионально-гностическая компетентность предполагает овладение предметными знаниями, аналитическим мышлением и методическими навыками, необходимыми для адаптации к современным образовательным вызовам. В статье рассматриваются инновационные стратегии обучения, в том числе проблемное обучение, интерактивные методы и цифровые технологии, которые способствуют формированию учителей, способных к самостоятельному исследованию, критическому анализу и обоснованному принятию решений в образовательных условиях. В анализе подчеркивается важность интеграции теоретических знаний с практическим применением для обеспечения целостного профессионального развития будущих педагогов.*

Ключевые слова: *методы, профессионально-гностический, компетентность, будущие учителя, технология, проблемы.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarda kasbiy-gnostik kompetentsiyani rivojlantirishning samarali usullarini tavsiflaydi, uning pedagogik samaradorlikni oshirishdagi rolini ta’kidlanadi. Kasbiy-gnostik kompetentsiya zamonaviy ta’lim muammolariga moslashish uchun zarur bo‘lgan fanga oid bilimlarni, analitik fikrlashni va uslubiy ko‘nikmalarni egallashni o‘z ichiga oladi. Maqolada o‘qitishning innovatsion strategiyalari, jumladan muammoli ta’lim, interfaol usullar va raqamli texnologiyalar ko‘rib chiqilgan bo‘lib, ular mustaqil izlanish, tanqidiy tahlil qilish va ta’lim muassasalarida ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatiga ega o‘qituvchilarni shakllantirishga yordam beradi. Tahlilda bo‘lajak o‘qituvchilarning har tomonlama kasbiy rivojlanishini ta’minlash uchun nazariy bilimlarni amaliy qo‘llash bilan uzviy bog‘lash muhimligini ta’kidlanadi.*

Kalit so‘zlar: *usullari, kasbiy-gnostik, kompetensiya, bo‘lajak o‘qituvchilar, texnologiya, muammolar.*

Introduction. The development of professional-gnostic competence is crucial for preparing future teachers to meet the demands of contemporary education. This competence enables teachers to critically evaluate pedagogical practices, effectively utilize research-based methodologies, and foster an adaptive and reflective teaching approach. By investigating various instructional methods, this study contributes to the advancement of teacher education programs, ensuring that future educators acquire the necessary skills to analyze, interpret, and apply knowledge in dynamic classroom environments. Moreover, the study provides practical recommendations



for integrating innovative educational technologies and methodological frameworks, ultimately improving the quality of teacher training and student learning outcomes. The enhancement of professional-gnostic competence is essential for prospective primary education teachers, as it significantly impacts the quality of instruction and students' cognitive development. In the context of rapid educational advancements, teachers must develop strong analytical, reflective, and problem-solving abilities to address diverse learning needs effectively. This study holds particular importance as it presents evidence-based strategies for strengthening these competencies, enabling educators to seamlessly integrate theoretical knowledge with practical application. Furthermore, it contributes to teacher preparation programs by offering structured methodologies for fostering professional awareness, pedagogical intuition, and innovative thinking. The findings of this research have broader implications for improving teacher education curricula, promoting continuous professional development, and enhancing the overall effectiveness of primary education.

Literature review. Professional-gnostic competence is a fundamental component of a teacher's professional development, encompassing the ability to acquire, analyze, and apply pedagogical knowledge effectively. This competence plays a crucial role in ensuring that future educators can engage in reflective teaching, problem-solving, and continuous learning. Developing professional-gnostic competence requires the integration of various pedagogical methods, technological tools, and research-based approaches.

1. Problem-Based Learning (PBL). Problem-Based Learning (PBL) is an effective method for fostering professional-gnostic competence by engaging future teachers in real-world educational challenges. This approach enhances critical thinking, problem-solving, and decision-making skills. PBL encourages students to apply theoretical knowledge to practical classroom scenarios, promoting deeper understanding and analytical abilities [2].

2. Case Study Method. The case study method involves the detailed examination of teaching situations, allowing future teachers to analyze and reflect on classroom dynamics, student behavior, and instructional strategies. This method develops their ability to interpret and evaluate pedagogical practices critically [5].

3. Reflective Teaching Practices. Reflective teaching is essential for the professional growth of educators. Encouraging future teachers to engage in self-reflection through journaling, peer discussions, and video analysis of their teaching experiences helps them identify strengths and areas for improvement [6]. Reflection fosters a deeper understanding of teaching methodologies and student learning processes.

4. Simulation and Microteaching. Simulation and microteaching are valuable tools in teacher education programs. These methods provide opportunities for future educators to practice teaching techniques in a controlled environment, receive feedback, and refine their instructional skills. By engaging in simulated teaching



scenarios, they enhance their ability to assess and adapt their pedagogical approaches [1].

5. Research-Based Learning. Research-based learning involves engaging future teachers in academic research on educational theories, classroom practices, and innovative teaching methodologies. Conducting research projects and literature reviews fosters their ability to critically assess and integrate new knowledge into their teaching [4].

6. Digital and Technological Tools. Integrating digital tools, such as Learning Management Systems (LMS), virtual classrooms, and online educational resources, enhances the development of professional-gnostic competence. Technologies like AI-driven analytics and digital assessment tools enable future teachers to evaluate student performance effectively and tailor their instructional strategies accordingly [3].

7. Mentorship and Peer Collaboration. Mentorship programs and peer collaboration contribute to the development of professional-gnostic competence by facilitating knowledge exchange, feedback, and experiential learning. Engaging with experienced educators helps future teachers understand classroom challenges and best practices [7].

The development of professional-gnostic competence among future teachers is essential for their effectiveness in the classroom. By incorporating methods such as PBL, case studies, reflective teaching, simulation, research-based learning, digital tools, and mentorship, teacher education programs can prepare educators to adapt to evolving pedagogical landscapes. Continued emphasis on these methods will ensure that teachers remain lifelong learners capable of delivering high-quality education.

Discussion. Digital technologies have revolutionized the way educators acquire and implement pedagogical knowledge. Various tools, including artificial intelligence, learning management systems (LMS), and online professional development platforms, enable teachers to engage in lifelong learning and adaptive teaching practices. Key contributions of digital technologies include:

Access to Educational Resources – Digital platforms provide educators with access to vast repositories of academic research, online courses, and best teaching practices, allowing them to expand their professional knowledge base.

Interactive Learning Environments – Virtual simulations, gamified learning, and artificial intelligence-driven tutoring systems enhance educators' ability to create engaging and student-centered learning experiences.

Data-Driven Decision Making – Digital analytics tools help teachers assess student progress, identify learning gaps, and refine their instructional methods based on real-time feedback.

Collaborative Learning and Networking – Online communities and professional learning networks (PLNs) allow educators to share knowledge,



exchange experiences, and engage in discussions that contribute to their professional-gnostic development.

Adaptive Teaching Strategies – AI-based learning systems and intelligent tutoring software support personalized instruction, enabling educators to adjust their teaching methods based on student needs and learning patterns.

Pedagogical diagnostics is an essential component of teacher development, as it helps evaluate and refine professional-gnostic competence through systematic assessment and feedback mechanisms. The main functions of pedagogical diagnostics in professional growth include:

Identifying Strengths and Weaknesses – Through assessments, self-evaluation tools, and peer feedback, teachers can pinpoint areas that require further development.

Enhancing Reflective Practice – Diagnostic tools such as teaching portfolios, classroom observations, and student feedback help educators critically analyze their instructional strategies and make necessary improvements.

Measuring Teaching Effectiveness – Pedagogical diagnostics supports evidence-based teaching by providing quantitative and qualitative data on student learning outcomes and instructional efficacy.

Personalized Professional Development Plans – Based on diagnostic results, educators can design individualized learning paths, focusing on specific competencies that need enhancement.

Ensuring Quality Assurance in Education – Systematic assessment of teacher performance contributes to maintaining high standards in teaching, ultimately improving overall educational quality.

The integration of digital technologies with pedagogical diagnostics offers a powerful approach to developing professional-gnostic competence. Digital tools can automate diagnostic processes, provide real-time feedback, and facilitate data-driven decision-making for continuous improvement. For instance, AI-driven analytics can track teaching effectiveness, while online assessment tools can provide instant insights into instructional methods. Additionally, digital learning platforms support microlearning and personalized professional development, making it easier for educators to refine their skills.

Conclusion. Thus, the development of professional-gnostic competence in future teachers is a crucial component of teacher training, ensuring their ability to engage in analytical, reflective, and research-oriented pedagogical practices. The methods employed in fostering this competence include problem-based learning, interactive teaching strategies, project-based assignments, and digital pedagogical tools. These approaches enhance critical thinking, adaptive problem-solving skills, and professional self-awareness, enabling future educators to navigate the complexities of the modern educational environment effectively. Moreover, professional-gnostic competence is strengthened through interdisciplinary



integration, collaboration, and continuous self-improvement. The implementation of reflective practices, case studies, and real-world teaching simulations further solidifies teachers' ability to assess, adapt, and innovate within their professional roles. As educational standards evolve, the enhancement of professional-gnostic competence remains essential for ensuring high-quality instruction and fostering lifelong learning habits among educators.

References:

1. Allen, D. W., & Ryan, K. (1969). Microteaching. Addison-Wesley.
2. Barrows, H. S. (1986). A taxonomy of problem-based learning methods. *Medical Education*, 20(6), 481-486.
3. Collins, A., & Halverson, R. (2009). Rethinking education in the age of technology: The digital revolution and schooling in America. Teachers College Press.
4. Levin, B. B., & Rock, T. C. (2003). The effects of collaborative action research on preservice and experienced teacher partners in professional development schools. *Journal of Teacher Education*, 54(2), 135-149.
5. Merseth, K. K. (1991). The case for cases in teacher education. American Association of Colleges for Teacher Education.
6. Schön, D. A. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. Basic Books.
7. Wang, J., & Odell, S. J. (2002). Mentored learning to teach according to standards-based reform: A critical review. *Review of Educational Research*, 72(3), 481-546.
8. Сарсенбаева З. Modernism in Uzbek literature and interpretation of images //Зарубежная лингвистика и лингводидактика. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 193-199.
9. Сарсенбаева З. и др. СЛОВЕСНЫЕ ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ В ИДИОМАХ НА АНГЛИЙСКОМ И КАРАКАЛПАКСКОМ ЯЗЫКАХ //СТУДЕНТ ГОДА 2018. – 2018. – С. 146-148.
10. Utebaev T., Sarsenbaeva Z. Sprachliche analyse von sprichworten. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. Vol. 1 Issue 1.5 Pedagogical sciences
11. Сарсенбаева З. Лингвокультурологический анализ культуры каракалпаков в пословицах //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 8/S. – С. 39-42.
12. Shulman, L. S. (1986). "Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching." *Educational Researcher*, 15(2), 4-14.
13. Darling-Hammond, L., & Bransford, J. (2005). Preparing Teachers for a Changing World: What Teachers Should Learn and Be Able to Do. Jossey-Bass.



14. Zeichner, K., & Liston, D. (2013). Reflective Teaching: An Introduction. Routledge.
15. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
16. Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). "Technological Pedagogical Content Knowledge: A Framework for Teacher Knowledge." Teachers College Record, 108(6), 1017-1054.
17. Dewey, J. (1933). How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process. D.C. Heath & Co.

GIMNASTIKACHILARDA KOORDINATSIYA VA HARAKAT ANIQLIGI: PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

T.A.Djumaniyazova

Katta o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

M.B.Xojamberganova

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

L.R. Kungratbaeva

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gimnastikachilarda koordinatsiya va harakat aniqligi ko'rsatkichlarini rivojlantirishda pedagogik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqotda yosh sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi harakatlarni muvofiqlashtirish, texnik aniqlik va psixomotorik funksiyalarini takomillashtirish maqsadida bosqichma-bosqich yondashuvlar qo'llanilgan. Tajriba natijalari ushbu uslubning samaradorligini ko'rsatdi va amaliyotda qo'llash bo'yicha takliflar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: gimnastika, koordinatsiya, harakat aniqligi, pedagogik yondashuv, texnik tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье рассмотрено значение педагогических подходов в развитии координации и точности движений у гимнастов. В исследовании использованы поэтапные методы для совершенствования психомоторных навыков, координации и технической подготовки молодых спортсменов. Результаты эксперимента подтверждают эффективность таких подходов и представлены практические рекомендации.

Ключевые слова: гимнастика, координация, точность движений, педагогический подход, техническая подготовка.



Abstract: *This article highlights the significance of pedagogical approaches in developing coordination and movement accuracy in gymnasts. The study applied a step-by-step methodology to improve young athletes' psychomotor skills, movement precision, and technical readiness. The results of the experiment confirmed the effectiveness of these approaches and practical recommendations were formulated for application in training.*

Key words: *gymnastics, coordination, movement accuracy, pedagogical approach, technical preparation.*

Kirish. Gimnastika sporti insonning jismoniy, psixologik va estetik rivojlanishiga xizmat qiluvchi ko'p qirrali faoliyat turi bo'lib, ayniqsa yosh sportchilar uchun bu yo'nalish sog'lom turmush tarzining asosi, irodaviy fazilatlar shakllanishining manbai bo'lib xizmat qiladi. Gimnastika mashg'ulotlarida muvaffaqiyatli natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining harakat koordinatsiyasi va aniqligiga bog'liq bo'lib, bu ikki omil sport texnikasining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Ayniqsa, koordinatsion qobiliyatlarning yuqori darajada shakllanishi sportchining murakkab harakatlarni aniq, ritmik va muvozanatli bajarishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Bugungi kunda sport psixologiyasi va pedagogikasida koordinatsiya hamda harakat aniqligi tushunchalari keng miqyosda o'rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakatlar aniqligi faqatgina mushak faoliyati emas, balki markaziy asab tizimi va sezgi organlarining uyg'un faoliyati bilan chambarchas bog'liq. Aynan shu omil sportchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik yondashuv zaruratini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, har bir sportchi individual imkoniyatlarga ega bo'lgani uchun, unga nisbatan qo'llaniladigan metodikalar ham shaxsiylashtirilgan bo'lishi zarur. Bu holat murabbiylardan yuqori malaka, sportchining rivojlanish xususiyatlarini chuqur tushunish va mos pedagogik vositalarni tanlashni talab etadi.

Koordinatsion harakatlar, ayniqsa, yosh gimnastikachilarda hali to'liq shakllanmagan bo'lishi mumkin. Shu boisdan, harakatlarni aniqlik bilan bajara olish — bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki sportchining harakatlarni idrok etish, tez moslashish va o'z holatini nazorat qilish qobiliyatiga ham bog'liq. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, gimnastika mashg'ulotlarida harakatlar aniqligi va koordinatsiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy va texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlarida pedagogik nazorat, tahliliy yondashuv, differensial mashg'ulot usullari, vizual va kinestetik turtki vositalaridan foydalanish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Bu borada o'qituvchi-murabbiylarning nazariy bilimlari va amaliy tajribasi muhim o'rin egallaydi. Pedagogik yondashuvlar sportchilarning faolligini oshirish, o'ziga



bo‘lgan ishonchini shakllantirish, tafakkur va anglash darajasini kengaytirishga xizmat qiladi.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, gimnastikachilarda koordinatsiya va harakat aniqligini shakllantirish bo‘yicha pedagogik yondashuvlar hanuzgacha yetarlicha tizimli asosda ishlab chiqilmagan. Shu sababli, bu yo‘nalishda olib borilayotgan izlanishlar, ayniqsa yosh sportchilarni samarali tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqotda gimnastikachilarning koordinatsiya va harakat aniqligini oshirishga xizmat qiladigan zamonaviy, ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi, ularning samaradorligi eksperimental jihatdan sinovdan o‘tkaziladi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Metodologiya.

Ushbu tadqiqotda gimnastikachilarning koordinatsiya va harakat aniqligi darajasini oshirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsad qilingan bo‘lib, tajriba-sinov yo‘li bilan olib borildi. Ishtirokchilar 10–12 yoshdagi 40 nafar sportchi gimnastikachilardan iborat bo‘lib, ular teng ikki guruhga — tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Har ikki guruhga dastlabki tahlil o‘tkazilib, koordinatsion va aniqlik ko‘rsatkichlari belgilandi. Tajriba guruhi bilan 3 oy davomida maxsus pedagogik dastur asosida mashg‘ulotlar olib borildi, nazorat guruhi esa an‘anaviy mashg‘ulotlarni davom ettirdi.

Mashg‘ulotlar haftasiga uch marta, har safar 60 daqiqa davomida olib borildi. Dasturda sportchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos individual va diferensial yondashuvlar, ko‘rgazmali o‘rgatish metodlari, vizual va kinestetik stimullar orqali koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar, muvozanatni saqlashga xizmat qiluvchi topshiriqlar, hamda harakat aniqligini oshiruvchi dinamik drill mashqlar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlarda texnik vositalar yordamida muvozanatni saqlash, tezlik, harakat aniqligi sinovlari va o‘z-o‘zini baholash bo‘yicha savolnomalar ishlatildi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar statistik tahlil qilindi va guruhlar o‘rtasida sezilarli farqlar aniqlanib, qo‘llanilgan pedagogik yondashuvlarning ijobiy ta’siri tasdiqlandi.

Natijalar.

Tadqiqot davomida gimnastikachilarning koordinatsiya va harakat aniqligi darajalarini aniqlash maqsadida dastlabki va yakuniy testlar o‘tkazildi. Tajriba guruhi bilan 3 oy davomida olib borilgan pedagogik yondashuvlar asosidagi mashg‘ulotlar yakunida koordinatsion ko‘rsatkichlarda sezilarli o‘sish kuzatildi (1-grafik). Jumladan, muvozanatni saqlash, harakat yo‘nalishini aniq bajara olish, vizual-reaksion tezlik va kinestetik sezuvchanlik kabi mezonlar bo‘yicha natijalar ijobiy tomonga o‘zgardi.

Dastlabki bosqichda har ikki guruh sportchilari o‘rtasidagi koordinatsiya va aniqlik darajalari deyarli teng bo‘lgan bo‘lsa, yakuniy natijalarda tajriba guruhida muvozanatni ushlash testi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 18% ga, harakat aniqligi

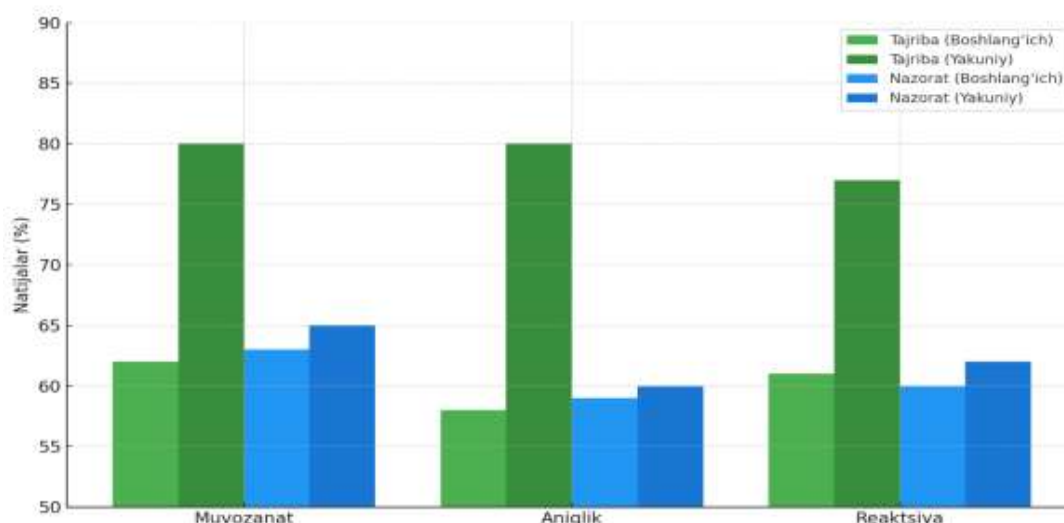


22% ga, reaksiya tezligi esa 16% ga oshganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa bu o'zgarishlar deyarli ahamiyatli darajada bo'lmagan.

Statistik tahlil natijalariga ko'ra, t-test orqali guruhlar o'rtasidagi farq $p < 0.05$ darajada ishonchli deb topildi. Bu esa tadqiqotda qo'llanilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini ilmiy asosda tasdiqlaydi. Sportchilarning o'z-o'zini baholash natijalari ham shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi ishtirokchilari o'z harakatlarini aniqroq va ishonch bilan bajarishganini bildirganlar.

Ushbu natijalar pedagogik yondashuvlar, xususan individual va differensial metodlarning, koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantirishda muhim o'rin tutishini ko'rsatadi. Tadqiqotdan olingan ma'lumotlar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'la oladi.

1-grafik



Koordinatsiya va harakat aniqligi bo'yicha tajriba va nazorat guruhlar natijalarining taqqoslanishi

Grafikda quyidagi ko'rsatkichlar aks ettirilgan:

- Muvozanatni saqlash (%)
- Harakat aniqligi (%)
- Reaksiya tezligi (%)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (boshlang'ich)	Tajriba guruhi (yakuniy)	Nazorat guruhi (boshlang'ich)	Nazorat guruhi (yakuniy)
Muvozanatni saqlash	62%	80%	63%	65%
Harakat aniqligi	58%	80%	59%	60%
Reaksiya tezligi	61%	77%	60%	62%

Muhokama.

Tadqiqot natijalari gimnastikachilarda koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantirishda ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini ochib berdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining sezilarli natijalar ko'rsatganligi,



ayniqsa muvozanatni saqlash, harakatni aniqlik bilan bajarish va reaksiya tezligi bo'yicha o'sishlar, qo'llanilgan metodikalar to'g'ri tanlanganligini ko'rsatadi.

Ushbu metodik yondashuvlarda individual va differensial yondashuvlar, koordinatsion mashqlar, vizual va kinestetik sezgirlikni rivojlantiruvchi mashg'ulotlar asosiy o'rin egalladi. Bunday mashqlar sportchilarning faolligini oshirib, psixomotor holatini mustahkamlab, harakatlarni muvofiqlashtirishda katta ahamiyatga ega bo'ldi. Shuningdek, trenerning sportchilarga doimiy tahliliy fikr bildirishi va mashg'ulot jarayoniga reflektiv yondashuvi motivatsiyani oshirgan.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, koordinatsiya ko'nikmalarining rivojlanishi faqatgina jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki psixologik barqarorlik, o'z-o'zini anglash va o'z faoliyatini tahlil qila olish qobiliyatlari bilan ham bevosita bog'liq. Bunday yondashuvlar sportchilarning o'z qobiliyatlariga nisbatan ishonchini mustahkamlab, musobaqaviy holatlarga moslashuvchanligini oshiradi.

Tadqiqot davomida olingan natijalar boshqa ilmiy ishlanmalar bilan taqqoslanganda mos keladi. Masalan, koordinatsion qobiliyatlarning sportdagi muhimligini ko'rsatgan xorijiy tadqiqotlar ham pedagogik ta'sir orqali bu ko'nikmalarni samarali rivojlantirish mumkinligini ta'kidlagan. Shunday qilib, bu tadqiqotda qo'llanilgan yondashuvlar amaliy jihatdan tavsiya etishga arzigulik bo'lib, jismoniy tarbiya tizimida keng qo'llanilishi mumkin.

Xulosa va takliflar.

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gimnastikachilarda koordinatsiya va harakat aniqligini rivojlantirishda ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Tajriba guruhi sportchilarida muvozanat, harakat aniqligi va reaksiya tezligida kuzatilgan sezilarli ijobiy o'zgarishlar mazkur metodik yondashuvlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Mashg'ulotlarda individual yondashuv, koordinatsion murakkab mashqlar, reflektiv tahlil va motivatsion qo'llab-quvvatlash asosida shakllantirilgan metodika orqali sportchilarning umumiy harakat madaniyati yuksaldi. Bu esa musobaqaviy faoliyatda aniq, samarali va o'ziga ishongan harakatlarni amalga oshirish imkonini berdi. Tadqiqot asosida quyidagicha takliflar ilgari surildi: gimnastika mashg'ulotlarida koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksidan doimiy foydalanish, sportchilarning harakat tahlilini olib boruvchi individual kuzatuv tizimini joriy etish, hamda trenerlar malakasini oshirish orqali ularning psixomotor yondashuvlarni chuqur anglashini ta'minlash. Ushbu takliflar nafaqat samarali pedagogik amaliyotga, balki sportchilarni musobaqalarga puxta tayyorlash tizimining takomillashtirilishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашмарин, Б.А. (2002). *Теория и методика физического воспитания*. Москва: Просвещение.
2. Jamoliddinov I.I. (2018). Sportchilar harakat koordinatsiyasi va aniqligini shakllantirish metodikasi. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*, №2, 45–50.



3. Bompa T. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
4. Yuldashev A. (2021). Sportchilarda psixomotor rivojlanishni baholash usullari. *O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №4, 17–21.
5. Davletov R. (2020). Harakat koordinatsiyasining o‘quv jarayonidagi ahamiyati. *Pedagogika va sport ilmiy-amaliy jurnali*, №3, 35–39.
6. Schmidt R.A., & Wrisberg, C.A. (2008). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics.
7. Матвиенко Д. (2016). Координационные способности в подготовке гимнастов. *Спорт и наука*, №1, 29–33.
8. Карпман В.Л. (2003). *Физиология спортивной деятельности*. Москва: Медицина.
9. Abdullaeva M. (2019). Gimnastika mashg‘ulotlarida harakat aniqligini oshirish yo‘llari. *Ilm va sport*, №2, 22–26.
10. Аношкин В.А. (2001). *Методика спортивной тренировки*. Москва: Физкультура и спорт

UMUMTA’LIM MAKTAB RAHBARLARINING BOSHQARUV KO’NIKMALARINI TAYM-MENEJMENT YONDASHUVI ASOSIDA RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Bekniyazov Bayrambay Saparbaevich

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
b.s.bekniyazov@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy maktab rahbarlarining funktsional vazifalari va boshqaruv faoliyati samaradorligi, umumiy o‘rta ta’lim muassasalaridagi strategik boshqaruv va rejalashtirish, boshqaruv algoritmi, boshqaruvda mehnat munosabatlari etikasi, rahbarning ish vaqti va undan foydalanish masalalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: maktab rahbari, rahbarning ish vaqti, boshqaruv algoritmi, funktsional vazifalari, boshqaruv faoliyati, strategik boshqaruv, rejalashtirish

Аннотация: В статье рассматриваются функциональные задачи современных школьных руководителей и эффективность управленческой деятельности, стратегическое управление и планирование в общеобразовательных средних учебных заведениях, алгоритм управления, этика трудовых отношений в управлении, рабочее время руководителя и его использование.



Ключевые слова: директор школы, рабочее время руководителя, алгоритм управления, функциональные задачи, управленческая деятельность, стратегическое управление, планирование.

Abstract: The article discusses the functional tasks of modern school leaders and the effectiveness of management activities, strategic management and planning in secondary schools, management algorithm, labor ethics in management, the manager's working time and its use.

Key words: school director, director's working hours, management algorithm, functional tasks, management activities, strategic management, planning.

Kirish. Vaqtni boshqarish ta'lim sohasidagi barcha manfaatdor tomonlar uchun bir xil darajada muhimdir. Umumta'lim maktab direktorlarining roli va mas'uliyati ko'p yo'nalishli bo'lib, ushbu rol va mas'uliyatni samarali bajarish uchun vaqtni samarali boshqarish ko'nikmalarini talab qiladi. Xalqqa sifatli ta'lim berish davlatning asosiy vazifasidir. Bugungi kunda sifatli ta'lim va ta'lim bilan bog'liq muammolar butun dunyo bo'ylab tadqiqotning asosiy yo'nalishlari hisoblanadi. Sifatli ta'limga erishish uchun asosiy to'siqlardan biri bu vaqt etishmasligi muammosidir. Bu maqsadga erishishda maktab direktorining rolini e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi. Maktab direktorlari maktabda sifatli ta'limni tashkil qilish uchun qulay sharoitlarni ta'minlash uchun mas'uldirlar. Buning uchun ular o'z shaxsiy va ish vaqtlarini yanada samarali boshqarishlari kerak bo'ladi. Taym-menejment bilan bog'liq tadqiqotlarning aksariyati talabalar va ularning o'quv natijalari, xususan, ularning o'quv yutuqlari va akademik faoliyati bo'yicha olib borilgan [1, 17-b].

Maktab direktorlari o'qituvchilar va jamiyat talablari bilan ishlashda muammolarga duch kelishadi, ammo bu muammolarga tadqiqotchilar milliy va xalqaro darajada kam e'tibor berishgan. Ta'lim menejmenti sohasida cheklangan tadqiqotlar maktab direktorlari tomonidan maktabda vaqtdan foydalanish va o'z vaqtlarini qanday boshqarishlarini o'rgandilar. Bugungi kunda xalqaro va milliy darajada maktab direktorlarining jamiyat oldidagi ma'suliyati har qachongidan ortib bormoqda. Shu sababli, umumta'lim maktab direktorlari ish vaqtlaridan qanday foydalanishlari va maktabda o'tkaziladigan turli tadbirlar uchun vaqtlarini qanday boshqarishlari kerakligini o'rganish zarur. Taym-menejment ehtiyojlar to'g'risida qaror qabul qilish, ehtiyojlarga erishish uchun real maqsadlarni belgilash, ehtiyojlarni birinchi o'ringa qo'yish va belgilangan maqsadlarga erishish uchun kerakli vazifalarni diqqat bilan rejalashtirish bilan bog'liq. Shunday qilib, ishonch bilan aytish mumkinki, vaqt nazorat qilinadigan yoki boshqariladigan narsa emas, balki o'zini o'zi boshqaradigan yoki nazorat qiladigan shaxsning o'zidir. Taym-menejmentning ba'zi strategiyalari mavjud bo'lib, ular maktab rahbarlarining tashkiliy maqsadlarga erishish uchun ham foydalidir. Bularga qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilash, samarali rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash,



yig'ilishlarni boshqarish, vakolatlarni topshirish va aralashuvlarni bartaraf etishlar kiradi. Umumta'lim maktabi rahbarlarning ish yuki va mas'uliyati ortib borayotganligi sababli, taym-menejment texnologiyasi yuqori samaradorlikka erishish uchun tashkiliy boshqaruvning hal qiluvchi omiliga aylanadi [3, 25-b].

Adabiyotlar tahlili va metodlar.

Zamonaviy G'arb biznes konsaltingida taym-menejmentdan foydalanishga misol sifatida Stiven Kovining 1990 yildagi eng ko'p sotilgan “Yuqori samarali odamlarning 7 odati” kitobini aytish mumkin. Kovi o'z kitobida ikki bosqichda shaxsiy kamolotga (etuklikka) erishishning yaxlit konsepsiyasini taklif qiladi: qaramlikdan mustaqillikka (“shaxsiy g'alaba”), mustaqillikdan ongli o'zaro bog'liqlikgacha (“ijtimoiy g'alaba”). Odat - bu shaxsiy kamolotga va insonning yuksak samaradorligiga erishishga yordam beradigan bilim, ko'nikma va intilishlarning birligi sifatida aniqlanadi [4, 49-b].

Qarorlar va vazifalarni ustuvorlashtirish uchun standart vosita bo'lgan “Eyzexauer matritsasi”ni hisobga olgan holda, Kovi taym-menejmentning asosiy vazifasi matritsaning “ikkinchi kvadrati uchun kurash” bo'lishi kerak, deb hisoblaydi (ikkinchi kvadrat: “muhim bo'lgan narsalar”, lekin “shoshilinch emas”). Aynan “ikkinchi kvadrat” ga xos bo'lgan faoliyat turlari “insonni shaxsga aylantiradi”, uning ichki imkoniyatlarini ochib beradi, unga mustahkam munosabatlar o'rnatishga va hayotidagi eng muhim maqsadlarga erishishga imkon beradi (“natijalar”).

Eyzexauer matritsasining boshqa kvadratlarida lokalizatsiya qilingan faoliyat odamning har doim “boshqa odamlarning ishlari” bilan band bo'lishiga yoki jiddiy psixologik muammolarga (doimiy stress va boshqalar) olib keladi. Doimiy shoshilinch bosim va yoki “mayda bema'nilik” (doimiy ahamiyatsiz narsalar bilan band bo'lish) ham odamni boshqa odamlar bilan to'liq va chuqur muloqot qilish imkoniyatidan mahrum qiladi [5, 37-b].

Kovi metodologiyasidan foydalanib, biz “ikkinchi kvadrat uchun kurashda” yordam beradigan taym-menejment tizimini yaratish uchun oltita tamoyilni taklif qilishimiz mumkin:

1) izchillik (mos keluvchilik) - individual taym-menejment tizimining barcha elementlarining o'zaro bog'liqligi, birligi (Kovi bo'yicha: ko'rish va missiya, rollar va maqsadlar, ustuvorliklar va rejalar, istaklar va intizom o'rtasidagi birlik);

2) muvozanat - bu holda “muvozanat” hayotning turli sohalarida (oilasi, ish, sog'liq va boshqalar) muhim maqsadlarga erishish uchun etarli bo'lishi uchun vaqtni uyg'un taqsimlashni anglatadi;

3) konsentratsiya - siz doimo “ikkinchi kvadrat” faoliyat turlarining hayotingiz uchun muhim ahamiyatini eslab qolishingiz va birinchi navbatda shu kabi masalalarga e'tibor qaratishingiz kerak. Buning uchun Kovi e'tiborni kunlik rejalashtirishga emas (bu uchinchi “to'lqin” taym-menejmentga xos), balki haftalik rejalashtirishga qaratishni taklif qiladi. Haftalik rejalashtirish muhim, shoshilinch



bo‘lmagan ishlar uchun juda katta vaqtni (yarim kun - bir kun) zaxiralash imkonini beradi;

4) insonparvarlik - boshqa odamlar bilan munosabatlarda uchinchi “to‘lqin”ning taym-menejment jadval va bo‘ysunishdagi “aniqlik”ga qaratilgan. To‘rtinchi avlod taym-menejment uchun “samaradorlik”, “marosimlarga” rioya qilishdan ko‘ra muhimroqdir. Agar odam bilan muloqotingiz jadvalda belgilangan chegaralardan tashqariga chiqsa, lekin ayni paytda chuqur va qoniqarli munosabatlar o‘rnatishga yordam bersa, o‘zingizni aybdor his qilmasligingiz kerak;

5) moslashuvchanlik - sizning rejalaringsiz sizning xo‘jayinlaringiz emas, balki sizning xizmatkorlaringizdir! Rejalar siz uchun qulay bo‘lishi, odatlaringizga, ish uslubingizga va hokazolarga mos kelishi kerak. Agar kerak bo‘lsa, rejalashtirilgan narsalarni osongina o‘zgartirishingiz mumkin;

6) ixchamlik - rejalashtirish va taym-menejment vositalari (masalan, tashkilotchi) iloji boricha ixcham va har qanday “dala” sharoitida ishlash uchun qulay bo‘lishi kerak. Bunday portativlik sizga bitta muhim g‘oyani o‘z vaqtida qo‘lga kiritib, yo‘qotmaslikka yordam beradi [4, 77-b].

Natijalar. Kovining taym-menejment tizimi ikki bo‘limdan iborat: strategik uzoq muddatli rejalashtirish va haftalik qisqa muddatli rejalashtirish.

Uzoq muddatli rejalashtirish quyidagi zanjirda rivojlanadi: shaxsning individual “missiyasi” - rollar - maqsadlar.

Qisqa muddatli rejalashtirish quyidagicha taqdim etiladi: joriy rollar - vazifalar - haftalik reja - reja va taqsimotlarning kunlik bajarilishi.

Zamonaviy xorijiy taym-menejment uchta tendentsiya bilan tavsiflanganligini aniqlash mumkin: “insoniylashtirish”, “differentsialash”, “kompyuterlashtirish”.

Hayotiy faoliyatni tashkil etishning asosi sifatida vaqt omilini har tomonlama ko‘rib chiqish qabul qilingan ustuvorliklar bo‘yicha vaqt sarfini doimiy ravishda tahlil qilish va kuzatib borish vazifasini qo‘yadi. Vaqtinchalik yo‘qotishlarni tahlil qilish menejning boshqaruv faoliyatining turli bosqichlarida sodir bo‘lishi mumkin. Taym-menejment jarayonining bosqichlari bo‘yicha vaqtni yo‘qotishning eng tipik tuzilishi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Bosqichlar	Menejer faoliyati jarayonida bosqichlar bo‘yicha vaqtni yo‘qotish
1-bosqich: maqsadni belgilash.	Asosiy sabablar: faoliyat davrining barcha vazifalarini (kun, hafta, dekada, oy va boshqalar) tizimli ko‘rib chiqish jarayonida aks ettirish; o‘z ishi va butun korxona faoliyati o‘rtasidagi munosabatni etarli darajada tushunmaslik; ko‘rib chiqish uchun qabul qilingan ishlar va hodisalarning keng doirasi; hal qilinayotgan haddan tashqari ko‘p echimlar/hodisalar, ko‘pincha bog‘liq bo‘lmagan muammolar; bo‘ysunuvchilarni maqsadga yo‘naltirilgan boshqarishni rivojlantirish va individual topshiriqlarni tayyorlash uchun katta vaqt talab qilinishi; topshiriqlarning bajarilishini baholash va monitoring qilish mezonlarini ishlab chiqish, ularni faoliyatning o‘zgaruvchan yo‘nalishiga muvofiq tuzatish; muntazam ravishda o‘z ustida ishlash zarurati: boshqaruv nuqtai nazarini, yangi g‘oyalarni rivojlantirish, bilimlarni chuqurlashtirish, malakani oshirish.



2-bosqich: vaqtni rejalashtirish	Sabablari: mavjud vaqtni noto‘g‘ri baholash; zaif “vaqt hissi”, ya’ni bajarilishi kerak bo‘lgan jarayonlar va vazifalarning davomiyligini ifodalash; jarayonlar, operatsiyalar, bosqichlar, protseduralar o‘rtasida vaqt byudjetining etarli darajada samarali taqsimlanmaganligi; vaziyatlar va jarayonlarning inqirozdan oldingi, inqirozli, inqirozdan keyingi belgilarini yomon bilish va ifodalash; ishlarni bajarishda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan qiyinchiliklarga (inqirozlarga) etarlicha tayyorgarlik ko‘rmaslik; kutilmagan hodisalar, inqirozlar yoki uzilishlar uchun vaqt ajratish amaliyotining yo‘qligi; asosiy ishga xalaqit bermaslik uchun aralashuvga qarshi choralar ko‘rishning yo‘qligi (yetarli tajribaning etishmasligi); ko‘p sonli ish tashriflari yoki xizmat safarlarini rejalashtirish; yozuvlarni yuritish va muddatlarni, vazifalarni va ularni yechishdagi faoliyatni xronometraj jurnalida qayd etish amaliyotning yo‘qligi; 24 soatlik jadval ishlar bajarilishini ta’minlamaydi (yomon rejalashtirish).
3-bosqich: yechimlarni ishlab chiqish	Sabablari: kelgusi ishni baholashda amaliyotning etishmasligi, ya’ni bu vaqt ajratishga arziydimi? bajariladigan ishlarga yetarlicha real baho bermaslik; ishlarning ahamiyatiga qarab birinchi o‘ringa qo‘yish amaliyotining yo‘qligi; ishlarning ahamiyatiga ko‘ra samarali ustuvorligining etarli emasligi; ularning qiymatiga ko‘ra to‘g‘ri vaqtni baholashga sezgirligi pastligi (muhimligi va dolzarbligi), uzoq telefon suhbatlari amaliyoti; tashrif buyuruvchilarni rejadan tashqari qabul qilish yoki jiddiy ahamiyatga ega bo‘lmagan uchrashuvlar amaliyoti; ortiqcha vaqtni behuda sarflash va kichik, ahamiyatsiz narsalarga e’tibor berish; oddiy ishlarga ortiqcha vaqt sarflash; qarorlar qabul qilish yoki vazifalarni bajarish uchun batafsil ma’lumotga ko‘p vaqt sarflash, shu bilan birga muhimroq va shoshilinch ishlarni bajarish kerakligini bilish; vazifalar orasida ortiqcha vaqtni behuda sarflash.
4-bosqich: ishni tashkil etish	Sabablari: bitta muammo ustida ishlashda ortiqcha vaqtni behuda sarflash, natijada samaradorlik past bo‘ladi; hamma narsani mustaqil, vakolatsiz bajarishga moyillik; belgilangan vazifalarni bajarishga qodir bo‘lgan xodimlarning etishmasligi; ish stoli doimo qog‘ozlar bilan to‘ldirilgan; ishni osonlashtiradigan zamonaviy yordam vositalaridan noto‘g‘ri foydalanish; o‘z faoliyat sohasidagi ishni tizimli soddalashtirish uchun echimlar/g‘oyalarni doimiy ravishda izlash; muayyan ish sharoitida muammolarning muntazam takrorlanishi.



5-bosqich: Ishning boshlanishi	Sabablari: kelgusi ish kuni uchun tadbirlarni rejalashtirishda amaliyotning etishmasligi; ishni boshlashdan oldin hamkasblar bilan suhbatlashish odati; ish kunini shaxsiy masalalarni hal qilishdan boshlash an'anasi; kun boshida gazeta o'qish an'anasi; har bir ishning boshida kayfiyat uchun ma'lum vaqt sarflash an'anasi; har bir ishni o'ylab ko'rishdan oldin o'z-o'zidan boshlang; o'z ish faoliyatimga puxta tayyorgarlik ko'rish, shuning uchun ko'p vaqt talab qiladigan amaliyot; ko'pincha muhim narsalarni kechiktirish amaliyoti; qiyin muammolar yoki vazifalarni faqat ish kunining o'rtasida hal qilish amaliyoti; qiyin muammolar yoki vazifalarni faqat ish kuni oxirida hal qilish amaliyoti; boshlagan ishni oxirigacha etkazmaslik odati.
6-bosqich: kun tartibini yaratish	Sabablari: haqiqiy shaxsiy ish ritmini yomon idrok etish; o'zining haqiqiy holatini yomon idrok etish / ishda (ertalab yoki kechqurun) yuqori mahsuldorlikka tayyorligi; o'z ish kunining mehnat unumdorligi ritmiga muvofiqligini tahlil qilishga e'tibor bermaslik; o'z ish kuni jadvali va unumdorlik ritmi o'rtasidagi nomuvofiqliklar; o'z ish kuni va unumdorlik ritmi o'rtasidagi tafovutni bartaraf etish yo'llarini topish; o'z ish kuni jadvali va unumdorlik ritmi o'rtasidagi tafovutga e'tibor bermaslik; ishlab chiqarish qobiliyatlaridan to'liq foydalanish uchun muhim vazifalarni bajarish uchun qulay vaqtlarni rejalashtirishga e'tibor bermaslik; mahsuldorlikning eng yuqori soatlarida muntazam ishlarni, bog'liq bo'lmagan masalalarni yoki ahamiyatsiz muammolarni bajarishning o'rnatilgan amaliyoti.
7-bosqich: axborotni qayta ishlash	Sabablari: o'qish materiallarini uning ahamiyatini hisobga olgan holda ehtiyotkorlik bilan va ko'p vaqt talab qiladiganini tanlash; “asosiy g'oyani olish uchun chop etilgan ma'lumotlarni oldindan ko'rib chiqish, so'ngra nashrning muhim joylariga chuqurroq nazar tashlash; telefon suhbatini, to'g'ridan-to'g'ri suhbatni yoki uchrashuvni tugatish amaliyoti, agar davom etish befoyda bo'lsa; kuch va vaqtni behuda sarflamaslik uchun suhbatdoshlar va o'zlarining suhbatlari maqsadini tekshirish amaliyoti; kuch va vaqtni behuda sarflamaslik uchun suhbatdoshlar va o'zlarining suhbatlari maqsadini tekshirishga e'tibor bermaslik amaliyoti; oddiy yoki batafsil eskizlar orqali o'z yozishmalarini tahlil qilish amaliyoti; oddiy yoki batafsil eskizlar orqali o'z yozishmalarini tahlil qilishni e'tiborsiz qoldirish amaliyoti; faqat aqlbovar qilmaydigan voqealar sodir bo'lganda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan maxsus ma'lumotlar bazasi qaydlarini saqlash va kiritish amaliyoti; muntazam ishlarni bajarish shakllariga e'tibor bermaslik amaliyoti; muntazam ish uchun shakllardan foydalanish amaliyoti.



Vaqtni rejalashtirishning asosiy qoidalari:

- 1) 60% - rejalashtirilgan faoliyat;
- 2) 20% - kutilmagan faoliyat (vaqt zahiralari va rejalashtirilmagan harakatlar);
- 3) 20% - spontan faoliyat (boshqaruv faoliyati, ijodkorlik).

Ish vaqti:

- 1) 60% rejalashtirilgan vaqt;
- 2) 20% kutilmagan vaqt;
- 3) 20% spontan vaqt.

Natijalarga erishishda, shuningdek ularga erishish uchun belgilangan muddatlarda bajarishda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan menejerlarning odatiy xatolariga quyidagilar kiradi:

- 1) muammoni hal qilishni ertaga qoldirish;
- 2) ishni oxiriga etgazmaslik;
- 3) hamma narsani birdaniga qilish istagi;
- 4) hamma narsani o‘zingiz qilish istagi;
- 5) bo‘ysunuvchilar orasidagi funktsiyalarni to‘g‘ri chegaralay olmaslik;
- 6) muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda aybni bo‘ysunuvchilarga yuklash istagi;
- 7) shaxsiy ishni tashkil etish va rejalashtirish masalalarini butunlay e‘tiborsiz qoldirish;
- 8) menejer o‘z shaxsiy vaqtini samarali tashkil etish printsiplari jihatdan imkonsiz deb hisoblaydi [7, 17-b].

Muhokama.

Yuqori dinamik biznes muhitida boshqaruv qarorlarini ishlab chiqish va amalga oshirish juda ko‘p sonli omillarga bog‘liq. Yuqorida sanab o‘tilgan rejalashtirilgan natijaga erisha olmaslikning asosiy sabablari vaziyatga qarab, “sub‘ektiv xatolar” va “ob‘ektiv xatolar” deb nomlangan xatolar ta‘siri bilan to‘ldirilishi mumkin. Vaziyatni belgilaydigan va jarayonlarning rivojlanish tendentsiyalarini shakllantiradigan “sub‘ektiv” va “ob‘ektiv” xatolarning mumkin bo‘lgan tuzilmalari ro‘yxati 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

№	Sub‘ektiv xatolar	Ob‘ektiv xatolar
1.	Ko‘p holatlarda “shablonli fikrlash” ni qo‘llash.	Rejalashtirilgan davr uchun qabul qilingan qarorlar sonidan ortib ketish va ularni amalga oshirish imkoniyatlari.
2.	O‘zining kuchli tomonlarini va mumkin bo‘lgan muvaffaqiyatini qayta baholash.	Qabul qilingan qarorlarning nomuvofiqligi.
3.	Qarorlar o‘z tajribangizga asoslanadi.	Yechimni amalga oshirish uchun vaqt omilining natog‘ri baholanishi.
4.	Natijani muqarrar sub‘ektiv kutish.	Yangi qarorlar oldingi kurs va yechimlar paketiga asoslanadi.
5.	Xavfni yetarlicha baholamaslik.	Yarim-yarim yechimlarning ustunligi.
6.	Ishni yakunlash uchun kafolatlangan variantga ustuvorlik (“Uzoqdagi bug‘doydan, yaqindagi somon yaxshi”).	Loyiha/qarorlarni amalga oshirish jarayonlarida yuqori darajadagi ziddiyat.



7.	O'z fikrining ustuvorligi (“Men har doim haqman”).	Vaziyatga nisbatan “ko‘pchilik” yoki “ozchilik” tomonidan qarorlarning to‘g‘riligini zaif baholash.
8.	O'z g‘oyangizni amalga oshirishga urg‘u berilgan ma‘lumotni tanlash (“Variant ishlashi kerak”).	Faoliyatning umumiy printsipl: “biz uni ish rejimida moslashtiramiz”.
9.	Qaror qabul qilishning mavhum uslubi (“Asosiysi - boshlash, keyin biz buni aniqlaymiz”).	Faoliyat rejimining dinamikligi tufayli qarorlarning yomon ishlab chiqilishi.
10.	Muvaffaqiyatsizlik bosimi (“Sutda kuyib, suvga puflaysiz”).	Qarorlarni axborot bilan ta‘minlashning pastligi.
11.	Muammoni hal qilishni ertangi kunga qoldirish.	Bo‘ysunuvchilar orasidagi vazifalarni to‘g‘ri chegaralay olmaslik.
12.	Ishni to‘liq oxirigacha tugallamaslik.	Shaxsiy ishlarni tashkil etish va rejalashtirish masalalarini to‘liq e‘tiborsiz qoldirish
13.	Hamma narsani birdaniga qilish istagi.	
14.	Hamma narsani o‘zingiz qilish istagi.	
15.	Aybni qo‘l ostidagilarga yuklash istagi.	

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash lozimki umumta’lim maktab rahbarlarining ish vaqtidan samarali foydalanish darajasi, ichki energiyasi, resurslari, imkoniyatlari va yondashuvlari har xil. Shuning uchun vaqt taqsimotidagi muhim qoidalaridan biri maktab direktorlarining vaqt oralig‘idagi ichki salohiyati, imkoniyati nimadan iborat ekanligini aniqlashdir. Chuning bilan birga xodimlarning ijrochilikda, fikrlashda, mulohaza yuritishda, innovatsiyada yoki bo‘lmasa biron-bir g‘oyalarni amaliy tushuntirib bera olishda qanshalik tezlikka, tajribaga ega. Shularni hisobga olgan holda vaqt taqsimoti davomiyligini ma‘lum bir saotlarda, kunlarda, ma‘lum bir davriylikka bo‘lishga ahamiyat berish kerak.

Ta’lim tizimida boshqaruvchi rahbar o‘quv-tarbiya tizimidan boshlab to maktabdan va sinfdan tashqari ishlargacha barcha maktab ishlarini vaqtni samarali boshqarishni yuksak darajada biladigan va natijalarni tahlil qila oladigan bo‘lishi zarur. Shuni nazarda tutishimiz kerakki, ta’lim muassasasida pedagoglar mehnati yaxshi tashkil etilsa, ta’lim-tarbiya samaradorligi ham shu darajada yuksak bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Богославец Л.Г. Тайм-менеджмент в работе образовательных учреждений: методическое пособие / Л. Г. Богославец, О. И. Давыдова. – Москва: Сфера, 2013. – 125 с.
2. Давыдова О.И. Тайм-менеджмент в работе руководителя /Л.Г. Богославец, О. И. Давыдова // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2012. – № 8. – С. 12–20.
3. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем / С.И. Калинин. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 370 с. 34.
4. Кови С. Первое прежде всего / С. Кови. – Москва: Колибри, 2003. – 284 с.



5. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета [Электронный ресурс] / Реунова М.А. - ОГУ, 2012. – 103 с. – Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/187888>.

6. Телегина Т.В. Тайм-менеджмент руководителей / Т.В.Телегина. – Москва : МФПУ «Синергия», 2013. – 86 с.

7. Тайм-менеджмент. Полный курс / Г.А.Архангельский, М.А.Лукашенко, Т.В.Телегина, С.В.Бехтерев; под ред. Г.А.Архангельского. – Москва: Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9614-1881-1.

TALABA KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKLARINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH ASOSLARI

Xudayorov Doniyor Davlatyor o‘g‘li

Stajyor o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

doniyorbekxydayorov@gmail.uz

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ishda talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarliklarini pedagogik nazorat qilishning asosiy tamoyillari va usullari tahlil qilinadi. Kurash-bu jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatlarni o‘z ichiga olgan murakkab sport turi bo‘lib, talaba sportchilarning samarali tayyorgarligi uchun puxta pedagogik yondashuv zarur. Bunda, maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari - kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga e‘tibor qaratiladi. Texnik tayyorgarlik esa kurash uslublarini mukammal egallash va ularni tezkor va samarali amalga oshirishga qaratilgan. Pedagogik nazorat qilish jarayonida trener va murabbiylarning roli muhim ahamiyatga ega. Bunda o‘quvchilarni doimiy ravishda kuzatish, ularning tayyorgarlik darajasini baholash va individual yondashuvni amalga oshirish lozim. Nazorat jarayonida kurashchilarning jismoniy holati, texnik ko‘nikmalari va taktik strategiyalari ustida ishlash va ularning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Kalit so‘zlar: Talaba, kurashchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, pedagogik nazorat, kurash sporti, jismoniy tarbiya.

Аннотация: В данной научной работе анализируются основные принципы и методы педагогического контроля специальной физической и технической подготовки студентов-курашистов. Борьба - это сложный вид спорта, включающий в себя физические, технические, тактические и



психологические аспекты, для эффективной подготовки студентов-спортсменов необходим тщательный педагогический подход. Техническая подготовка направлена на совершенное овладение приемами борьбы и их быструю и эффективную реализацию. В процессе педагогического контроля важна роль тренеров и наставников. При этом необходимо постоянно наблюдать за учащимися, оценивать уровень их подготовки и осуществлять индивидуальный подход. В процессе контроля необходимо работать над физическим состоянием, техническими навыками и тактическими стратегиями борцов и учитывать их индивидуальные особенности.

Ключевые слова: Студент, борцы, физическая подготовка, техническая подготовка, педагогический контроль, спорт кураш, физическое воспитание.

Abstract: This scientific work analyzes the basic principles and methods of pedagogical control of the special physical and technical training of student kurash wrestlers. Kurash is a complex sport that includes physical, technical, tactical, and psychological aspects, and a thorough pedagogical approach is necessary for the effective training of student athletes. At the same time, special attention is paid to the development of the main components of special physical training - strength, endurance, speed, and flexibility. Technical training is aimed at mastering wrestling techniques and implementing them quickly and effectively. In the process of pedagogical control, the role of coaches and mentors is of great importance. In this case, it is necessary to constantly monitor students, assess their level of preparedness, and implement an individual approach. In the control process, it is necessary to work on the physical condition, technical skills, and tactical strategies of the wrestlers and take into account their individual characteristics.

Key words: Student, wrestlers, physical training, technical training, pedagogical control, wrestling, physical education.

Kirish. Kurash sporti ko‘plab jismoniy va ruhiy ko‘nikmalarni talab qiladi. Talaba kurashchilari uchun samarali tayyorgarlik, ularning yuqori natijalarga erishishlariga yordam beradi. Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik, ularning jangda muvaffaqiyatga erishishlarini ta‘minlaydi. Biroq, bu jarayonni pedagogik nazorat qilish, ularning o‘qish jarayonini va mashq qilish tartibini muvofiqlashtirish uchun juda muhimdir. Shuningdek, so‘nggi yillarda O‘zbekistonning kurash sportiga bo‘lgan yuksak e‘tibori va rivojlantirishga qaratilgan islohotlar ham muhim o‘rin tutadi. Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan kurash sportini rivojlantirishga oid qarorlar, mamlakatimizda bu sport turining keng tarqalishiga, sportchilarni tayyorlash jarayonida samarali pedagogik metodlarning qo‘llanilishiga turtki bo‘ldi. 2020-yilda sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan qarorlar, jismoniy tarbiya va sportni xalqaro miqyosda yangi darajaga ko‘tarish, kurash sportining o‘ziga xos talablariga javob beradigan pedagogik tizimni shakllantirishni ko‘zda tutadi.



Kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini samarali nazorat qilishda, zamonaviy o‘quv metodlari, yangi texnologiyalar va ilg‘or tajribalar asosida yondashuvlar kerak bo‘ladi. Bu, albatta, nafaqat jismoniy faollikni oshirishga, balki ularning psixologik holatini yaxshilashga, motivatsiyasini kuchaytirishga ham yordam beradi. O‘qitishning yangi usullari va pedagogik nazoratning samarali tizimi orqali talaba sportchilarining yuqori natijalarga erishishiga erishish mumkin.

Dolzarbli: Kurash - O‘zbekistonning tarixiy va madaniy merosiga ega bo‘lgan, shu bilan birga, bugungi kunda jahon miqyosida keng tarqalgan va yuksak sport turlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston yoshlarini jismoniy va ma‘naviy rivojlantirishda kurash sporti muhim o‘rin tutadi. Talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligi, o‘z navbatida, ularning muvaffaqiyatli ishtirok etishi, raqobatbardoshlikni oshirish va o‘z ustida ishlashga bo‘lgan yondashuvni kuchaytiradi. Shu bois, talabalarni kurashga tayyorlashda pedagogik nazoratning samarali tizimi va usullari dolzarb masala bo‘lib qolmoqda. Kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini nazorat qilish, ayniqsa, ta‘lim va sportni birlashtirgan talaba yoshlarining sport faoliyatida zarurdir. Pedagogik nazorat orqali talaba sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olib, o‘z maqsadlariga erishishda yordam berish, ularning ijtimoiy, jismoniy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, nazorat qilishning zamonaviy usullari orqali trening jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish, texnik ko‘nikmalarni oshirish va raqobatbardoshlikni yaxshilashga imkon beradi.

O‘zbekiston Prezidentining sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlari va kurash sporti bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar, jismoniy tarbiya va sportni xalqaro miqyosda yangi darajaga ko‘tarishni maqsad qilganligi bu masalaning dolzarbligini yanada oshiradi. Davlat tomonidan taqdim etilgan imkoniyatlar va e‘tibor, sportchilarning tayyorgarligini mukammallashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, yosh kurashchilarning professional tayyorgarligi, sportda muvaffaqiyatga erishish va O‘zbekistonning jahon miqyosidagi obro‘sin oshirishda katta ahamiyatga ega. Shu sababli, talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarliklarini pedagogik nazorat qilish, nafaqat o‘quv jarayonining samaradorligini ta‘minlash, balki mamlakatimizning sportdagi yutuqlarini kuchaytirish va kelajakdagi chempionlarni tayyorlashga xizmat qilishi bilan dolzarbdir.

Maqsadi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarliklarini samarali pedagogik nazorat qilish usullari va tamoyillarini o‘rganishdir. Bu ishda, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko‘nikmalari, shuningdek, taktik va psixologik jihatlarini rivojlantirishda pedagogik yondashuvlar va nazorat tizimlarining ahamiyati tahlil qilinadi. Maqsadga erishish uchun, talaba sportchilarining tayyorgarlik jarayonlarini doimiy nazorat qilish, individual yondashuvlar asosida o‘quv jarayonini



optimallashtirish va kurash texnikasini mukammal egallashni ta'minlash usullari ishlab chiqiladi. Bu orqali kurashchilarning jismoniy va texnik salohiyatini oshirish, ularning muvaffaqiyatli sport faoliyatini tashkil etish va jahon miqyosida raqobatbardoshligini oshirishga yordam beriladi.

Tadqiqot usullari.

1. Teorik tahlil usuli:

Bu usulda tadqiqotchi mavjud ilmiy manbalar va adabiyotlarni o'rganadi, shu jumladan, jismoniy tarbiya, sport psixologiyasi, kurash texnikasi va pedagogik metodologiya sohalariga oid ilmiy ishlar, maqolalar, o'quv qo'llanmalari va boshqa nazariy materiallar tahlil qilinadi. Teorik tahlil yordamida, talabalar kurashchilarining maxsus tayyorgarlik jarayonlari uchun qanday pedagogik yondashuvlar samarali ekanligini aniqlash mumkin. Bu usulda kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini ta'minlashda pedagogik nazoratning o'rni, metod va tamoyillarining o'zgarishi tahlil qilinadi.

2. Empirik usuli:

Empirik usulda amaliy kuzatishlar va tajribalar yordamida talabalar kurashchilarining trening jarayonlari va natijalari to'g'risida ma'lumotlar yig'iladi. Bu usulda kurashchilar bilan birgalikda treninglar o'tkaziladi va ularning jismoniy tayyorgarliklari, texnik ko'nikmalari, motivatsiyasi va umumiy yondashuvlari o'rganiladi. Shuningdek, sportchilarning pedagogik nazoratga bo'lgan munosabati ham kuzatiladi. Ushbu usul orqali olingan natijalar ilmiy jihatdan aniq va real sharoitda to'plangan bo'lib, trening jarayonining samaradorligini baholashda foydali bo'ladi.

3. Eksperiment usuli:

Eksperiment usuli orqali pedagogik nazoratning samaradorligini baholash mumkin. Tadqiqotchi trening jarayonini o'zgartirib yoki yangi pedagogik metodlarni joriy qilib, talabalar kurashchilarining jismoniy va texnik tayyorgarliklarini sinovdan o'tkazadi. Masalan, turli yondashuvlar bilan tayyorlangan guruhlar o'rtasida natijalar taqqoslanadi. Eksperiment davomida kurashchilarning jismoniy ko'rsatkichlari (kuch, chidamlilik, tezlik), texnik ko'nikmalari (uslublarni o'zlashtirish) va taktik rivojlanishi kuzatiladi. Tadqiqotchi olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, qanday pedagogik usullar va metodlarning eng samarali ekanligini aniqlaydi.

4. So'rovnoma va anketalar usuli:

Talaba kurashchilari va ularning trenerlari o'rtasida so'rovnoma va anketalar o'tkazish orqali ularning o'qitish metodlariga bo'lgan munosabati, pedagogik nazoratning samaradorligi, mavjud muammolar va o'zgarishlarga bo'lgan ehtiyojlari aniqlanadi. So'rovnomalar yordamida o'quvchilarning trening jarayonlaridagi hissiyotlari, shaxsiy motivatsiyasi, trening uslublari va pedagogik nazoratning ularning muvaffaqiyatlariga ta'siri haqida ma'lumot to'planadi. Bu usul



orqali kurashchilarning shaxsiy qarashlarini, ehtiyojlarini va treningni samarali o‘tishga bo‘lgan o‘z fikrlarini bilib olish mumkin.

5. Statistik tahlil usuli:

Tadqiqot natijalarini tizimli ravishda tahlil qilish uchun statistik usullar qo‘llaniladi. Olingan empirik ma‘lumotlar (so‘rovnomalar, eksperiment natijalari) asosida statistika metodlari yordamida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalari, treninglar samaradorligi va pedagogik nazoratning ta’siri haqida aniq raqamli ma‘lumotlar olinadi. Misol uchun, talabalar kurashchilarining jismoniy ko‘rsatkichlari (masalan, chidamlilik, kuch, tezlik) va texnik ko‘nikmalarining o‘zgarishi tahlil qilinadi. Statistik tahlil yordamida trenerlar va murabbiylar tomonidan qo‘llanilayotgan metodlar va yondashuvlarning natijalari qiyoslanadi.

6. Qiyosiy tahlil usuli:

Qiyosiy tahlil usulida turli pedagogik yondashuvlar va metodlar o‘rganiladi. Tadqiqotchi turli guruhlariga yoki usullarga asoslangan metodlarni taqqoslab, ulardagi farqlarni va o‘xshashliklarni aniqlaydi. Misol uchun, ba’zi guruhlar uchun individual yondashuv usuli, boshqalariga esa umumiy metodlar qo‘llaniladi. Natijada, qaysi yondashuv talaba kurashchilarning tayyorgarligini yaxshilashga samarali bo‘lishini tahlil qilish mumkin. Bu usul, o‘quv jarayonining samaradorligini maksimal darajada oshirishga yordam beradi.

Bu usullarni qo‘llash orqali kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajalarini oshirish, pedagogik nazoratni samarali tashkil etish va trening jarayonining sifatini yaxshilash mumkin. Har bir usul o‘ziga xos afzalliklarga ega bo‘lib, ularning birgalikda qo‘llanilishi tadqiqotning to‘liq va aniq natijalarga erishishiga yordam beradi.

Talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarliklarini pedagogik nazorat qilish bo‘yicha eksperiment o‘tkazish va bu jarayonni yangi yondashuvlar orqali shakllantirish, ilmiy tadqiqotning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Quyida eksperiment asosida yangilik yaratish va jadvallarni shakllantirish jarayonini tushuntirib beraman. Bu usul yordamida talaba kurashchilarning tayyorgarligi va pedagogik nazoratning samaradorligi tahlil qilinadi.

Eksperiment tasviri va metodlar.

Eksperimentning asosiy maqsadi – talaba kurashchilarining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini o‘rganish va pedagogik nazorat usullarining samaradorligini aniqlash. Eksperiment uchun ikkita guruh tuziladi:

1. Eksperimental guruh: Yangi pedagogik yondashuvlar asosida tayyorlanadigan guruh.

2. Nazorat guruh: An’anaviy yondashuvlar bilan tayyorlanadigan guruh.

Eksperiment davomida har ikkala guruhning jismoniy va texnik tayyorgarliklari nazorat qilinadi. Har bir guruhga quyidagi metodlar qo‘llaniladi:



Eksperimental guruhida: Individual pedagogik yondashuv va zamonaviy texnikalar asosida treninglar o‘tkaziladi. Masalan, zamonaviy sport texnologiyalari, video tahlil va shaxsiy yondashuvlar yordamida texnik va jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirish.

Nazorat guruhida: Odatdagi trening metodlari (boshqa guruhdan farqli ravishda) ishlatiladi, masalan, umumiy guruh mashg‘ulotlari, an’anaviy o‘quv metodikasi.

Jadvallar orqali tajriba natijalari:

1. Jismoniy tayyorgarlikni o‘lchash

Guruh	Chidamlilik (mashq 1)	Kuch (mashq 2)	Tezlik (mashq 3)	Elastiklik (mashq 4)
Eksperimental guruh	8 min 20 sek	70 kg	12 sek	30 cm
Nazorat guruh	7 min 10 sek	66 kg	13 sek	25 cm

Tahlil:

Eksperimental guruhda chidamlilik va kuch ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lgan, chunki individual yondashuv va texnologiyalar orqali treninglar o‘tkazilgan.

Nazorat guruhida esa jismoniy tayyorgarlikni oshirishda klassik metodlar qo‘llanilgan bo‘lib, natijalar pastroq bo‘lgan.

2. Texnik tayyorgarlikni o‘lchash

Guruh	Uslubni o‘zlashtirish (Mashq 1)	Texnik xatolar (Mashq 2)	Reaksiya va taktik javoblar (Mashq 3)
Eksperimental guruh	95%	3	1.2 sek
Nazorat guruh	85%	6	1.6 sek

Tahlil:

Eksperimental guruhda texnik ko‘nikmalar tezroq o‘zlashtirilgan va xatolar soni kamaygan. Bu guruhda yangi pedagogik yondashuvlar va individual o‘quv metodlari samarali ishlagan.

Nazorat guruhida esa texnik xatolar ko‘proq bo‘lib, reaksiya va taktik javoblar sekinlashgan.

3. Motivatsiya va shaxsiy rivojlanish

Guruh	Motivatsiya (So‘rovnoma natijasi)	Psixologik holat (Anketalar)	Jismoniy va psixologik ko‘nikmalar birligi
Eksperimental guruh	9/10	8/10	7/10
Nazorat guruh	7/10	6/10	5/10

Tahlil:

Eksperimental guruhda motivatsiya va psixologik holat yuqori darajada bo‘lgan, chunki individual yondashuv va motivatsiya tizimlari qo‘llanilgan. Jismoniy va psixologik ko‘nikmalar birligi yuqori bo‘lib, bu guruhning natijalari yaxshilangan.



Nazorat guruhida motivatsiya va psixologik holat pastroq bo‘lib, bu guruhning jismoniy va psixologik rivojlanishi sekinroq bo‘lgan.

Eksperiment natijalarining tahlili

1. Jismoniy tayyorgarlik:

Eksperimental guruhda chidamlilik, kuch va tezlik ko‘rsatkichlari yuqori bo‘ldi, chunki yangi pedagogik metodlar yordamida tayyorgarlik jarayoni yanada shaxsiylashtirilgan va texnologiyalardan foydalanish imkoniyati bo‘lgan.

Nazorat guruhida esa jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari an‘anaviy metodlar yordamida o‘rganilgan bo‘lib, umumiy rivojlanish sekinlashgan.

2. Texnik tayyorgarlik:

Eksperimental guruhda texnik ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayoni sezilarli darajada samarali bo‘ldi. Bu guruhda video tahlil, individual yondashuvlar va texnik jihatlar bo‘yicha yordam ko‘rsatilgani tufayli texnik xatolar kamaydi.

Nazorat guruhida texnik o‘zgartirishlar sekin amalga oshdi va xatolar ko‘proq bo‘ldi, bu esa ularning tayyorgarlik darajasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi.

3. Motivatsiya va shaxsiy rivojlanish:

Eksperimental guruhda motivatsiya darajasi va psixologik holat yuqori bo‘ldi, chunki trenerlarning individual yondashuvi va tayyorgarlik usullarining o‘ziga xosligi sportchilarga motivatsiya va ijobiy ruhiyat ta‘sirini ko‘rsatdi.

Nazorat guruhida esa motivatsiya darajasi pastroq bo‘ldi, chunki umumiy guruh yondashuvlari va metodlari yordamida kurashchilarning psixologik va jismoniy rivojlanishi sust bo‘ldi.

Xulosa.

Eksperiment davomida eksperimental guruhda olingan natijalar aniq bir farqni ko‘rsatdi: yangi pedagogik usullar yordamida talaba kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklari yanada samarali rivojlandi. Shuningdek, motivatsiya va psixologik holat ham yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa eski metodlar yordamida tayyorgarlik darajasi va motivatsiya pastroq bo‘ldi.

Bu eksperiment natijalari asosida talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilishda yangi pedagogik yondashuvlarning qo‘llanilishi samarali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bu metodlar yordamida jismoniy va texnik ko‘nikmalarni mukammal darajada rivojlantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.

2. «Oliy ta‘lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.



3. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.

4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

5. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligini 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimidagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b.

6. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘jallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruzasi. 2017-yil. 14-yanvar. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. –103 b.

7. Mirziyoyev Sh.M., Erkin vafarovon, demokratik O‘zbekiston davlatini barpo etamiz O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalari qo‘shma majlisidagi nutq. “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 32 b.

KURASH BO‘YICHA TALABALARNING NATIJALARINI PROGNOZ QILISHDA PEDAGOGIK NAZORATNING AHAMIYATI

Choriyev Sirojiddin Tag‘aynazarovich

Mustaqil izlanuvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

siroj28@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash bo‘yicha talabalarining natijalarini prognoz qilish jarayonida pedagogik nazoratning o‘rni va ahamiyati o‘rganiladi. Pedagogik nazoratning turli usullari, ularning prognoz ko‘rsatkichlariga ta’siri, shuningdek, sportchilarning shaxsiy va jismoniy xususiyatlari asosida natijalarni bashorat qilish mexanizmlari tahlil qilinadi. Shu bilan birga, kurashchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida nazoratning samaradorligini oshirish uchun innovatsion yondashuvlar taqdim etiladi. Maqola, jismoniy tarbiya sohasi mutaxassislari, kurash bo‘yicha murabbiylar va tadqiqotchilar uchun amaliy tavsiyalarni qamrab oladi.



Kalit so‘zlar: Kurash, pedagogik nazorat, natijalarni prognoz qilish, jismoniy tayyorgarlik, sport psixologiyasi, uzoq muddatli tayyorgarlik, talabalar sporti.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль и значение педагогического контроля в процессе прогнозирования результатов студентов по курашу. Проанализированы различные методы педагогического контроля, их влияние на прогнозные показатели, а также механизмы прогнозирования результатов на основе личностных и физических особенностей спортсменов. При этом будут представлены инновационные подходы для повышения эффективности контроля в процессе длительной подготовки курашистов. В статье содержатся практические рекомендации для специалистов в области физической культуры, тренеров по курашу и исследователей.

Ключевые слова: Кураш, педагогический контроль, прогнозирование результатов, физическая подготовка, спортивная психология, долгосрочная подготовка, студенческий спорт.

Abstract: This article examines the role and importance of pedagogical control in the process of predicting student performance in Kurash. Various methods of pedagogical control, their influence on forecast indicators, as well as mechanisms for predicting results based on the personal and physical characteristics of athletes, were analyzed. At the same time, innovative approaches to improving the effectiveness of control in the process of long-term training of kurash wrestlers will be presented. The article contains practical recommendations for physical education specialists, kurash coaches, and researchers.

Key words: Kurash, pedagogical control, results forecasting, physical training, sports psychology, long-term training, student sports.

Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son “Sport ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida belgilangan vazifalarni ro‘yobga chiqarish yo‘lida ushbu tadqiqot o‘z hissasini qo‘shadi [1. 2].

Kurash sporti, o‘zining ko‘p asrlik tarixiga ega bo‘lib, nafaqat jismoniy kuch va mahoratni, balki intellektual salohiyatni ham talab etadi [3]. Bugungi kunda kurash, nafaqat milliy sport turi sifatida, balki xalqaro miqyosda ham tan olingan va rivojlanayotgan sport turlaridan biridir. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida kurashga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda, bu esa



ularning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi [4].

Talaba kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini samarali boshqarish va ularning sport natijalarini optimallashtirishda pedagogik nazoratning o‘rni beqiyosdir [5]. Pedagogik nazorat, sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik holatini muntazam ravishda baholab borish orqali, ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash va zaruriy tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Masalan, G.Demirhan tomonidan olib borilgan tadqiqotda, 8 oylik kurash mashg‘ulotlari natijasida talaba sportchilarning tana vazni, tana massasi indeksi (BMI), yelkalar, ko‘krak, biceps va son atrofi o‘lchamlari, shuningdek, anaerob kuch ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli o‘sish kuzatilgan [6].

Shuningdek, B.Erimbetov tomonidan O‘zbekistonda olib borilgan tadqiqotda, yuqori malakali kurashchilarning tayyorgarligida pedagogik nazoratning nazariy-metodik asoslari va mashg‘ulotlarni tashkil etish usullari chuqur o‘rganilgan [7]. Ushbu tadqiqotda, murabbiylar va trenerlarning sportchilarning jismoniy va texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi roli, shuningdek, intizom, motivatsiya va jamoaviy ish muhitini yaratishdagi ahamiyati ta’kidlangan.

Mazkur maqola, talaba kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish asoslarini chuqur o‘rganish, mavjud usullarni tahlil qilish va ularning samaradorligini baholashga qaratilgan. Shuningdek, maqolada ilg‘or tajribalar asosida yangi nazorat usullarini taklif etish va ularni amaliyotga joriy etish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi.

Adabiyotlar tahlili: Kurash sporti bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar, ayniqsa, talaba sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish masalalariga bag‘ishlangan ishlanmalar, so‘nggi yillarda sezilarli darajada ko‘paygan. Bu tadqiqotlar, sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik darajalarini baholash, ularning rivojlanish dinamikasini aniqlash va samarali mashg‘ulot metodikalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

Masalan, Farruh Ahmedov tomonidan olib borilgan tadqiqotda, kurash mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalarni qo‘llashning samaradorligi ilmiy asoslab berilgan. Ushbu tadqiqotda, Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan yakkakurash sport turlarining rivojlanish tajribasini kurash mutaxassislarini tayyorlashda qo‘llash amaliyoti samarali ekanligi aniqlangan.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish orqali malakali kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ham o‘rganilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik nazorat vositalarini to‘g‘ri qo‘llash orqali sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish mumkin.

Sport metrologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish va tahlil etish usullarini ishlab chiqishga qaratilgan bo‘lib, ularda



texnik-taktik mahoratni baholash hamda jismoniy tarbiya va sportdagi istiqbolni modellashtirishning ilmiy asoslari yoritilgan.

Metodologiyaning yondashuv uslubi.

Ushbu tadqiqotda talaba kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish sohasida ilgari qo‘llanilmagan innovatsion yondashuvlar asosida metodologiya ishlab chiqildi. An‘anaviy monitoring va test usullaridan farqli o‘laroq, tadqiqot quyidagi noyob usullarni o‘z ichiga oladi:

1. **Dinamik individual nazorat modeli.** Ushbu model sportchining tayyorgarlik jarayonida vaqt o‘tishi bilan o‘zgaruvchi ko‘rsatkichlarini real vaqtda kuzatish uchun maxsus dasturiy ta‘minot (mobil ilova va sensor tizimlari) yordamida ishlaydi. Model orqali jismoniy ko‘rsatkichlar, texnika va psixologik holatlar integratsiyalashgan holda tahlil qilinadi. Bu yondashuv sportchining individual o‘zgarishlarini aniqroq va tezkor baholash imkonini beradi hamda shaxsiy tayyorgarlik dasturini doimiy ravishda moslashtirishga yordam beradi.

2. **Multidimensional pedagogik nazorat usuli** Ushbu usul faqat jismoniy ko‘rsatkichlar emas, balki sportchining motivatsiyasi, ruhiy holati, stress darajasi va qayta tiklanish jarayonlarini ham o‘z ichiga oladi. Bu yondashuvda biologik va psixologik parametrlar uchun maxsus indikatorlar ishlab chiqilib, ularni aniq o‘lchash usullari tatbiq etiladi. Natijalar asosida sportchilarning moslashuvchanligi va tayyorgarlik sifatini keng qamrovli baholash amalga oshiriladi.

3. **Prediktiv tahlil va algoritmik modellashtirish yondashuvi.** Nazorat jarayonida yig‘ilgan ma‘lumotlar asosida ilg‘or matematik modellar va statistik tahlil vositalari qo‘llanadi. Ushbu yondashuv sportchilarning tayyorgarlik davomidagi samaradorlikdagi pasayish holatlarini va potensial jarohatlanish xavfini oldindan aniqlashga yordam beradi. Olingan natijalar asosida mashg‘ulot jarayoni uchun individual profil tuziladi va moslashtirilgan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

4. **Interaktiv feedback (qayta aloqa) mexanizmi.** Sportchilar va murabbiylar uchun maxsus interaktiv platforma yaratilgan bo‘lib, unda nazorat natijalari real vaqtda ko‘rsatiladi va mashg‘ulotlar dasturi onlayn tarzda moslashtiriladi. Bu metodologiya o‘quv jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi hamda pedagogik jarayonga yangi darajadagi shaffoflikni olib kiradi.

Ushbu yondashuvlarning barchasi kurash sportida pedagogik nazorat jarayonlarini tubdan yangilashga, an‘anaviy metodlardan samaraliroq va individual yondashuvga asoslangan tizim yaratishga xizmat qiladi. Boshqacha aytganda, bu metodologiya sportchilar tayyorgarligini aniq, shaffof va prognozlash imkoniyati yuqori bo‘lgan nazorat tizimini yaratadi.

Natijalar.

Ushbu tadqiqot davomida talaba kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini pedagogik nazorat qilishda qo‘llangan yangi yondashuvlarning samaradorligi tizimli tarzda tahlil qilindi. Olingan ma‘lumotlar shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhdagi sportchilarda nazorat tizimini joriy qilish natijasida ularning



jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida statistik jihatdan ahamiyatli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi ($p < 0.05$).

Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining yillik tayyorgarlik jarayonida o‘rtacha maksimal kuch ko‘rsatkichi 12,7% ga oshdi, anaerob quvvat esa 15,3% ga yaxshilandi. Shuningdek, chidamlilik indeksi 10,5% o‘ydi. Ushbu ko‘rsatkichlar jismoniy tayyorgarlikning umumiy samaradorligini oshirishda pedagogik nazoratning muhimligini ta’kidlaydi. Eksperimental guruh bilan solishtirilganda nazorat qilinmagan guruhda ushbu o‘zgarishlar 3-5% oralig‘ida bo‘lib, farq statistik jihatdan sezilarli ekanligi aniqlanadi.

Texnik tayyorgarlik va mashq sifatining oshishi bo‘yicha ham sezilarli yaxshilanish qayd etildi. Maxsus texnika bajarilish aniqligi 18% ga oshdi, uslubiy xatoliklar esa 22% ga kamaydi. Bu natija pedagogik nazoratning mashg‘ulot jarayonida texnika jihatidan doimiy takomillashtirishga yo‘naltirilganligini ko‘rsatadi.

Psixologik barqarorlik va motivatsiya, nazorat jarayonida sportchilarning ruhiy holatini baholashda o‘rtacha stress ko‘rsatkichlari 9% ga pasaydi, shuningdek, umumiy motivatsiya darajasi 14% ga oshdi. Bu esa uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida psixologik barqarorlikni mustahkamlash pedagogik nazoratning yangi multidimensional yondashuvi samarasi ekanligini ko‘rsatadi.

Ilmiy-analitik modellashirish natijalariga ko‘ra, pedagogik nazorat tizimini yanada raqamlashtirish va sun‘iy intellekt yordamida individual moslashtirish usullarini joriy etish sportchilarning jarohatlanish xavfini 30% gacha kamaytirishi va tayyorgarlik samaradorligini yana 20% ga oshirish imkonini beradi. Kelajakda ushbu tizimning integratsiyasi milliy sport maktablarida keng qo‘llanilib, kurash sportida yangi yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi rol o‘ynashi kutilmoqda.

1-jadval.

Talaba kurashchilarning pedagogik nazorat ostidagi tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistikasi va korrelyatsiyasi (n=66)

Ko‘rsatkichlar	Guruh	X	S/o‘	r	p
Maksimal kuch	Tajriba	12.7	3.2	0.68	<0.01
	Nazorat	4.1	3.9	0.20	>0.05
Anaerob quvvat	Tajriba	15.3	2.9	0.72	<0.01
	Nazorat	3.8	3.7	0.18	>0.05
Chidamlilik indeksi	Tajriba	10.5	3.5	0.65	<0.01
	Nazorat	3.5	4.0	0.22	>0.05
Texnika bajarilish aniqligi	Tajriba	18.0	2.5	0.75	<0.01
	Nazorat	5.2	3.2	0.15	>0.05
Uslubiy xatoliklar	Tajriba	-22.0	3.1	-0.70	<0.01
	Nazorat	-6.1	3.8	-0.12	>0.05
Ruhiy stress darajasi	Tajriba	-9.0	3.4	-0.63	<0.01
	Nazorat	-2.3	3.9	-0.10	>0.05
Motivatsiya darajasi	Tajriba	14.0	3.0	0.70	<0.01
	Nazorat	3.0	3.6	0.25	>0.05



Xulosa.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari kurash bo‘yicha talaba sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligini samarali boshqarishda pedagogik nazoratning hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatdi. Raqamli texnologiyalar, sun‘iy intellekt va multidimenzional yondashuvlar asosida shakllantirilgan nazorat tizimi sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik ko‘rsatkichlarini chuqur va aniq baholash imkonini yaratdi. Eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar ($p < 0.01$) ushbu yondashuvlarning samaradorligini statistik jihatdan isbotladi.

Tadqiqot asosida ishlab chiqilgan nazorat modeli sport mashg‘ulotlarini individuallashtirish, jarohatlarning oldini olish va natijalarni prognozlash borasida yuqori natijalarga erishishni ta‘minlaydi. Ushbu yondashuvlar kurash sportini rivojlantirish, ta‘lim jarayoniga ilg‘or texnologiyalarni integratsiya qilish va murabbiylik amaliyotini zamonaviylashtirishda keng qo‘llanishi mumkin.

Amaliy tavsiyalar.

Talaba kurashchilarning tayyorgarlik darajasini kompleks baholash va individual rivojlanishini kuzatib borish maqsadida raqamli texnologiyalar asosida qurilgan pedagogik nazorat tizimini sport mashg‘ulotlari jarayoniga tatbiq etish tavsiya etiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik omillarni (motivatsiya, stress, ruhiy barqarorlik) inobatga oluvchi multidimenzional nazorat yondashuvlarini shakllantirish va amaliyotga joriy etish samarali mashg‘ulot jarayonini ta‘minlaydi.

Yig‘ilgan statistik ma‘lumotlar asosida sun‘iy intellekt va prediktiv tahlil algoritmlarini qo‘llash orqali sportchilarning kelajakdagi holatini bashorat qilish, jarohatlarning oldini olish hamda tayyorgarlikni optimallashtirish imkoniyatlari yaratiladi.

Kurash bo‘yicha faoliyat yuritayotgan murabbiy va trenerlar uchun innovatsion pedagogik nazorat usullarini o‘zlashtirishga qaratilgan maxsus o‘quv-modullari va malaka oshirish dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
2. 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son “Sport ta‘limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
3. Aminov R.M. (2020). Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikalari. Toshkent. O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.



4. Aksoy Y., & Coşkun M. (2020). The effects of one-year preparation period on the physical and motor characteristics of wrestlers. *Journal of Turkish Sports Science*, 10(3), 67–75.
5. Demirhan G. (2020). Physical characteristics and anaerobic performance of university wrestlers after 8-month training program. *International Education Studies*, 13(2), 95–104.
6. Erimbetov B.K. (2023). O‘zbekistonda kurashchilar tayyorgarligida pedagogic nazorat asoslari. *Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi ilmiy jurnali*. 15(1), 24–30.
7. Nazarov M.X. (2018). Kurashchilarning texnik tayyorgarligida zamonaviy yondashuvlar. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*, 3(4), 45–50.
8. Erimbetov B.K. (2019). Problems of Improving Technical and Tactical Wrestlers’ Actions. *Eastern European Scientific Journal*, (1).
9. Karlibaevich E.B. (2025). Analysis of the Interrelationship of the Technical-Tactical Indicators of the Wrestlers. *INDEXING*, 2(1), 86-90.
10. Karlibaevich E.B. (2025). Kurashchilarning mashg'ulotlar faoliyatini nazorat qilish. *INDEXING*, 2(1), 111-115.
11. Erimbetov B.K. (2019). Problems of Improving Technical and Tactical Wrestlers’ Actions. *Eastern European Scientific Journal*, (1).

MAKTAB O‘QUVCHILARIDA XALQARO BAHOLASH DASTUR TALABLARI ASOSIDA HAYOTIY KO‘NIKMALARNI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Radjapov Ruslanbek Sarsenovich

Doktorant

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

ruslanbekradjapov8@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilarining hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy asoslari haqida so‘z yuritiladi. Shuningdek maqolada xalqaro baholash tizimlari haqida ma’lumot berilib o‘tiladi. Bundan tashqari, maqolada xalqaro baholash tizimlarining maktab o‘quvchilarning bilim darajasining rivojlanishiga qay darajada yordam berishi haqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: PIRLS, PISA, TIMSS IEA, savodxonlik, BMT, integratsiya, ta’lim.

Аннотация: В данной статье рассматриваются теоретические основы формирования жизненных навыков у школьников. В статье также приводится информация о международных системах оценки. Кроме того, в



статье рассматривается, в какой степени международные системы оценки способствуют развитию уровня знаний школьников.

Ключевые слова: PIRLS, PISA, TIMSS IEA, грамотность, ООН, интеграция, образование.

Abstract: *This article discusses the theoretical foundations of the formation of life skills in school students. The article also provides information about international assessment systems. In addition, the article discusses the extent to which international assessment systems contribute to the development of the knowledge level of school students.*

Key words: PIRLS, PISA, TIMSS IEA, literacy, UN, integration, education.

Kirish. Hozirgi kunda fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi, global chaqiriqlar ortishi hamda raqobatning kuchayishi iqtisodiyot, siyosat va madaniyat sohalariga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xususan, raqamli texnologiyalarni keng joriy etish natijasida ta'lim tizimiga yangi talablar qo'yilmoqda [6]. Mazkur o'zgarishlarga moslashish, globallashtirish va integratsiya sharoitida raqobatbardosh kadrlar tayyorlash hamda jamiyatni barqaror rivojlantirish uchun ta'lim tizimi doimiy ravishda takomillashib borishi zarur.

Ta'lim — bu jamiyat va shaxsning rivojlanishini ta'minlash maqsadida avloddan-avlodga o'tib kelayotgan bilim, ko'nikma va hayotiy tajribalarni keyingi avlodga yetkazish, to'plangan tajribani izchil ravishda izohlash, takomillashtirish va yangilash jarayonlaridan iborat ijtimoiy hodisadir.

Alisher Navoiyning “Mahbub ul-qulub” asarida aytilishicha, ilm olgan kishi bu bilimni amaliyotda samarali qo'llasa, haqiqiy foyda ko'radi; aks holda urug' sohib hosil olmaydi. Bugungi kunda xalqaro ta'lim sifatini baholashda eng keng tarqalgan PISA (Programme for International Student Assessment) dasturi hisoblanadi [5]. 1997-yilda tashkil etilgan mazkur loyiha har uch yilda bir marta o'tkazilib, o'quvchilarning o'qish savodxonligi, matematika, tabiiy fanlar, muammolarni hamkorlikda hal qilish va moliyaviy savodxonlik ko'nikmalarini sinovdan o'tkazadi. PISA testlarining asosiy e'tibori o'quvchilarning nazariy bilimlarni amaliy hayotda qo'llay olish imkoniyatlariga qaratiladi [5].

Adabiyotlar tahlili.

Maktab o'quvchilarida hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini o'rganishda xalqaro baholash dasturlariga oid ilmiy-nazariy manbalar asosiy o'rin tutadi. Jumladan, OECD tashkiloti tomonidan ishlab chiqilgan PISA dasturi bo'yicha tahliliy hisobotlar, metodologik qo'llanmalar va milliy tahlillar (OECD, 2018; Schleicher, 2019) o'quvchilarning bilim, ko'nikma va kompetensiyalarining amaliy hayotga mos kelishini o'lchashda asosiy mezon sifatida xizmat qiladi [5,8].

PIRLS va TIMSS dasturlariga oid adabiyotlar esa boshlang'ich sinf o'quvchilarining o'qish savodxonligi, mantiqiy tafakkuri, fanlarga oid bilimlari va ularni real hayotda qo'llash darajasini aniqlash imkonini beradi [1,2,4]. Bu dasturlar



orqali o‘quvchilarning tanqidiy fikrlash, ma’lumot bilan ishlash, hamkorlikda qaror qabul qilish kabi hayotiy ko‘nikmalarining shakllanishi baholanadi.

Shuningdek, o‘zbek olimlarining xalqaro baholash tizimlariga oid tadqiqotlari, xususan, R.R.Madraximova, Z.A.Artikbayeva, Z.A.Bekchanova singari mualliflarning asarlarida xalqaro reytinglar va milliy ta’lim tizimi o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil qilingan [1,2,4]. Mazkur manbalar asosida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan yondashuvlar, o‘quv dasturlarining integratsiyasi, o‘qituvchilarning professional tayyorgarligi kabi omillar yoritilgan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, xalqaro baholash dasturlari o‘quvchilarning nafaqat nazariy bilimlarini, balki ularning kundalik hayotdagi amaliy ko‘nikmalarini ham baholaydi va bu esa ta’lim sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi [5,6].

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqotda maktab o‘quvchilarida hayotiy ko‘nikmalarni xalqaro baholash dasturlari talablari asosida shakllantirishning nazariy asoslari o‘rganildi. Tadqiqot quyidagi metodologik yondashuvlar asosida olib borildi:

Tahliliy-metodologik yondashuv – xalqaro baholash tizimlari (PISA, PIRLS, TIMSS) ga doir mavjud ilmiy-nazariy adabiyotlar, statistik ma’lumotlar, xalqaro hisobotlar va normativ hujjatlar tahlil qilindi.

Taqqoslovchi tahlil – turli mamlakatlardagi baholash tizimlari va ularning hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishdagi o‘rni taqqoslab o‘rganildi. O‘zbekiston tajribasi xorijiy davlatlar tajribasi bilan solishtirilib, umumiy va farqli jihatlar aniqlab chiqildi.

Sistemali yondashuv – o‘quvchilarning hayotiy ko‘nikmalarini shakllantirish jarayoni maktab o‘quv dasturlari, pedagogik metodlar va baholash mezonlari bilan uzviy bog‘liq holda ko‘rib chiqildi.

Kuzatuv va kontent-tahlil usullari – xalqaro baholash testlarining mazmuniy jihatlarini, savollar tuzilishi, kompetensiyalarni aniqlash mezonlari tahlil qilindi.

Me’yoriy hujjatlar tahlili – O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, PF-5712-sonli Farmoni, 2030 yilgacha mo‘ljallangan ta’lim strategiyasi singari hujjatlar asosida xalqaro baholash dasturlarining milliy ta’lim tizimiga integratsiyasi o‘rganildi.

Ushbu metodlar orqali o‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda xalqaro baholash dasturlarining nazariy va amaliy asoslari aniqlanib, pedagogik jarayon uchun muhim xulosalar ishlab chiqildi [3], [7].

Natijalar va muhokama.

PISA 15 yoshli o‘quvchilarning umumiy o‘rta ta’limni tamomlash arafasida muhim bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lish darajasini o‘rganadi. PISA baholashlari o‘qish, fan va matematika bo‘yicha asosiy kognitiv ko‘nikmalarni qamrab oladi va har bir aylanishda turli mavzularga e’tibor qaratadi. Bular moliyaviy savodxonlik, global kompetentsiya, raqamli savodxonlik va talabalar farovonligi, shuningdek,



kasbiy ko‘nikmalar va iqlim masalalari bo‘yicha xulq-atvor o‘zgarishini o‘z ichiga oladi. PISA 90 dan ortiq mamlakatni qamrab oladi. Hozirgi kunda O‘zbekiston ham ushbu dasturlarning bevosita ishtirokchisi xisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 29-apreldagi PF-5712-son farmoniga muvofiq 2030 yilga kelib PISA xalqaro dasturi reytingida jahonning birinchi 30 ta ilg‘or mamlakatlari qatoriga kirishiga erishish hamda xalq ta’limi tizimida ta’lim sifatini baholash sohasidagi xalqaro tadqiqotlarni tashkil etish asosida o‘quvchilarning o‘qish, matematika va tabiiy yo‘nalishdagi ta’lim sifatini baholashning milliy tizimini yaratish vazifalari belgilangan.

PIRLS (Progress in International Reading Literacy Study) xalqaro baholash dasturlari o‘quvchilarda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu dasturlar o‘quvchilarning akademik bilimlari bilan bir qatorda, muammo yechish, tanqidiy fikrlash va hamkorlikda ishlash kabi hayotiy ko‘nikmalarini baholaydi. Keng qamrovli yondashuv orqali o‘quvchilarning matematik va ilmiy bilimlarini amaliy vaziyatlarda qanday qo‘llay olishlari o‘rganiladi, bu esa ularning real hayot muammolarini hal qilish qobiliyatini oshiradi. O‘quvchilarga beriladigan vazifalar ma’lumotlarni sintezlash, to‘g‘ri baholash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, tanqidiy fikrlashni o‘rganishga yordam beradi. Xalqaro baholash dasturlari shuningdek, global muammolarni hal qilishda va madaniy farqlarni tushunishda global kompetensiyani rivojlantirishga ham e’tibor qaratadi. O‘qituvchilar esa bu jarayonda hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishga qaratilgan darslar va faoliyatlar tashkil etishlari, shuningdek, o‘z fanlarida ko‘nikmalarni integratsiya qilishlari lozim. Bu jarayon o‘quvchilarning umumiy rivojlanishiga va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga katta ta’sir ko‘rsatadi.

“PIRLS (Progress in International Reading Literacy Study – xalqaro o‘qish savodxonligini o‘rganishdagi yuksalish) – bu dunyoning turli davlatlarida boshlang‘ich sinfda tahsil oluvchi o‘quvchi yoshlarning matnni o‘qish va tushunish darajalari sifatini baholab beruvchi xalqaro baholash tizimidir. PIRLS 2001 yildan beri har besh yilda bir bora o‘tkaziladi. PIRLS va TIMSS IEA — International Association for the Evaluation of Educational Achievemen (Ta’lim yutuqlarini baholash xalqaro assotsiatsiyasi)ning TIMSS & PIRLS xalqaro tadqiqot markazi tomonidan boshqariladi.

O‘qish savodxonligini baholash jarayoni 4-sinf o‘quvchilarining o‘qish ko‘nikmalarini, jumladan, tushunish, tahlil qilish va ma’lumotni izohlash qobiliyatlarini aniqlashga qaratilgan. Ushbu baholashda bir nechta usullar qo‘llaniladi. Birinchidan, maxsus tuzilgan testlar orqali o‘quvchilarning o‘qish jarayonida qobiliyatlari o‘lchanadi. Bu testlar, masalan, turli xil matnlar, maqolalar yoki hikoyalar asosida savollarni o‘z ichiga oladi va o‘quvchilardan ularni o‘qib, ularga oid savollarga javob berishni talab qiladi. Ikkinchidan, o‘quvchilarga turli adabiyotlardagi matnlar beriladi, bu esa ularning o‘qilgan materialni tushunish



darajasini aniqlashda yordam beradi. Shuningdek, savol-javoblar tizimi orqali o‘quvchilarning o‘qigan matnni to‘g‘ri tushinishi va izohlashi baholanadi, bu esa ularning tahliliy fikrlash qobiliyatini ko‘rsatadi. Refleksiv vazifalar ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, o‘quvchilardan o‘qish jarayonini boshqalar bilan muhokama qilish yoki o‘z fikrlarini yozma tarzda ifodalash talab etiladi. Bu ularning fikrlarini ifoda etish va argumentatsiya qilish ko‘nikmalarini sinovdan o‘tkazadi. Nihoyat, o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan munosabati va motivatsiyasini baholash ham muhimdir, chunki bu ma‘lumotlar o‘quvchilarni qanday sharoitda va qanday rag‘batlantiruvchi omillar bilan o‘qishi haqida tushuncha beradi. Bularning barchasi birgalikda o‘qish savodxonligini baholash jarayonini to‘liq aks ettiradi va ta‘lim sifatini oshirishga yordam beradi [8].

O‘qish savodxonligi, o‘quvchilarning ta‘lim olish jarayonida va kelajakdagi professional faoliyatlarida muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. O‘qish qobiliyati, akademik muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri bo‘lib, o‘quvchilarga o‘z bilimlarini kengaytirish va yangi ma‘lumotlarni o‘zlashtirish imkonini beradi. Bu esa, o‘z navbatida, kelajakda muvaffaqiyatli mutaxassislar bo‘lishlariga yordam beradi. Shuningdek, o‘qish savodxonligi kritik fikrlashni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. O‘quvchilar ma‘lumotlarni tahlil qilish, ularni baholash va asoslangan qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradilar. Bugungi kunda, global jamiyatda ko‘plab ma‘lumotlar mavjud bo‘lganligi sababli, bu qobiliyat juda muhimdir. O‘qish orqali o‘quvchilar boshqa madaniyatlarni tushunishga yordam beradigan bilimlarga ega bo‘lishadi. Bu esa, fuqarolik mas‘uliyatini oshirish va ijtimoiy hamjihatlikni mustahkamlashga zamin yaratadi.

Bundan tashqari, o‘qish savodxonligini oshirish ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyotga ham hissa qo‘shadi. Ta‘lim darajasi yuqori bo‘lgan jamiyatlar ko‘pincha iqtisodiy jihatdan muvaffaqiyatliroq bo‘ladi, chunki ularning aholisi bilimli va malakali bo‘ladi. Shunday qilib, o‘qish savodxonligi nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki jamiyatning umumiy taraqqiyotiga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi.

PIRLS-2021 baholash natijalariga ko‘ra milliy ta‘lim tizimidagi 4-sinf o‘quvchilarining o‘qish savodxonligi boshqa davlatdagi tengdoshlariga nisbatan ancha past ekanligini ko‘rsatdi.

“Ta‘lim yutuqlarini baholash xalqaro assotsiatsiyasi 4-sinf o‘quvchilarining o‘qish savodxonligini baholaydigan tadqiqot natijalarini e‘lon qildi. Unda ilk bor qatnashgan O‘zbekiston 57 davlat orasida o‘rtacha balldan pastroq natijani qayd etib, 49-o‘rinni egalladi.” “Ta‘lim yutuqlarini baholash xalqaro assotsiatsiyasi (IEA — International Association for the Evaluation of Educational Achievement) 4-sinf o‘quvchilarining o‘qish savodxonligini baholaydigan PIRLS tadqiqotlari natijalarini e‘lon qildi. Xalqaro miqyosda beshinchi marta o‘tkazilayotgan mazkur xalqaro dasturda O‘zbekiston ham ilk bor ishtirok etdi. Tadqiqot 2021 yilda o‘tkazilgan bo‘lib, unda O‘zbekiston PIRLS dasturi uchun qabul qilingan o‘rtacha balldan (500)



sezilarli past (437 ball) natija qayd qilgan va 57 mamlakat orasida 49-o‘rinni egallagan [3].

O‘zbekistonlik o‘quvchilarning 70%i quyi va 34%i o‘rtacha natijalarni qayd etishgan, o‘quvchilarning 7% ni yuqori natijalarga erisha olgan, rivojlangan darajasiga erishgan o‘quvchilar esa yo‘q. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchilarning ijtimoiy-iqtisodiy kelib chiqishi ularning o‘qishiga ta’sir ko‘rsatadi ekan. O‘zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy ahvoli yuqori, o‘rta va past oilalar farzandlarining natijalari o‘rtasida sezilarli farqlar kuzatildi. Bundan tashqari, badavlat oilalardan bo‘lgan o‘quvchilarning ulushi ko‘proq bo‘lgan maktablar yaxshi natijalarni qayd etilgani aniqlandi. Bundan tashqari, ota-onalarning kitob o‘qishga bo‘lgan qarashlari farzandlarning faoliyatiga sezilarli ta’sir o‘tkazishi aniqlandi. Bundan tashqari, maktab resurslari, tartib-intizom xavfsizlik o‘quvchilarning natijalariga ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. O‘zbekistondan qatnashgan o‘quvchilarning 49 foizi o‘z maktablaridagi turli darajadagi resurslar tanqisligini aytib o‘tgan va 35 foizi bo‘lsa qat’iy intizom haqida xabar bergan [3].

Xulosa qiladigan bo‘lsak, ta’lim oluvchilarga ijtimoiy kelib chiqishi, iqtisodiy ahvoli sezilarli ta’sir ko‘rsatadi ekan va bundan tashqari maktabdagi resurslar ham ta’sir ko‘rsatadi ekan. Jahon ta’lim standartlariga javob bera oladigan o‘quvchilarni shakllantirish uchun yetarli shart-sharoitlar zarur ekanligini xulosa qilishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Artikbayeva Z.A., Jurayeva S.T. Boshlang‘ich sinf matematika darslarida miqdorlarni o‘rgatishning xalqaro baholash tizimidan foydalanish // TDPU. Mirovaya nauka. – 2023. – № 5. – B. 5–7.
2. Bekchanova Z.A. Boshlang‘ich sinflarda matnni o‘qish va tushunish sifatini o‘rganish (PIRLS baholash mezoni asosida) // Ekonomika i sotsium. – 2022. – № 5. – B. 66–70.
3. Jalilov K. PIRLS tadqiqotlarida ilk bor ishtirok etgan O‘zbekiston 57 mamlakat orasida 49-o‘rinni egalladi [Elektron resurs]. – Rejim dostupa: <https://www.gazeta.uz/oz/2023/05/17/pirls/>
4. Madraximova R.R. Xalqaro baholash dasturining ta’lim tizimidagi ahamiyati // InterNauka. – 2020. – № 25-2. – B. 29–30. (Xorazm viloyati xalq ta’limi xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti)\
5. Meliqo‘ziyev D.J. PISA xalqaro baholash dasturi asosida o‘quvchilarning tabiiy-ilmiy savodxonligini rivojlantirishning kontseptual asoslari // Zamonaviy ta’lim. – 2023. – № 6. – B. 35–45.
6. Ибраимов Х.И. Методические аспекты формирования цифровой культуры у школьников // Raqamli didaktika va madaniyat: zamonaviy tendensiyalar, yondashuvlar, yechimlar: Respublika ilmiy-amaliy anjumani. – 2024-yil 17-aprel. – B. 5–10. – DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.109792467>



7. Раджабова Н.Р. Формирование когнитивной компетенции учащихся старших классов общеобразовательных учреждений по английскому языку с использованием инновационной технологии. – Душанбе, 2019. – 132 с.

8. Хуторской А.В. Компетентность как дидактическое понятие: содержание, структура и модели конструирования // Проектирование и организация самостоятельной работы студентов в контексте компетентностного подхода. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2008. – Вып. 1. – С. 117–137.

JOQARÍ OQÍW ORÍNLARÍ STUDENTLERINDE SALAMATLÍQ MÁDENIYATÍN, SALAMAT TURMÍS TÁRIZIN QÁLIPLESTIRIWDE DENE MÁDENIYATÍ ARQALÍ ERISIW

Turdimuratov Jengis Auezovich

Docent

Berdaq atindağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich

Stajyor oqıtıwshı

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filali

mambetiyarov@uzdjtsunf.uz

Annotaciya: Maqalada joqarı oqıw ornınıń tálim-tárbiya procesinde den-sawlıqtı saqlawshı bilimlendiriw mashqalasın sheshiw usınıs etilgen. Joqarı oqıw ornında studentlerdiń salamatlıq mádeniyatın, salamat turmıs tárizin qálipsestiriw procesi tálim-tárbiya procesi qatnasıwshılarınıń (studentler, oqıtıwshılar hám bilimlendiriw shólkemi xızmetkerleriniń) shólkemlestiriwshilik-pedagogikalıq sharayatlarına hám jedel motivaciyasına ulıwma ámel etken halda ámeliy jumistıń tıǵız óz-ara baylanıslılıǵına tiykarlangan.

Tayanış sózler: dene tárbiyası, salamatlıq mádeniyatı, salamat turmıs tárizi, pedagogikalıq texnologiyalar.

Аннотация: В статье предлагается решение проблемы здравоохранения в образовательном процессе высшего учебного заведения. Процесс формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у студентов в высшем учебном заведении основан на тесной взаимосвязи практической деятельности с общим соблюдением организационно-педагогических условий и активной мотивации участников образовательного процесса (студентов, преподавателей и сотрудников образовательных учреждений).

Ключевые слова: физическое воспитание, культура здоровья, здоровый образ жизни, педагогические технологии.

Abstract: The article proposes a solution to the problem of healthcare in the educational process of a higher educational institution. The process of forming a culture of health and a healthy lifestyle in students at a higher educational institution



is based on the close interrelation of practical activity with the general observance of organizational and pedagogical conditions and the active motivation of participants in the educational process (students, teachers, and employees of educational institutions).

Key words: *physical education, health culture, healthy lifestyle, pedagogical technologies.*

Kirisiw. Ózbekstan Respublikası bilimlendiriwiniń házirgi basqışında student-jaslardıń salamatlıǵın saqlawshı oqıw hám tárbiyasın baǵdarlaw tiykarǵı wazıypalardan biri bolıp qalmaqta. Dene tárbiyasınıń sociallıq-gumanitarlıq baǵdarına zamanagóy talaplar “Ózbekstan Respublikası dene tárbiyası hám sport haqqında”ǵı nızamnıń qaǵıydalarında óz kórinisin tapqan. Barlıq mámleketlik strukturalarǵa jaslardıń ruwxıy fizikalıq rawajlanıwın saqlaw, bekkemlew hám olardıń salamat turmıs tárizin qalıplestiriwge járdemlesetuǵın sharayatlardı támiyinlew boyınsha anıq wazıypalar qoyılǵanı ulıwma alǵanda, dene tárbiyası kafedralarınıń rolin ózgertip jiberdi. Studentlerdiń tek ǵana fizikalıq tayarlıǵı menen shuǵıllanatuǵın kafedralar dene tárbiyası boyınsha ilimiy-ámeliy hám arawlı bilimler sistemasın hám den-sawlıqtı jetilistiriw usılların ózlestiriw boyınsha Mámleketlik bilimlendiriw standartı (MBS) talapların ámelge asırıwshı metodikalıq oraylarǵa aylanıwı kerek [2].

Jámiyetti sociallıq sawallandırırw printsipleri tiykarında alıp barılıp atırǵan reformalar elimizde sociallıq salamat ortalıqtı hám bárkamal insanlardı, salamat turmıs mádeniyatın qalıplestiriwge qaratılǵan. Bul bolsa, xalıqtıń salamatlıǵın bekkemlew, turmıs tárizin bunnan bılay da arttırırw arqalı ámelge asırıladı. Sebebi, xalıq salamatlıǵın támiyinlew tábiyǵıy qorshaǵan ortalıqtıń jaǵdayı menen bir qatar, sociallıq ortalıq penen tıǵız baylanıslı. Demek, insan salamatlıǵı-mámleket múlki esaplanadı. Sonıń ushın da insannıń biosocial salamatlıǵın saqlaw jolı menen sociallıq ortalıqtıń jaǵdayın támiyinlewge umtılw - mámleketlik áhmiyetke iye wazıypalardan biri bolıp esaplanadı. Sonı da ayırıqsha atap ótiw kerek, tek dene salamatlıǵı tabıslardıń girewi bolıwı múmkin emes. Dene salamat bolsa da rux, pikir salamat bolmasa, álbette, qolaysız jagdaylarǵa alıp keledi. Bul bolsa jámiyettiń salamat turmıs tárizine unamsız tásir etiwı múmkin. Insannıń fizikalıq salamatlıǵı hám de ruwxıy-ádep-ikramlılıq jetilisiwinde sociallıq ortalıqtı jetilistiriw búgingi dáwirde áhmiyetli sociallıq wazıypalardan bolıp qalmaqta [3].

Ádebiyatlar sholıwı.

Joqarı oqıw orınlarında studentlerdiń salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiyasınıń áhmieti haqqında bir qatar ilimpazlar hám pedagoglardıń miynetlerinde baqlanǵan. Mısalı, S.N. Zajigin, L.P. Matveeva hám E.A. Yamburg sıyaqlı jámiyetlik pedagogika tarawında xızmet etken ilimpazlar salamatlıqtı támiyinlewdiń oqıw-baǵdarlama dúzimi hám dene tárbiyasınıń pedagogikalıq qurılısına baylanıslı tallawlar bergen. Bul jumislarda salamat turmıs tárizi shaxs rawajlanıwınıń tiykarǵı faktori esaplanıwın ańlatadı [5,6].



Valeologiyalıq bilim menen dene tárbiyasınıń integraciyası M.M. Bezrukix, V.K. Balsevich hám T. Mardanova sıyaqlı ilimpazlardıń izertlewlerinde bayan etilgen. Olarda studentlerdiń psixofizikalıq rawajlanıwı, stress faktorlarına tiykar salıwshılıq hám shınıǵıwlardıń psixologiyalıq-ádep-ikramlılıq qatnasıqlarǵa tásiri túrli tárepten baqlanǵan.

Joqarı oqıw orınlarında dene tárbiyası sistemasına innovaciyalıq texnologiyalardı engiziw tájiriybeleri haqqındaǵı jumıslarda (N.P. Sharipov, J.T. Abduqodirov, K.Z. Aliyev) oqıw procesinde dene tárbiyası shınıǵıwshısı shınıǵıwların ózgertiw, teoriyalıq bilim menen ámeliyat arasındaǵı baylanıstı bekkemlew usılları kórsetilgen [7].

Studentlerdiń densawlıǵın saqlawda pedagogikalıq texnologiyalardıń ornı hám onıń pedagogikalıq-funkcional roli J.T. Tojiboev hám Á. Karimov sıyaqlı oqıtıwshı-izertlewshilerdiń maqalalarında baqlanǵan bolıp, bul jumıslarda dene tárbiyası sabaqlarında jeke motivaciya, qádiriyatlıq kózqaras, qızıǵıwshılıq hám kompetenciyalardı jaratıw maqsetindegi texnologiyalıq kózqaraslar hám de sáykes pedagogikalıq sharayatlardıń máseleleri kórip shıǵılǵan [8].

Bul ádebiyatlardıń sholıwı kórsetip atırǵanıday, dene tárbiyasınıń salamat turmıs tárizin qalıplestiriwdegi áhmieti kúshli hám pedagogikalıq innovaciya usı maseleniń tiykarǵı sheshimin belgileytuǵın faktor bolıp esaplanadı.

Izertlew metodologiyası.

Bul izertlewde kvalitativ (sáwlelendiriwshi) hám kvantitativ (sanlı) metodologiyalardı qollanıwdıń integraciyalasqan modeline súyenildi. Izertlewdiń maqseti – joqarı oqıw orınlarındaǵı studentlerdiń dene tárbiyası arqalı salamat turmıs tárizin qalıplestiriwine tásir etiwshi pedagogikalıq faktorlar menen texnologiyalardı anıqlaw.

Izertlew obykti: Nókis qalasındaǵı joqarı oqıw orınlarında oqıytuǵın 2-4-kurs studentleri.

Izertlew predmeti: Studentlerde salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene tárbiyası pániniń pedagogikalıq texnologiyaları hám metodikası.

Izertlew usılları:

Anketa sorawı: Studentler arasında dene tárbiyasına qatnası, motivaciyası hám shınıǵıw túrleri boyınsha sáwlelendiriwshi anketalar dúzilip, talqılaw ótkerildi;

Baqlaw metodi: Dene tárbiyası sabaqlarında shınıǵıw shınıǵıwların ótkeriw procesi baqlanıp, baha berildi;

Eksperimental metod: Bir semestr dawamında 50 student qatnasqan pedagogikalıq eksperiment arqalı innovaciyalıq texnologiyanıń tásirin baqlaw;

Statistikalıq tallaw: Eksperimentten aldın hám keyin alınǵan nurlar nátiyjeleri SPSS 25.0 programması arqalı statistikalıq tallawdan ótkerildi.

Izertlew waqtı: 2024-jılı sentyabr ayınan - 2025-jılı mart ayına shekemgi waqt.



Bul metodologiya pedagogikalıq eksperiment arqalı studentlerdiń salamat turmıs tárizin qalıplestirıwde dene tárbiyasınıń nátiyjeliligın bahalaw imkaniyatın berdi hám onıń teoriyalıq hám ámeliy táreplerin baqladı.

Nátiyjeler hám dodalaw.

“Dene mádeniyatı” páninen shınıǵıwlarda alınǵan bilimler járdeminde studentler tek ǵana dene mádeniyatınıń shaxs jetilisiwi hám studenttiń kásiplik jumısqa tayarlıqtaǵı sociallıq áhmiyetin ańlawdı úyreniwi emes, al dene mádeniyatına motivaciyalıq-qádiriyatlı qatnastı qalıplestirıw, salamat turmıs tárizine umtılw, psixofizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıw hám jetilistirıw, kásiplik áhmiyetke iye fizikalıq sapaların iyelewleri kerek [1].

Studentlerdiń valeologiyalıq bilimlendiriwi mashqalasınıń sheshimi, bárinen burın, joqarı oqıw orınların shólkemlestirıw hám jobalastırıwdıń texnologiyalıq modelin shaxs rawajlanıwınıń tiykargı nızamlılıqlarınan (sociallıq, psixikalıq, pedagogikalıq, fizikalıq) kompleksli paydalanıw baǵdarında qayta kórip shıǵıw hám ózgertiw baǵdarında jatadı [4]. Sonıń ushın joqarı oqıw ornınıń tálim-tárbiya processinde úzliksiz dene tárbiyasınıń pedagogikalıq sistemasın jarattıq, onıń maqseti hár qıylı maqsetke qaratılǵan hár qıylı fizikalıq shınıǵıwlardı oqıw processine engiziwdi belgileytuǵın shólkemlestirıwshilik-pedagogikalıq sharayatlardı jaratıw hám innovaciyalıq kóz-qaraslardan paydalanıwdan ibarat.

Úzliksiz dene tárbiyası pedagogikalıq sistemasınıń tiykargı quramlıq bólimleri: shólkemlestirıwshilik-pedagogikalıq sharayatlardı jaratıw, jańa innovaciyalıq qatnaslardan paydalanıw. Olardıń arasında studentlerde dene tárbiyasınıń oqıtıwshı, tárbiyalıq, rawajlandırıwshı hám sawallandırıwshı komponentlerin hám olardıń ruwxıy, funkcionallıq hám fizikalıq tayarlıǵın qalıplestirıwge qaratılǵan háreketleniw belsendiligi áhmiyetli orın iyeleydi (1-keste).

Teoriyalıq baǵdarlamalar quramında salamatlılıqtı saqlawshı bilimlerde rásmiy iyelew, salamatlandırıw máseleleriniń hár qıylılıǵın sheshe almaydı. Sol sebepli, biz sabaqlardı dástúriy túrde oqıw-shınıǵıw hám qadaǵalawǵa ajratıwdan waz keshiwdi maqsetke muwapıq, dep esaplaymız. Biz sabaqtıń 5 tiykargı túrin ajratıp kóremiz: oqıtıwshı, rawajlandırıwshı, qalıplestirıwshı, sawallandırıwshı hám kún dawamında óz betinshe shınıǵıwlar.

Oqıtıw sabaqları háreketleniw texnikasın úyretiw hám jetilistirıwdiń dástúriy wazıypaların sheshedi.

Rawajlandırıwshı shınıǵıwlar bul (intellektuallıq rawajlandırıwshı, kondicionallıq rawajlandırıwshı, intencionallıq rawajlandırıwshı) - teoriyalıq bilimlerde qalıplestirıw, fizikalıq qábiletlerdi rawajlandırıw, dene tárbiyası menen shuǵıllanıwǵa turaqlı motivaciya hám qızıǵıwshılıqtı qalıplestirıw wazıypaları.

Qalıplestirıwshı sabaqlar student xarakteriniń jeke ózgesheliklerin qalıplestiredi hám onıń shaxstıń baǵdarın belgileydi.



Sawallandırıwshı shınıǵıwlar den-sawlıǵı sheklengen studentlerdiń salamat turmıs tárizi kónlikpelerin ámeliy ózlestiriw boyınsha proflaktikalıq wazıypaların sheshedi. Óz betinshe shınıǵıwlar (azanǵı gimnastika, kún dawamında shınıǵıwlar, dene shınıǵıwları hám sport penen shuǵıllanıwlar hám t.b.) dene tárbiyası haqqındaǵı bilimlerden paydalanıw hám olardı ámeliyatqa qollanıw boyınsha óz betinshe tárbiyalaw máselelerin sheshedi [1].

Studentler tárepinen salamatlılıqtı saqlawshı bilim, qábilet, kónlikpe hám kompetenciyalardı iyelegen sabaqlar intellektuallıq rawajlandırıwshı, intenciyalıq rawajlandırıwshı hám sawallandırıwshı texnologiyalar strukturasına tábiyǵıy hám logikalıq túrde sáykes túrde kirgizildi. Shınıǵıwlardıń túrlerine sáykes túrde oqıtıw wazıypaları oqıtıwshı, rawajlandırıwshı, jeke qalıplestiriwshı hám sawallandırıwshı wazıypalardı ózgerildi.

Pedagogikalıq texnologiyalar dene tárbiyası processinde studentlerdiń salamat turmıs tárizin qalıplestiriwdiń haqıyqıy shárti bolıp, olarǵa den-sawlıq mádeniyatı tiykarları boyınsha bilimlerdi toplaw hám ózlestiriw hám olardan ámeliy sabaqlarda, auditoriya hám auditoriyadan tısqarı jumıslarda paydalanıw metodikasın kirgizdik.

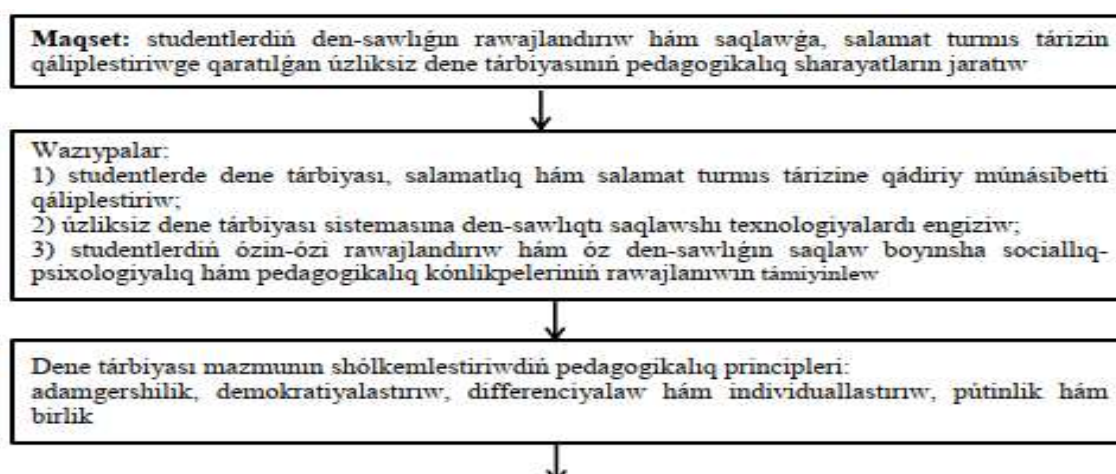
Dene tárbiyası processinde sawallandırıw baǵdarındaǵı pedagogikalıq texnologiyalardı engiziw tómendegilerdi názerde tutadı:

- ámeliy shınıǵıwlardı ótkeriw;
- sawallandırıw nátiyjesin ózinde jámlegen sawallandırıw ilajların ótkeriw (sharshawdıń rawajlanıwına tosqınlıq etiw, studentlerdiń den-sawlıǵın jamanlastırıw emes, al onıń rawajlanıwına járdemlesiw, hár bir studentke individual qatnas jasawdı esapqa alıw);
- durıs awqatlanıwdı shólkemlestiriw;
- oqıw auditoriyalarınıń sanitariya-gigienalıq sharayatların jaqsılaw (jaqtılandırıw, qolaylı mebel hám t.b.), dene tárbiyası sawallandırıw ilajların shólkemlestiriw hám t.b.

Solay etip, pedagogikalıq texnologiya - bul bilimlendiriw procesiniń ózgeriwshı sharayatlarında boljawlı nátiyjege erisiwdi instrumental támiyinlewshı háreketler, operaciylar hám proceduralardıń tártipli jıyındısı.

1-keste

Úzliksiz dene tárbiyasınıń pedagogikalıq sisteması





Pedagogikalıq sistemanıń tiykarǵı komponentleri

Studentlerdiń qızıǵıwshılıqları hám mıtájliklerine qaray dene tárbiyasınıń hár qıylı túrleri sisteması	Dene tárbiyasınıń auditoriya jumısı sisteması studentlerdiń fizikalıq rawajlanıwına hám olardıń salamatlıǵın saqlawǵa qaratılǵan bolıp, bunda dene tárbiyasınıń individuallastırw, differentsiyalaw hám úzliksizligi principlerin esapqa aladı	Joqarı oqıw ornınıń másláhát xızmeti óz jumusın joqarı oqıw ornınıń tálim-tárbiya processiniń subyektiniń nátiyjeliligi tiykarında ámelge asıradı	Dene tárbiyasınıń shólkemlestiriw boyınsha auditoriyadan tısqarı jumısı sisteması studentlerdiń salamatlıǵın saqlaw hám rawajlandırıw hám de olarda salamat turmıs tárizin qalıplestiriwge qaratılǵan	Studentler salamatlıǵınıń pedagogikalıq, fiziologiyalıq hám sociallıq-psixologiyalıq kórsetkishlerin monitoringin júrgiziw sisteması
--	--	---	---	--

Pedagogikalıq sistemaniń ámelge asırıw mexanizmleri

Dene tárbiyası boyınsha auditoriya jumısı sisteması - shólkemlestiriwshilik-pedagogikalıq sharayatlardı sistemalastırıw tiykarı. Studentlerdiń salamat turmıs tárizin qalıplestiriw shárti sıpatında dene tárbiyası boyınsha auditoriya hám auditoriyadan tısqarı jumıslarda pedagogikalıq texnologiyalar	Studentlerdiń fizikalıq rawajlanıwı hám salamatlıǵın saqlaw; fizikalıq pazıyetlerdi rawajlandırıw; ózin-ózi rawajlandırıw hám salamatlıǵın saqlaw boyınsha sociallıq-psixologiyalıq kónlikpelerdi rawajlandırıw	Diagnostika: • studentlerdiń rawajlanıwın, olardıń salamatlıǵın hám salamat turmıs tárizin, fizikalıq tayarlıǵın úyreniw; • pedagogikalıq, fiziologiyalıq hám sociallıq-psixologiyalıq kórsetkishlerdi bahalaw ekspertlik sisteması
---	---	---



Nátiyjeler:
tómendegilerdi esapqa alǵan halda ózin-ózi rawajlandırıw hám den-sawlıǵın saqlawǵa turaqlı mıtájlikti qalıplestiriw:

- hárketke bolǵan fiziologiyalıq mıtájlik;
- studentlerdiń ózin-ózi baǵdarlawı hám ózin-ózi rawajlandırıwı;
- studentlerdiń turmushq hám kásiplik óz-ózin belgilew

Tárbiyalıq-bilim beriw processiniń texnologiyası tek oqıtıwshınıń studentlerge tálim-tárbiya berip atırǵan jumısları emes, al student tálim mazmunın hám hár qıylı túrdegi oqıw iskerligin ózlestiriw boyınsha hár bir basqıshta olar menen qanday ózgerisler júz berip atırǵanın kórsetedi [1].

Studentlerdiń den-sawlıq hám salamat turmıs tárizi boyınsha bilim alıwı boyınsha baǵdarlama joqarı oqıw ornı tálim-tárbiyası processiniń barlıq táreplerin óz ishine aladı hám studenttiń belsendi jumısın názerde tutadı. Biz joqarı oqıw ornındaǵı dene tárbiyası processiniń tiykarǵı wazıypası studentlerde dene tárbiyası hám sport penen erkin shuǵıllanıw ushın turaqlı motivaciyanı qalıplestiriw, shınıǵıwlardı durıs tańlaw hám dene tárbiyası quralları hám usıllarınan paydalanıwdı úyretiw, fizikalıq shınıǵıwdı optimal normalaw, studentlerdi óz den-sawlıǵı hám fizikalıq jaǵday dárejesin bahalawǵa úyretiw kerekligin anıqladıq.

Juwmaq.

Solay etip, studentlerdiń salamatlıq mádeniyatın, salamat turmıs tárizin qalıplestiriw tiykarǵı wazıypa - shaxstıń rawajlanıwın sheshiwdi támiyinleytuǵın arnawlı shólkemlestirilgen salamatlıqtı saqlaw ortalıǵı tiykarında ámelge asırıladı.



Bul shólkemlestirishlik-pedagogikalıq sharayatlardıń jıyındısı, tárbiyalıq-bilim beriw processı qatnasıwshılarınıń (studentlerdiń, oqıtıwshılardıń, bilimlendiriw shólkeminiń xızmetkerleriniń) belsendi motivaciyası orınlanganda múmkin boladı.

Paydalanılğan ádebiyatlar:

1. Meleshkova N. A., Unjakov G. A., Bukreeva N. A. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza jizni studentov vuza // Professionalnoe obrazovanie v Rossii i za rubejom. - 2013. - № 13(11). - S. 79-82.
2. Meleshkova N.A., Grigoreva S.A., Musoxranov A.Yu. Tsennosti fizicheskoy kulturi kak faktor formirovaniya obshekulturnix kompetentsiy // Perspektivy nauki. - 2014. - № 11 (62). - S. 65-67.
3. Arziqulov R.U. Basics of healthy lifestyle 1-2 volumes, Tashkent, 2005, 86 s.
4. Rudneva E.L. Teoreticheskie osnovı formirovaniya jiznennix i professionalnix tsennostnix orientatsiy studentov : monogr. - Kemerovo, 2002. - 165 s.
5. Erimbetov, B. K. (2019). Problems of Improving Technical and Tactical Wrestlers' Actions. Eastern European Scientific Journal, (1).
6. Еримбетов, Б. К. (2022). ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ ИШЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Fan-Sportga, (8), 68-70.



SOCIAL-GUMANITAR

I. YUSUPOVTIŇ ALĖÍ SÓZ JANRÍNDAGÍ MAQALALARINIŇ JANRLÍQ-STILISTIKALÍQ ÓZGESHELİKLERI

Jaksulikova Dilnoza Alliyar qızı

Doktorant

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Jaksulikovadilniza@gmail.com

Annotaciya: Maqalada I.YusupovtiŇ óz shıǵarmaları jıyınqlarına jazǵan alǵı sózleriniŇ janrlıq-stilistikalıq ózgeshelikleri qarastırıladı. Avtor alǵı sózlerdiŇ qaraqalpaq ádebiyatında qalıplesiwi hám rawajlanıwına toqtap, olardıŇ teoriyalıq hám estetikalıq mánin ashadı. I.YusupovtiŇ alǵı sózlerinde dóretiwshilik tájiriybesi, poeziyaǵa bolǵan qatnası, ádebiy processtiŇ aktual máseleleri kórkem obrazlar arqalı beriledi. Maqalada avtordıŇ alǵı sózleriniŇ qurılıshlıq ózgeshelikleri, stillik quralları tallanadı.

Tayanış sózler: alǵı sóz, toplam, poeziya, janr, stilistika, sın maqala, kórkem ádebiyat.

Аннотация: В статье рассматриваются жанрово-стилистические особенности предисловий к сборникам сочинений И. Юсупова. Автор останавливается на формировании и развитии предисловий в каракалпакской литературе, раскрывая их теоретическое и эстетическое значение. В предисловиях И. Юсупова художественными образами передаются его творческий опыт, отношение к поэзии и актуальные вопросы литературного процесса. В статье анализируются структурные особенности и стилистические средства авторских предисловий.

Ключевые слова: предисловие, сборник, поэзия, жанр, стилистика, критическая статья, литература

Abstract: This article examines the genre and stylistic features of I. Yusupov's forewords to his collections of works. The author discusses the formation and development of forewords in Karakalpak literature, revealing their theoretical and aesthetic significance. In I. Yusupov's forewords, his creative experience, attitude towards poetry, and pressing issues of the literary process are conveyed through artistic imagery. The article analyzes the structural characteristics and stylistic devices of the author's forewords.

Key words: foreword, collection, poetry, genre, stylistics, critical article, fiction.

Kirisiw. Belgili rus ádebiyattanıwshısı B.BursovtiŇ pikirinshe, ayırım shayır hám jazıwshılardıŇ shıǵarmalar toplamına, sonday-aq, antologiyalarǵa jazılatuǵın alǵı sóz (kirisiw) hám sońǵı sózler ádebiy sınınıŇ strukturalıq hám quramalı



janrlaridan biri – sin maqalalaridn bir túri sıpatında qaraladı [1]. Bunday tekstler avtordn dóretiwshiligin bahalap, onn poetikalıq yamasa prozalıq kózqarasın ilimiy-kórkem tiykarda ashıwǵa baǵdarlangan.

Qaraqalpaq ádebiy sınnıń payda bolıw hám nıǵayıw máseleleri boyınsha ilimiy izertlew alıp barǵan ilimpaz Z.Shamuratova qaraqalpaq ádebiyatında alǵı sóz hám sońǵı sóz janrlarının 1940-jıllardıń aqırında kórine baslaǵanın ayta kelip, tómendegishe jazadı: «Anaw yamasa minaw siyasiy waqıyalarǵa arnalǵan hár qıylı ádebiy almanaxlardn payda bolıwı kiris sóz, alǵı sóz (yamasa sońǵı sóz) janrın tuwdırdı. Onda tek ayırım usınıslar berilip ǵana qalmastan, al ádebiyattn tariyxıy rawajlanıwının belgili bir basqıshları sıpatlanatúǵın, sovet ádebiyatının aldına wazıypalar qoyılatúǵın boldı» [2, 124].

Kórkem ádebiyatımızdın rawajlanıwı menen bul janrlar bir qansha jetilisti.

Topamlarǵa alǵı sóz jazıwdn formaları hám áhmiyeti haqqında dáslepki ilimiy pikirler f.i.d. Q.Orazımbetovtn «Házirgi qaraqalpaq lirikasında kórkem formalarđn evolyuciyası hám tipologiyası» atlı monografiyasında berilgen. Ilimpaz topamlarǵa jazılatúǵın alǵı sózlerdi baslı eki formaǵa ajratadı:

1. Avtordn alǵı sózi.
2. Basqanıń alǵı sózi.

Qaraqalpaq ádebiyatında bul eki formanıń ushırasatúǵınlıǵı ayıladı. Sonday-aq monografiyada I.Yusupovtn alǵı sózlerine de talqı islenedi [3, 162-164].

Bul maqalada I.Yusupovtn óz topamlarına jazǵan alǵı sózleri tallanadı.

Ádebiyatlar sholıwı.

Z.Shamuratova, Q.Orazımbetov sıyaqlı izertlewshilerdn miynetlerinde qaraqalpaq ádebiyatında alǵı sóz janrının payda bolıwı hám rawajlanıwı kórip shıǵılǵan. B.Bursovtn izertlewlerinde alǵı sózler ádebiy sınnıń bir túri sıpatında talqılanadı. I.Yusupovtn alǵı sózleri onn dóretiwshilik kózqarasın, poeziyalıq usılın ashıwǵa qaratılǵan. Orazımbetovtn monografiyasında avtordn alǵı sózlerinin eki tiykarǵı forması (avtordn ózi jazǵan hám basqa adam jazǵan) anıqlanadı.

Izertlew metodologiyası.

Izertlewde salıstırmalı-tariyxıy, stilistikalıq analiz usılları qollanılǵan. Maqala materialların sistemalasırıw, janr ózgesheliklerin anıqlaw, stillik qubılıslardı tallaw tiykarǵı metodologiyalıq usıllar sıpatında paydalanıldı. Avtordn alǵı sózlerindegi estetikalıq hám teoriyalıq principiardi ashıw ushın kontekstlik tallaw usılı qollanıldı.

Nátiyjeler hám dodalaw.

Avtordn óz shıǵarmalar toplamına óziniń alǵı sóz jazıwı – bul avtordn ádebiyat maydanında ádewir tájiriyege iye bolıp, ádebiy process, kórkem ádebiyat haqqında pikir ayta alıw múmkinshiligi payda bolǵannan keyin yaki bolmasa belgili bir milliy ádebiyattn jetekshileriniń birine aylanǵannan soń júzege asatúǵın qubılıs [3, 164].



I.Yusupovtiń óz toplamlarına jazılǵan alǵı sózlerinde shayırlılıq óneriniń ózgesheligi, tábiyatı kóp jıllıq tájiriybeleri tiykarında sóz etiledi. «Shayırlıq haqqında shamalı sóz» [4, 5-10] atlı alǵı sózi estetikalıq sheberlik penen jazılǵan.

Maqalada eske túsiriwler basım. Shayırdıń balalıq dáwiri Ullı Watandarlıq urıs jıllarına tuwra keledi. Usınday awır jaǵdayda da shayırdıń kórkem sózge degen qızıǵıwshılıǵı tómendegi qatarlarda beriledi: «Adamlar men haqqında qanday pikirde bolǵanın bilmeymen, biraq sol jılları mingen atlarım maǵan narıyza bolǵan shıǵar dep oylayman. Óytkeni, meniń at dorbam kishkene kóshpeli kitapxanaǵa kóbirek usaytuǵın edi.

O, bul naǵız urıs dáwiriniń at dorbası edi. Oǵan at jemi nekan-sayaq tústi. Biraq ol kitapqa bárhama tolı edi. Ol kitaplar túrli jollar menen, túrli táǵdir aydawında, tańlawsız, talǵawsız kelip biziń at dorbaǵa túsip júrdi. Óydewimniń mánisi, kitaplar birazı at ayaǵı jeter jerlerdegi tanılardan, bazı birewleri...awıllıq kitapxanadan, geybiri bazardaǵı jayma satıwshılardan, frontqa ketken muǵallimniń kitap tekshesinen, qısqası túrli adamlardıń qolı qoyılǵan bul kitaplar túrli jaqlardan jıynalatuǵın edi». Sonıń menen birge avtor óziniń «Joldas muǵallım» poemasına sın beredi.

«Joldas muǵallım»-shayırdıń poema janrındaǵı tuńǵısh shıǵarması. Poema 1949-jılı baspa sózde járiyalanǵannan keyin kritikamızda ol haqqında túrli talqılar, túrli pikirler payda bola basladı.

«Bul poemanı házir geyde oqıp kórsem,-dep jazadı I.Yusupov-ondaǵı kórkemliktiń geypara sada kórinisleri, jaslıq alaǵayımılıq bas shayqatadı. Biraq poemadaǵı jas muzanıń jalınlı qumarlıǵı, jaslıq júrek qızǵını, jas qálemniń dúbirlegen tay shabısı ózimdi ele de qızıqsındıradı».

Jazıwshılıq sırlarınıń ózine tán ózgesheligi I.Yusupovtiń mına qatarlarında kóriwge boladı. Jazıwshılıq, bul-oqıw hám jazıw, ómirinshe oqıw, úyreniw, izleniw, jazıw degen sóz. Avtordıń bul pikirleri «Júreklerge jol izlep» [5, 5-10] atlı alǵı sózinde de dawam ettiriledi.

«Shayırlar ómirinshe jazıp, ómirinshe oqıp, úyrenip baradı. Shayırlar kóp mashaqatlar shegip júrip ózine jol salıp aladı, ómirinshe sol ózi salǵan joldan nesiybesin shópleydi».

Hár dáwirdiń óz tárezisi bolǵanıday, burıńǵı keńes húkimeti dáwirinde dóretilgen kórkem shıǵarmalardıń kópshiligi jańa áwladlar ushın tásirsiz bolıp qalmaqta. I.Yusupov bunday shıǵarmalardıń ádebiyatımızdan orın alıwın tariyxıy jaǵdaylar menen baylanıstıradı. Sebebi keńes húkimeti dáwirinde kórkem shıǵarmalarda partiya, kommunizm, siyasiy tulǵalar sóz etilmese ideyası tómendep bahalandı. Kórkem sheberlik itibarǵa alınbadı. Kórkem ádebiyat ideologiyalıq qural sıpatında paydalanıldı. Nátiyjede shayırlarımızdıń dóretiliwshiliginde siyasiy lirikalar júzege kele basladı. Házirgi kúnde olar jańa áwladtıń talǵamına juwap bere almay ádebiyat tariyxınıń hújjetlerine aylanıp qalmaqta. Sonıń menen birge avtordıń



poeziyaga degen qatnashi, qaraqalpaq hám turkiy xalıqlarındaǵı qosıq úlǵısı haqqında pikirleri teoriyalıq áhmiyetke iye.

I.Yusupovtıń bulardan basqa óziniń toplamlarına jazǵan «K chitatelyam perevodov moix stixov» [6, 5-8], «Minnetdarshılıq» [7, 3-5] h.t.b. alǵı sózleri bar.

«Avtor bul alǵı sózlerinde óz dóretiwshiligi haqqında pikir júritpesten qosıq janrı, Batıs hám Shıǵıs ádebiy dástúrleri, olardıń sintezi jóninde de, ádebiyattaǵı, sonıń ishinde lirika janrındaǵı dástúrler, jollar, usıllar, mektepler tuwrasında ádebiyatta ádewir tájiriybege iye shayır sıpatında óz pikirin, teoriyalıq juwmaqların bildiredi» [3, 165].

I.Yusupovtıń ádebiy sın maqalalarınıń janrlıq ózgeshelikleri quramalı bolıp, olarda ádebiy teoriyalıq, psixologiyalıq, estetikalıq talqılar qarısıp ketedi.

Sınshı-ádebiy sınnıń qaysı janrında kórkem shıǵarmalarǵa talqı islemesin, ol belgili dárejede ózine sociologiyanı, psixologiyanı, ádebiyat tariyxın hám estetikanı jámlewi tiyis. I.Yusupov usınday sınshılardıń biri. Onıń ádebiy sın maqalaları qaysı janrda jazılmasın, olar obrazlı til menen bezelgen, shayırılıq stil basım.

Juwmaq.

I.Yusupovtıń alǵı sózleri qaraqalpaq ádebiyatındaǵı ádebiy sınnıń rawajlanıwına úlken úles qostı. Olar avtordıń dóretiwshilik kózqarasın, poeziya hám prozaǵa bolǵan múnásibetin ashıp beredi. Alǵı sózlerdiń janrlıq ózgeshelikleri olardıń strukturalıq quramalılıǵı, stillik kóp túrliligi hám teoriyalıq tereńligi bolıp tabıladı. Bul janr ádebiyattanıwdıń áhmiyetli tarawı sıpatında jáne de tereń úyreniwdi talap etedi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Бурсов Б. Критика как литература. <http://msu-philologist.narod.ru/literature/critique/lectures/Lecture>
2. Shamuratova Z.A. Qaraqalpaq ádebiy sını. – Nókis: “Bilim”, 1994.
3. Orazımbetov Q. Házirgi qaraqalpaq lirikasında kórkem formalardıń evolyuciyası hám tipologiyası. Nókis: “Bilim”, 2004.
4. Yusupov I. Zaman aǵımı. Tańlawlı qosıqlar hám poemalar. Nókis, “Qaraqalpaqstan”, 1968.
5. Yusupov I. Tańlawlı shıǵarmalarınıń eki tomlıǵı, I tom, Nókis, 1992.
6. Юсупов И. Стремлюсь всей душой: Стихи и поэмы. Нукус, «Қарақалпақстан», 1986.
7. Yusupov I. Ómir saǵan shıqqan. Saylandı shıǵarmaları. Nókis, “Qaraqalpaqstan”, 1999.



TOPONIMLER KONTEKSTINDE XOJALÍQ, TURMÍS HÁM JÁMIYETLIK QATNASLAR KÓRINISI

Shamshaddinova Saodat Saparbaevna

Erkin izleniwshi

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

sshamshaddinova@gmail.com

Annotaciya: Maqala Qaraqalpaqstannıń Qońırat rayonu toponimlerin jergilikli xalıqtıń xojalıq, turmıs hám jámiyetlik turmısı kontekstinde izertlewge arnalğan. Avtor diyxansılıq, sharwashılıq, balıqshılıq, arxitektura hám ónermentshilik penen baylanıslı jer atamların tallaw arqalı olardıń tariyxıy-mádeniy áhmiyetin ashıp beredi. Toponimlerdiń aymaqtıń dástúrli kásiplerin, jámiyetlik qatnasıqların hám tábiyiy sharayatların sáwlelendiriwdegi ornına ayırıqsha dıqqat awdarıladi. Izertlew dala materiallarına, tariyxıy dereklerge hám til ilimi tallawlarına tiykarlangan. Bul jumıs qaraqalpaq onomastikası hám etnografiyasın úyreniwge úles qosadı.

Tayanış sózler: toponim, Qońırat rayonu, diyxansılıq, sharwashılıq, balıqshılıq, arxitektura, ónermentshilik.

Аннотация: Статья посвящена изучению топонимов Кунградского района Каракалпакстана в контексте хозяйственной, бытовой и общественной жизни местного населения. Автор, анализируя географические названия, связанные с земледелием, животноводством, рыболовством, архитектурой и ремеслами, раскрывает их историко-культурное значение. Особое внимание уделяется роли топонимов в отражении традиционных занятий, социальных отношений и природных условий региона. Исследование основано на полевых материалах, исторических источниках и лингвистическом анализе. Эта работа способствует изучению каракалпакской ономастики и этнографии.

Ключевые слова: топоним, Кунградский район, земледелие, животноводство, рыболовство, архитектура, ремесленничество.

Abstract: This article focuses on the study of toponyms in the Kungrad district of Karakalpakstan within the context of the local population's economic activities, daily life, and social interactions. The author reveals the historical and cultural significance of these place names by analyzing land designations related to farming, animal husbandry, fishing, architecture, and craftsmanship. Special emphasis is placed on the role of toponyms in reflecting the region's traditional occupations, social relationships, and natural conditions. The research draws upon field materials, historical sources, and linguistic analysis. This work contributes to the study of Karakalpak onomastics and ethnography.

Key words: toponym, Kungrad district, agriculture, animal husbandry, fishing, architecture, craftsmanship.



Kirisiw. Qońırat rayonı sharwashılıq hám ańshılıqtı kásip etken kóshpeli xalıqlar ushın da, Ámiwdárya deltasındaǵı diyxanshılıq penen shuǵıllanıwshı otırıqshı xalıqlar ushın da jánnetmákan úlke sanalǵan.

Qońıratnıń shól ortasındaǵı oasis bolǵanlıǵı XIX ásirde Qońıratqa sayaxat etken A.Kunniń [1] miynetlerinen belgili. Al, Qońıratqa kelgen vengriyalı sayaxatshı Vamberi Qońıratnı bılay súwretleydi: “Hámme jer baǵ, egislik atızlar hám qatar-qatar háwliler – qarap kóziń toymaydı” [2, 15].

Sharwashılıq hám diyqanshılıqqa baylanıslı atamalardıń kóplep ushırasıwı xalıq óziniń xojalıq, turmıshlıq is-háreketlerinen kelip shıǵıp ornalasqan orınlarına atamalar qoyıp barǵanlıǵına gúwa bolamız.

Máselen, kóshpeli xalıqlar ushın jer-suw atamaları ayrıqsha áhmiyetli faktor sanaladı. Hár bir atamada milliy dúnyatanım, psixologiya, salt-dástúrdiń kumulyativli túrde jıyınalınıwı óz aldına, hár atama jer topografiyasın oǵada joqarı anıqlıq penen belgilewdi maqset etken. Sebebi, atama sol jerdiń ayrıqsha bir belgisin bildirmese, kósh adasıp, mallar azıp, sharwashılıq daǵdarısqa ushırawı múmkin bolǵan.

Balıqshılıq xojalıǵı da suwlı Qońırat úlkesi ushın tiykargı kásip túrlerinen sanaladı. Qaraqalpaq folklorında mınanday xalıq qosıqları saqlanıp qalǵan:

Múyten-qońırat suw jaylar,
Qıtay-qıpshaq qır jaylar,
Keneges-mańǵıt bir jaylar.

Demek, qońırat, múyten arısına kiretuǵın ruwlardıń balıqshılıq penen shuǵıllanǵanlıǵın usı qatarlardan da ańlaymız.

Ádebiy sholıw.

Maqalada A.Kunn, Vamberi, Q.Abdimuratov, E.Murzaev sıyaqlı watanlıq hám shet ellik izertlewshilerdiń miynetleri paydalanılǵan. Qaraqalpaqstannıń toponimikası, etnografiyası hám tariyxına baylanıslı jumıslar, sonıń ishinde, qońıratlılardıń xojalıq júrgiziwi hám mádeniy dástúrleri haqqındaǵı izertlewler qarap shıǵılǵan. Toponimlerdiń tábiyǵıy sharayatlar hám sociallıq-ekonomikalıq processler menen baylanısına ayrıqsha dıqqat awdarılǵan. Maqalada qaraqalpaq folklorlıq dereklerine, tariyxıy jazbalara hám házirgi zaman ilimiy basılımlarına súyenilgen.

Izertlew metodologiyası.

Jumısta salıstırmalı-tariyxıy, sıpatlaw hám lingvistikalıq metodlardan paydalanılǵan. Toponimler semantikası hám kelip shıǵıwına qarap tematikalıq toparlarǵa ajratıladı. Bunda dala maglıwmatları, arxiv materialları hám etnografiyalıq baqlawlardan paydalanıladı. Geografiyalıq atamalardıń xojalıq iskerligi, tábiyat obektleri, sociallıq qatnasıqlar menen baylanıslılıǵı talqılanadı. Toponimlerdiń lingvistikalıq analizi, morfologiyalıq dúzilisi hám etimologiyasına ayrıqsha itibar qaratılmaqta.



Nátijeler dodalaw.

Adamlardıń xojalıq, turmıslıq is-háreketleri hám jámiyetlik qatnasların kórsetetuǵın toponimlerdi 1) xojalıq, turmısqa baylanıslı atamalar; 2) Adamlardıń jámiyetlik qatnasların kórsetetuǵın atamalar dep toparlarǵa bólemiz.

1) xojalıq, turmısqa baylanıslı atamaların ózin tómendegishe: a) diyqanshılıqqa baylanıslı; b) mal sharwashılıǵına baylanıslı; v) balıqshılıqqa baylanıslı; g) ónermentshilikke, sawda-satıqqa baylanıslı; d) arxitekturaǵa baylanıslı atamalar dep kishi toparlarǵa bólemiz.

a) Diyxanshılıqqa baylanıslı atamalar. Qońırat rayonı diyxanshılıqqa mólsherlengen bolıp úlke toponimiyasında diyxanshılıqqa baylanıslı mınanday atamalar ushırasadı: Azatjap, Aylanbajap, Ayranjap, Aqbaslı arnası, Aqshadarya, Arab hajı jap, Arabjap, Bas shepqırǵaq kollektor, Biybish jap, Birlik arna, Bolısjarganjap, Boris jap, Búgejeyli jap, Kollektor jap, Qazaq jap, Qońıratjap, Qıyatjap, Nasosjap Ordjonikidze jap, Palwan jap, R1a, Tallıq, Tasbóget, Frunze jap, Xanjap, Xudayar jap, Íqlasjap, Qashı hám t.b.

Bul sıyaqlı atamaların kelip shıǵıwında da belgili dárejede tariyxıy sebepler bar. Máselen, Qashı atamasınıń payda bolıw tariyxı mınanday:

Buringı zamanları Ámiwdaryanıń suwı burqasınlap aǵıp, arnasınan asıp kete bergennen keyin, xalıq daryanıń jaǵasına topıraq úyip qashı islep bargan, sonnan berli bul aymaq Qashı ataması menen atalıp keledi.

Q.Ábdimuratov Tallıq atamasınıń kelip shıǵıwı boyınsha mınanday pikirlerin bildirgen:

“Qaraqalpaqlardıń bir bólimi XIX ásirdeń baslarında Tallıq, Aqdarya boylarına kóship kelip, olar balıqshılıq, diyqanshılıq, mal ósiriwshilik isleri menen shuǵıllandı. Tallıq dep atalıwınıń mánisi bunıń boylarında tal aǵashları ósedı. Olardı úylik tal, aq tal, toǵay tal, jabayı sókit dep te ataǵan. Bul tal aǵashlarınan adamlar úy soqqan” [3, 35].

Xanjap Xiywa xanınıń pármanı menen 1827-jılı qazılǵan jap bolǵanlıǵı ushın Xannıń jabı degen mániste házirgi kúnde de usılay ataladı.

b) Mal sharwashılıǵına baylanıslı toponimler. Qońırat rayonı mal sharwashılıǵına beyimlesken aymaq ta sanaladı. Ústirt keńisliginde qoy, túye jetilistirilse, platonıń tómendeń xalıq qoy-eshki, túye-jılqı, qaramal baǵıw menen de shuǵıllanadı. Mal sharwashılıǵına baylanıslı toponimler mánisi jaǵınan mal atları menen (taylaq, tay, at), shopanlardıń kóship qonıslanatuǵın jerleri (jaylaw, jol), jayılım túrleri (qońır, taqır), suw kózleri (qudıq, quy, shıńıraw, bas) menen baylanıslı bolıp keledi. “Qońır termini tiykarǵı mánisinen tısqarı “ósimlik penen qaplangan qumlar” degen mánini bildirgenlikten, qolaylı jayılımlıq jerler tuwralı maǵlıwmat beredi” [4, 15]. Al, kóshpeli xalıqlar tereńligi 5-6 metrlik qudıqtı bas dep ataydı [5, 56]. Demek, Qońırat rayonındaǵı mal sharwashılıǵına baylanıslı toponimler: Aqtaylaq, Aqtaqır, Atshabar, Birqalınshıńıraw, Dáwletqudıq, Qońıralan, Jaylaw, Jamanasıw-Mañke qudıq, Jartıqudıq, Jarıqqudıq, Kósherqudıq, Qazaq qudıq,



Qarabas, Qaraqudıq, Qaraqolqa, Qarashınıraw, Qasqajol, Qıyajol, Qosqudıq, Qulatay, Qulqudıq, Qızılaslaw, Qıysıqshınıraw, Taylaq tayğan qulawı, Tasaslawqudıq, Tereńqudıq, Uzunquy, Urı qudıq hám t.b.

v) Balıqshılıqqa baylanıslı toponimler. Qońırat xalqı ázelden suw jaǵalap balıqshılıq penen shuǵıllanıp kelgen. XIX ásirdeń aqırlarında Ámiwdáryanıń tómengi aǵısı aymaǵına súrgin etilgen Jayıq kazakları jergilikli xalıqqa balıqshılıqtıń sırların úyretti. Nátiyjede, jergilikli xalıq balıqtı duzlap, qaqlap jıl dawamında jewdi, satıwdı, balıqtı jıl boyı jaqsı saqlaw ushın sholan qurıwdı úyrendi. Balıqshılıqqa baylanıslı Súwenli (kanal), Súwenarım toponimleri súwen balıǵı ataması menen baylanıslı bolsa, Nazım sholan – Nazım ismli adamǵa tiyisli balıq saqlaytuǵın orındı bildiredi. Toqabay-ılaqa aydın kóli – Toqabay ismli adamǵa tiyisli bolǵan, ılaqa kóp shıǵatuǵın kól. Sashka kóli – Sashka ismli balıqshılıq penen shuǵıllanatuǵın adamǵa tiyisli kól degendi ańlatadı.

Qońırattaǵı Balıqshı qonıslıǵı ataması balıqshılıqqa baylanıslı toponimge emes, al aday ruwınıń ishindegi balıqshı kishi ruwı ataması menen baylanıslı.

g) ónermentshilikke, sawda-satıqqa baylanıslı atamalar: Boyrashı awıl, Gúlal awıl, Qumbız, Sallaq awıl, Boyawshı awıl, Sherimshi awıl hám t.b.

Qońırat rayonınan orta ásirlerge tiyisli ónermentshilik orayları kóplep tabılǵan. Sawda baylanısları jolı boyında jaylasqan Qońırat átirapındaǵı xalıq gúlalshılıq penen shuǵıllanǵan.

Boyrashı awıl – XVII-XIX ásirlerdegi qonıslıq. Bul awıldeń adamları Xojakól, Mashankól hám t.b. kóllerden qamıs ákelip bazarǵa boyra, qıyra islep satqan [6, 28].

Gúlal awıl – XIX-XX ásir baslarında gúlalshılar Qońıratqa kóp bolǵan. Olar xalıq turmısına zárúr bolǵan gúze, tabaq, zeren, kese, quman, tandır qusaǵan zatlardı qumbızda tayarlap satqan. Gúlalshılar tiykarınan Qońırat qalasınıń belgili jerlerinde toparlasıp jasaǵanlıqtan, olardıń qonıslıqları gúlal awıl dep atalǵan. Máselen, Gúlal awıl Áliy awıldeń qasında jaylasqan bolsa, Qońırat qalasınıń ishinde gúlal kóp degen kóp de bolǵan.

Qumbız ataması usı aymaqta pisken gerbish tayarlaytuǵın qumbızlar bolǵan. Sol aymaqta jasaytuǵın xalıq ılaydan tayarlanǵan qam gerbishlerdi qumbızdan paydalanıp pisken gerbish islegen. Pisken gerbish túye hám at arbalarda kerekli orınlarǵan jetkerilip turılǵan. Sonıń ushın bul mákanǵa Qumbız ataması berilgen.

d) Arxitekturaǵa baylanıslı atamalar. Qońırat rayonında orta ásirlerge, sońǵı orta ásirlerge hámde XVII-XX ásirlerge tiyisli arxitekturalıq estelikler kóplep ushırasadı. Bunday arxitekturalıq esteliklerge kárwan saraylar, xabar beriw minaraları (obalar), gúmbezler, meshitler, mavzoleyler, qorǵanlar, tamlar jatadı. Arxitekturaǵa baylanıslı toponimlerde: Gállıgúmbez, Qarawımbet, Qızıltam, Tamdala, Berdibek gúmbezi, Dáwletniyaz gúmbezi, Mámbetniyaz gúmbez, Ketengúmbezi, Ótkilbay gúmbezi, Tekebay gúmbezi, Tórebiy gúmbezi, Aqsaray gúmbez, Lalazem gúmbez, Ibrahim shah gúmbezi, Ay ata meshiti, Qırıq mollanıń meshiti, Kamal iyshan meshiti, Qazıbay axun qorǵanı, Qalalıq qorǵanı, hám t.b. kiredi.



Solay etip, Qońırat rayonı xalqınıń diyxansılıq, mal sharwashılıǵı, balıqshılıq, arxitektura sıyaqlı xojalıq iskerlikleri tiykarında bay geografiyalıq atamalar qalıplesken. Olar úlke toponimiyasınıń negizin quraydı.

Qońırat toponimiyası ishinde jáne de darǵa appelyativi menen baylanıslı toponimler ushırasadı: Zayır darǵa, Kese joldaǵı darǵa. Darǵa dep kemeniń tumsıq betinde turıp, uzın sıırıq penen suwdıń tereńligin anıqlawshı adamǵa hám de jaǵıstan qayıq járdemi menen ótkeriwshı adamǵa qarata ayılǵan [7, 59].

2) Adamlardıń jámiyetlik qatnasların kórsetetuǵın atamalar arasında eldiń jámiyetlik turmısı tuwralı maǵlıwmat beretuǵın toponimlerdi ushıratıw múmkin. Orfografiyalıq obektlerdiń keńislikte ornalasıw ózinshelikleri menen formaları zatlıq mádeniyat elementleri menen de baylanıstırılǵan. Máselen, Baltaketken, Tasaslaw, Qızılaslaw, Shaqpaqtı, Ayran, Ayranjap t.b. atamalar kúndelikli úy ruwzıgershiliginde paydalanatuǵın qurallar, azıq-awqatlıq zatlarǵa baylanıslı qoyılǵan. Bul mısallardaǵı Tasaslaw, Qızılaslaw, Shaqpaqtı atamalarındaǵı aslaw, shaqpaq appelyativleri sol geografiyalıq obektten tabılǵan zatlar menen baylanıslı. Ústirtte 100 mın jıl aldın jasaǵan algashqı jámiyet adamlarınıń paydalanǵan shaqmaq taslardan islengen quralları kóplep tabılǵan. Shaqpaqtı ataması sonıń dáliyli. Al, qudıqlardaǵı mallarǵa suw beretuǵın aslawlarǵa baylanıslı Tasaslaw, Qızılaslaw toponimleri qalıplesken. “Ayran sózi VII-VIII ásirlerdegi túrk tilindegi jazba miyraslarda, pisirilip uyılǵan sıyrır sútinen (qatıqtan) mayın gúbide pisip algannan keyingi ishimlikti, suwsındı ańlatadı” [6, 25].

Qońırat rayonı toponimleri arasında jámiyetlik-tariyxıy waqıyalarǵa hám kúndelikli waqıyalarǵa baylanıslı toponimlerdi de ushıratıwımız múmkin. Aymaqta bolǵan tariyxıy waqıyalar menen hár túrli jaǵdaylar geografiyalıq atamalarda sáwlelengen. Máselen: Mashınketken – kól, Baltaketken – kól, Qazan ketken – tóbelik, Taylaq tayǵan – jer, Qızlarshıqqan – jer, Qashqınqazǵan – qudıq, Mıńjargan – jap, Teńgeshashqan – jer, Alpısqazǵan – qudıq, Amanqazǵan – qudıq, hám t.b.

Tuwısqanlıq qarım-qatnaslardı ańlatatuǵın ata, baba, kempir, qız, bala, qatın, kelin sıyaqlı atamalar da toponimlerdi jasawda belsene qollanadı: Daǵar ata, Shayxı Sulayman baba, Jezkempir, Payǵambar qızı, Qırıq qız, Bala Áwliye, Qosqatın, Kelinberdi hám t.b.

Qosqatın toponimindegi “qatın” appelyativi eski túrkiy sózi sanaladı. E.Murzaev: “eski túrkiy tildegi qatın, xatan sóziniń ekinshi mánisi – házir qollanıwdan shıǵıp qalǵan “dárya”. Dál usı mánide ol enisey runikalıq jazbalarında qollanıladı” – dep túsindiredi [8, 191].

Adamlar menen janwarlardıń dene aǵzalarına baylanıslı atamalar da toponimler jasawda ónimli qollanıladı. Olar kóbinese awız, bas, tumsıq, murın, bawır, shıǵanaq, búyir, qolqa, qarın t.b. sózler menen keledi. Olar geografiyalıq obektin keńislikte ornalasıwın denedegi ornına qaray sáwlelendiredi. Bul qubılıs metaforaǵa tiykarlanadı. “Metaforadaǵı atamalardı ótkiziw zatlardıń túr-túsi, qozǵalıw sıpatına qaray uqsaslıqqa tiykarlanadı. Usınday geografiyalıq termin – metaforalardıń



qatnası arqalı jasalğan toponimlerdiń atamalıq mánisi: “adamnıń jergilikli orındı bayqawı, belgi etip alıwı, kewilge qondırıwı” bolıp tabıladı” [9, 129].

Demek, Qońırat rayonında dene aǵzalarına baylanıslı atamalarga Basalqa, Qarabas, Aybúyir, Aqtumsıq, Erburın, Esbergenshıǵanaq, Jamanawızsuw-Mańke, Qarabas, Qarabawır, Shalburın, Qaraqolqa, Birqarınshıńıraw sıyaqlı toponimler kiredi.

Bas sózi tiykargı mánisinen tısqarı aymaqtaǵı mal sharwashılıǵı menen shugıllanatuǵın xalıqlar tilinde sayız jerden shıǵatuǵın suwı mol qudıq degen mánini de ańlatadı. Murın (burın), tumsıq sózleri sinonim bolıp, súyirlengen múyeshi menen teńizge yamasa kólge barıp kirgen qurǵaq jerdiń bir bólegin bildiredi.

Qolqa sóziniń geografiyalıq termin sıpatındaǵı mánisi “oy”.

Bawır – bir nárseniń qaptalı, etek beti.

Solay etip adamnıń, janwarlardıń dene aǵzaları geografiyalıq obektlerdiń keńislikte ornalasıwın dene degi ornına qaray súwretleydi.

Juwmaq.

Izertlew nátiyjeleri boyınsha, Qońırat rayonınıń toponimleri xalıqtıń dástúriy kásiplerin – diyqansılıq, mal sharwashılıǵı, balıqshılıq hám ónermentshilikti sáwlelendiredi. Jer-suw atamaları tábiyiy sharayatlar, tariyxıy waqıyalar hám jámiyetlik qatnasıqlar haqqında qunlı maǵlıwmatlardı óz ishine aladı. Aymaq toponimiyası kóshpeli hám otırıqshı turmıs tárizi tásirinde qalıplesken bolıp, bul atamalardıń mánisi hám dúzilisinde óz sáwleleniwin tapqan. Bul jumıs toponimlerdi Qaraqalpaqstan tariyxı hám mádeniyatın úyreniw ushın áhmiyetli derek sıpatında izertlewdiń zárurligin atap kórsetedi.

Paydalanılğan ádebiyatlar:

1. От Хивы до Газавата; Культура оазиса низовьев Аму-Дарьи. От Кунграта до Чимбая // Материалы для статистики Туркестанского края. Вып. IV. СПб, 1876
2. Kamalov S. Vayberi qaraqalpaqlar tuwralı (“Xabarshı” jurnalınıń 1995-jıl 4-sanına qosımsha) – Nókis – 1995.
3. Ábdimuratov Q. Nege usılay atalǵan? (Qaraqalpaqstan toponimikasınıń tariyxınan) – Nókis: Qaraqalpaqstan, 1965.
4. Каймулдинова К. Қазақ топонимдерінің этноэкологиялық негіздері. – Алматы, 2001.
5. Қаз ССР: Қысқаша энциклопедия. – Алматы, 1987.
6. Esbergenov X. Qońırat: tariyxıy hám mádeniy estelikler. – Nókis: Bilim, 1993.
7. Qaraqalpaq tiliniń túsindirme sózligi. Jeti tomliq. Úshinshi tom. – Nókis: Qaraqalpaqstan, 2023.
8. Мурзаев Э.М. Очерки топонимики. – Москва: Мысль, 1974.
9. Сағидолдақызы Г. Түркі (қазақ) және монғол халықтарының тарихи-мәдени байланыстарының топонимияда бейнеленуі. – Алматы, 2000.



SIHAT-SALOMATLIKNING MA’NAVİY-AHLOQIY QADRIYATLAR TIZIMIDA QARALISHI

Gadoyeva Lobar Ergashevna

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Buxoro Davlat tibbiyot instituti

madina_aliyevna@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'zbek etnoaxloqiy madaniyatining eng go'zal ko'rinishi mehnatsevarlik, uning sog'lom turmush tarzi an'alarini mehnatsevarliksiz tasavvur etib bo'lmasligi, u sihat-salomat, sog'lom avlodni tarbiyalashni avvalo mehnatsevarlikni shakllantirishda, mehnat u uchun ham farovon yashash sharti, ham sog'lom avlodni tarbiyalash kafolati haqidagi ma'lumotlar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Etnoaxloqiy madaniyati, sog'lom avlod, mehnatsevarlik, "ofiyat", "mehnat", intellektual, etnoaxloqiy an'alar, etnotibbiy meros.

Аннотация: В данной статье раскрывается информация о том, что самым прекрасным проявлением узбекской этноэтической культуры является трудолюбие, что традиции здорового образа жизни невозможно представить без трудолюбия, что воспитание здорового поколения в первую очередь способствует формированию трудолюбия, что труд является как условием благополучной жизни, так и гарантией воспитания здорового поколения.

Ключевые слова: Этноэтическая культура, здоровое поколение, трудолюбие, "благополучие", "труд" интеллектуальные, этноэтические традиции, этномедицинское наследие.

Abstract: This article reveals that the most beautiful manifestation of Uzbek ethno-ethnic culture is diligence, that traditions of a healthy lifestyle cannot be imagined without diligence, that raising a healthy generation primarily contributes to the formation of diligence, that labor is both a condition for a prosperous life and a guarantee of raising a healthy generation.

Key words: Ethno-ethical culture, healthy generation, diligence, "well-being", "labor", intellectual, ethno-ethical traditions, ethno-medical heritage.

Kirish. O'zbek xalqining ma'naviy-ma'rifiy qadriyatlari ichida mehnatsevarlik muhim o'rin tutadi. Mehnat nafaqat moddiy ne'mat manbai, balki inson axloqi, ma'naviy salohiyatining ko'rsatkichi sifatida ham baholanadi. Buyuk mutafakkir Alisher Navoiy asarlarida mehnatning ma'naviy mohiyati, uning inson va jamiyat uchun naf keltirish xususiyati keng yoritilgan. Hozirgi kunda sog'lom turmush tarzi va barkamol avlod tarbiyasida etnoaxloqiy an'alarni tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada shu kabi jarayonlarning ma'no-mohiyati va ahamiyati yoritiladi.



Adabiyotlar tahlili.

Tadqiqotda A.Navoiy asarlari, xalqaro hayotshunos olimlar — I.Kant, Gomer, Gyote hamda sharq allomalarining hayot tarzi va salomatlik to'g'risidagi fikrlari tahlil qilindi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarziga oid etnotibbiy an'analar va xalq tabobatining manbalari ilmiy asosda ko'rib chiqildi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu maqolada ta'rixiy-tahliliy, qiyosiy va semiotik uslublardan foydalanildi. Navoiy asarlari va etnoaxloqiy manbalar mazmunan tahlil qilindi. Etnografik dalillar va xalq tabobati namunalari asosida sog'lom turmush tarzining etnofalsafiy asoslari tadqiq etildi.

Natijalar va muhokamasi.

O'zbek etnoaxloqiy madaniyatining eng go'zal ko'rinishi mehnatsevarlikdir. Uning sog'lom turmush tarzi an'alarini mehnatsevarliksiz tasavvur etib bo'lmaydi. U sihat-salomat, sog'lom avlodni tarbiyalashni avvalo mehnatsevarlikni shakllantirishda ko'radi. Mehnat u uchun ham farovon yashash sharti, ham sog'lom avlodni tarbiyalash kafolatidir. Buyuk Navoiy deydi: “Barcha lazzatni tatdim, ofiyatdin chuchukroq sharbat topmadim” [1, 127]. Mutafakkir “ofiyat” deganda sihat-salomatlikni nazarda tutadi. Ushbu tushuncha tagida avvalo ijtimoiy mehnatga moyillik, shoir tili bilan aytganda “elga naf ko'rsatmak” turadi. U deydi: “Nafing agar xalqqa beshakdurur, Bilki, bu naf o'zingga ko'prakdurur” [1, 7].

Kishi jamoaga, xalqqa naf keltirish, uning og'irini yengil qilish uchun mehnat qiladi, bu mehnat uning o'ziga mudom foyda keltiravermasligi mumkin, ammo bu boradagi har qanday aziyat kimningdir ehtiyojiga yaraydi. Shu sababli Navoiy elga “naf” tegurmak ham o'lur til bila” -deydi. Ya'ni kishi amallari bilan naf yetkazolmasa, tili bilan yordam berishi mumkin, deb ko'rsatadi. Xullas, odam yon atrofini go'zallashtirish, sog'lomlashtirish va insoniy qilish imkoniyatlariga ega, hatto uning tili ham elga naf, ofiyat yetkazishi mumkin. Mutafakkir xalqparvarlik va mehnatsevarlik g'oyasini “Odamiy ersang, demagil odamiy, Onikim, yo'q xalq g'amidin g'ami” misrasida lo'nda va aniq ifoda etgan. Inson chekadigan aziyat, qiladigan mehnat xalq uchun bo'lmog'i lozim. Navoiy “mehnat” so'zini musibat, balo, g'am, dard, mashaqqat va qiyinchilik ma'nolarida ishlatgan [2, 299-300].

Bu bilan u mehnatning dard, mashaqqat ekanini bildirgan. Hech nimaga mashaqqatsiz erishib bo'lmaydi, yoshlarimizda ushbu tasavvur yetarli emasligi bois ular pul topishning oson va yengil yo'llarini topishga harakat qilishadi. Shu o'rinda yoshlarning bo'sh vaqtlaridan samarali foydalanish masalasi paydo bo'ladi. Yoshlarda intellektual salohiyatni yuksaltirish, ijodiy izlanishlarga mehrni tarbiyalash ushbu yo'nalishdagi bosh vazifa bo'lishi darkor.

Ijod va ijodiy mehnat salomatlikka, uzoq umr ko'rish va sog'lom fikrlashga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Intellektual, aqliy mehnat miyada kechadigan hissiy emotsional, effektiv kechinmalar orqali vujudga, insonning amaliy faoliyatiga, organizmdagi modda almashish jarayonlariga ta'sir etib, garmonlarning yangilanib,



almashib turishini ta'minlaydi. “Iliada” va “Odisseya” poemalarining ijodkori Gomer yuz yilga yaqin yashagan, Gyote “Faust”ning ikkinchi qismini yozganida 82 yoshda edi. I.Kant 81-yil, L.Tolstoy 82, Gobbs 92, Shelling, Garvey va Sen Simon 80, Gyote va Edison 82, Strabon va Demokrit 90, I.Pavlov va Tesla 87, Pikasso 93, Platon 81 yil umr ko'rishgan [3, 8]. Bunday uzoq umr ko'rgan allomalar Sharqda ham yetarlicha topiladi. Abu Nasr Forobiy 77, Xisrav Dehlaviy 74, Fuzayl Ayozi 140 dan ziyod, Abuturob Naxshabiy 81, Junayd Bag'dodiy 91 yil, Boyazid Bistomiy 103, Yusuf Hamadoniy 92, at-Termiziy 110 yildan oshiq umr ko'rganlar [4]. O'zbek akademiklari A.Qayumov 93, R.Aminova 76, M.Abdullaxojayeva 86 yil umr ko'rganlar.

To'g'ri, uzoq umr ko'rish ko'p omillarga bog'liq, agar tibbiyot talablariga rioya etish bilan inson uzoq umr ko'rganida Gippokrat, Galen, ibn Sino ming yillar yashagan bo'lardi. Tibbiy talablar uzoq umr va samarali hayot kechirishning atigi bir tomoni xolos, ularning sotsial, tarbiyaviy, ovqatlanish va ruhiyat bilan bog'liq jihatlari ham bor, ular kompleks tarzda, inson xatti-harakatlariga muvofiq kelganida ijobiy ta'sir etadi. Sog'lom turmush tarzi kompleks, turli-tuman omillar majmuasi, insonning ratsional, foydali, salomatlikka aks ta'sir etmaydigan sharoit va muhitlar umumlashmasi sifatida keladi.

Sog'lom turmush tarzi sirtidan qaraganda axloqqa borib taqalmaydi, uning ma'naviy-ahloqiy qadriyatlarga hech qanday aloqasi yo'qdek ko'rinadi. Sharqda axloq, ma'naviyat mudom ruhiy voqelik, insonning ichki ma'naviy kechinmalariga oid hodisa sifatida qaralgan. Shuning uchun ham shaxsning sihat-salomatligi, sog'lom turmush tarzi ichki ma'naviy-ruhiy kechinmalardan tashqarida qaralishi mumkin emas edi. Sihat-salomatlikning ma'naviy-ahloqiy qadriyatlar tizimida qaralishining negizi mana shundadir. Etnoaxloqiy an'analarning transformatsiyaga uchrashi tabiiy holdir, salomatlik, sog'lom hayot kechirish, baquvvat avlodni yetishtirish haqidagi tasavvurlar ham o'zgargan, albatta. Diniy yoki transsendental qarashlarning keng yoyilishi bilan sog'lom avlod diniy dogmalarni o'zlashtirgani va ularni o'z hayotiga tadbiq etganiga qarab belgilangan.

Salomatlik negizidagi real hayotdan, obyektiv hayot talablaridan kelib chiqish qoidasi irratsional tasavvurlar bilan almashadi. Agar Markaziy Osiyo xalqlari etnomadaniy merosidan kelib chiqsak, to XIX asrgacha, o'lkamizga o'sha davrdagi sotsial demokratik qarashlarning kirib kelgunicha, islom mutaassibliigi ta'sirida vujudga kelgan etnoaxloqiy, aslida islomiy-diniy normalar mutlaq haqiqat sifatida qabul qilingan. Bu merosni inkor qilish, unutish mumkin emas, chunki unda shunday barqaror axloqiy qadriyatlar borki, ular zamonaviy talablarga ham javob beradi, sog'lom va barkamol insonni shakllantirishga xizmat qiladi. Etnoaxloqiy an'analardan inson bilan tabiat o'rtasidagi garmoniyani tiklashga qaratilgan ekotarbiya jarayonlarida foydalanish mumkin. Umuman salomatlikni tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan bog'liq har bir tadbirda etnoaxloqiy an'analarga murojaat etish zarur.



Etnotibbiy meros sog‘lom turmush tarzining o‘zagini tashkil etadi. Uning funksiyasiga salomatlikka oid xalq, millat tomonidan yaratilgan qadriyatlar, davolash usullari, moddiy narsalardan, ayniqsa tabiatdagi o‘t-o‘lan, maysa, daraxt, tosh, suv, daraxtlar tomirlari, jonivorlardan foydalanish kabilar kiradi. Rasmiy, ilmiy-amaliy tibbiyotning ommalashishiga qadar barcha etnoslar xalq tabobatidan foydalangan, tabiblarga murojaat etgan. Ularni eskilik qoldiqlari atab, inkor qilish mumkin emas, xalq tabobatiga asoslangan etnotibbiy merosdan ratsional foydalanish zamonaviy sog‘lomlashtirish ishlarini olib borishga yordam berishi mumkin. Xalq tabobati inson, uning tanasi bilan tabiat, tabiiy borliq o‘rtasida uyg‘unlik, yaxlitlik mavjud, ushbu mavjudlik muvozanati buzilganida organizmda xastalik, turli cheklanishlar yuz beradi,-deb biladi.

Har bir kishi, organizm atrof muhitdagi tabiiy narsalar bilan psixofiziologik aloqada yashaydi, kimgadir anjir va uning daraxti yoqadi, kimgadir anor va uning daraxti, kimgadir chinor daraxti ma‘qul, kimgadir tik o‘sayotgan terak. Xalq tabobatiga ko‘ra har kimning o‘z daraxti bor, ko‘pchilik buni bilmaydi, xalq tabibi muolajalarida ushbu etnotibbiy qadriyatga tayanadi. Shuningdek, xalq tabibi u yoki bu giyohlardan choy tayyorlab ichishni tavsiya etganida inson yashayotgan tabiiy muhitdagi o‘t-o‘lanlarning organizmga sog‘lomlashtiruvchi ta‘sir xususiyatlaridan kelib chiqadi.

Xulosa.

Xullas, etnotibbiy meros amaliy tajribalar to‘plami sifatida zamonaviy davolash usullariga yordam berishi mumkin, goho u o‘zining psixodiagnostik xususiyatlari bilan kishida sog‘lom bo‘lishga ishonch uyg‘otadi. Eng muhimi xalq tabobati inson, uning organizmi bilan tabiat, tabiiy borliq o‘rtasidagi kishining noratsional hayot kechirishi natijasida buzilgan muvozanatni tiklaydi. Etnotibbiy meros organizmning kasallanishi boisini odamdan qidiradi, uning tabiatga munosabatida disgarmonik o‘zgarishlar bo‘lgan, aynan ushbu buzilish organizmdagi funksiyalarning buzilishiga olib kelgan, shuning uchun disgarmoniyaga yetaklagan sabablarni aniqlash, ularni bartaraf etish zarur, deb biladi.

Zamonaviy ekologik tarbiya metodlari ham ushbu muvozanatni tiklashni nazarda tutadi. Ammo zamonaviy ekologik tarbiya ham, zamonaviy tibbiyot ham sun‘iy vositalardan foydalanishni afzal ko‘radi, ko‘proq farmatsevtika ta‘siriga ishonadi. Etnotibbiy merosdan foydalanish rasman e‘tirof etilmagan, uni moddiy qo‘llab-quvvatlash yo‘lga qo‘yilmagan. To‘g‘ri, kurort sanatoriya komplekslarida fitobarlar bor, lekin ular xalq tabobatining bir qirrası xolos. Vrachlar tayyorlovchi va ularning malakalarini oshiruvchi o‘quv dargohlari o‘quv dasturlariga xalq tabobati usullaridan foydalanishga oid maxsus fanlar, kurslar kiritish foydadan xoli bo‘lmaydi. Etnotibbiy akademiya tashkil etish va unda xalqaro tajribalarni, ayniqsa sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodlarini o‘rganishni yo‘lga qo‘yish mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Navoiy, Alisher. Hikmatli so‘zlar. - Toshkent: O‘zbekiston Kompartisi MK nashriyoti, 1985.
2. Alisher Navoiy tilining izohli lug‘ati. 11 tom. – Toshkent: Fan, 1983.
3. Neshkova V. Fenomen geniya. – Rostov na Don-u: Feniks, 2006.
4. Homidiy H. Tasavvuf allomalari. – Toshkent: Sharq, 2004.



MAZMUNÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
1.	Pirnazarov Shuxrat Abduraxmonovich	Boshlang‘ich suzish ko‘nikmalarini shakllantirishda raqobatli o‘yin vositasining ahamiyati	3
2.	Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich	Yosh futbolchilarning texnik elementlerini fazo va vaqt bo‘yicha ishlashining kinematik ko‘rsatkichlarini aniqlash usuli	8
3.	Sobirova Laylo Baxromovna, Murodova Asalxon Sodiqovna	Parayengil atletikaning yadro itqitish turida shug‘ullanuvchilarni harakat imkoniyatini oshirish samaradorligi	15
4.	Erejepov Islam Yusupovich, Astankulova Dilnur Furkat qizi	3-4 sinfdá jismoniy tarbiya darslarida egiluvchanlik sifatini kompleks mashqlar orqali rivojlantirish	22
5.	Abduvositov Sardorbek Baxtiyor o‘g‘li	Yosh futbolchilarda zarba texnikasini mashqlar bilan rivojlantirish	26
6.	Ramazanov Medetbay Baxitbaevich	Dene mádeniyatiniń payda bolıw hám rawajlanıw tariyxı	34
7.	Ernazarova Raya Allanazarovna	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi talabalari muvozanat saqlash qobiliyatini oshirish uslubiyati	39
8.	Darmenbaeva Klara Azatbay qizi	Dzyudoshı qızlardı texnikalıq tayarlıqqa úyretiw hám individual háreketlerdi rawajlandırıw	45
9.	Saparniyazov Sansizbay Qadiriyaovich	Yosh sportchilarda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda murabbiy yondashuvining o‘rni	50
10.	Beknazarov Raxat Axmet ulı	Badminton sportınıń pedagogikalıq-psixologiyalıq ózgeshelikleri	57
11.	Alxamov Mansur Rustamovich	Dzyudo sporti bilan shug‘ullanuvchilar raqobatbardoshligini shakllantirishda individual yondashuvning roli	62
12.	Бурнашев Рашид Ахадович	Оценка функционального состояния и адаптационных возможностей бегунов на 400 и 800 м с помощью показателей variability среднего ритма	70
13.	Naubetullaev Tileubay Tolıbaevich	Jas voleybolshılarda tezlik-kúsh sapasın háreketli oyınlar arqalı rawajlandırıw nátiyjeliligi	77
14.	Urazimbetova Mardjina Sultamuratovna	12-15 yoshli bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilashga hissa qo‘shadigan suzish darslari uslubining xususiyatlari	82
15.	Kochanov Dawletbay Erejepovich, Qonirbayev Dastan Mirzabay ulı	16-17 jaslı boksshılardıń tezlik-kúsh sapaların rawajlandırıw hám onıń áhmiyeti	88



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
16.	D.N.Raxmatova	O‘smir yengil atletikachilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni	93
17.	Reymbaeva Roza Saparbaevna, Jiyanov Oxunjon Mirzaxmad o‘g‘li	Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarini nazorat qilish	100
18.	Mambetkasimova Qirmızı Baltabaevna	Yengil atletika vositalari orqali talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish	105
19.	Yusupov G‘ayrat Abdullayevich	200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarning morfofunktsional ko‘rsatkichlari	109
20.	Seytmuratov Timur Shamshetovich, Yusupbaeva Barshinay Dauletbay qizi	Futbolchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati	115
21.	Boyqobilov Akbar Panji o‘g‘li	200 m masofaga yuguruvchi malakali sportchilarni musobaqalarga tayyorlash usullari	122
22.	Bobomurodov Feruz Ismoiljonovich	Malakali dzyudochilarning tezkor kuchini mushaklar asosida rivojlantirish	129
23.	Keldiyorov Shuxrat Ergashovich	Malakali kurashchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda tezkor-kuch mashqlari	136
24.	Rahimboyev Umidbek Hamza o‘g‘li	Suzish mashg‘ulotlari orqali salomatlikni mustahkamlash	142
25.	Rahimboyev Umidbek Hamza o‘g‘li	11-12 yoshli suzuvchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish	146
26.	Sobirova Laylo Baxromovna, Astankulova Dilnur Furkat qizi	8-10 yoshli badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullari	151
27.	Beknazarova Charos	Swimming exercises: yealth and fiture prevention in children	156
PEDAGOGIKA			
28.	Erejepov Islam Yusupovich, Bekimuratov Manas Jamallatdinovich	Sport maktablarida kasbga yo‘naltirilgan ta’lim tizimini pedagogik asoslari	162
29.	Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi	Mektepke shekemgi bilimlendiriw mákemeleriniń kishi hám orta toparlarında dene tárbiyasí shınıǵıwların ótkeriw metodikalari	167
30.	Bekniyazov Qonisbay Isakovich	Methods of developing professional gnostic competence of future teachers	172
31.	T.A.Djumaniyazova M.B.Xojamberganova L.R. Kungratbaeva	Gimnastikachilarda koordinatsiya va harakat aniqligi: pedagogik yondashuvlar	178



PEDAGOGIKA			
32.	Bekniyazov Bayrambay Saparbaevich	Umumta’lim maktab rahbarlarining boshqaruv ko‘nikmalarini taym-menejment yondashuvi asosida rivojlantirish pedagogik muammo sifatida	183
33.	Xudayorov Doniyor Davlatyor o‘g‘li	Talaba kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish asoslari	191
34.	Choriyev Sirojiddin Tag‘aynazarovich	Kurash bo‘yicha talabalarning natijalarini prognoz qilishda pedagogik nazoratning ahamiyati	198
35.	Radjapov Ruslanbek Sarsenovich	Maktab o‘quvchilarida xalqaro baholash dastur talablari asosida hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirishning nazariy asoslari	204
36.	Turdımuratov Jengis Auezovich, Mambetiyarov Nauriz Saparbaevich	Joqari oqıw orınları studentlerinde salamatlıq mádeniyatın, salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde dene mádeniyatı arqalı erisiw	210
SOCIAL-GUMANITAR			
37.	Jaksulikova Dilnoza Alliyar qızı	I.Yusupovtıń alǵı sóz janrındaǵı maqalalarınń janrlıq-stilistikalıq ózgeshelikleri	217
38.	Shamshaddinova Saodat Saparbaevna	Toponimler kontekstinde xojalıq, turmıs hám jámiyetlik qatnaslar kórinisi	221
39.	Gadoyeva Lobar Ergashevna	Sihat-salamatlikning ma’naviy-ahloqiy qadriyatlar tizimida qaralishi	227

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARShÍSí

№ 3

Baspağa tayarlağan:
G.Mirzataeva

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54,

www.uzdjtsunf.uz
science. uzdjtsunf.uz

Jurnalğa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanğan maqalalardan alınğan úzindiler “Dene tárbiyası hám sport xabarshısı” jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.

Nókis – 2025