



bokschilarga qarshi harakatlar bajarish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi haqida salmoqli ma’lumotlar keltirilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D., Shin V.N, Tajibayev S.S., Rajabov G‘.Q. Yosh bokschilarni tayyorlash asoslari. T., Mumtoz so‘z, 2012, 228 bet.
2. Xalmuxamedov R.D., Anashov V.D., Serebryakov Yu.V. Boks nazariyasi va uslubiyati (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiyati): O‘quv qo‘llanma – Ch., 2024.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tojiboyev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. - T.: 2011. 478
4. B.Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
5. Xalmuxamedov R.D., Anashov V.D., Adilshaev P.M., Allanazarov I.G. Boks teoriyasi hám metodikasi/ Tashkent “Innovatsiya-Ziyo” 2023. 644 b.

SOG‘LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI TALABA YOSHLARNING JISMONIY RIVOJLANISHI TAHLILI

Yusupov G‘ayrat Abdullayevich

*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*

UO‘K: 796.07:034

yusupov08@gmail.com

Annotatsiya: *Trenerlar, sportchilar va o‘quvchilar o‘rtasidagi samarali aloqani trenerning jarayonlari, o‘quv dasturlari va sportchilar tayyorgarligini kuzatish uchun shaffof va tezkor kommunikatsiya vositalarini yaratishdan iborat hisoblaniladi.*

Kalit so‘zlar: *Samarali muloqotni taminlash, raqamli va innovatsion texnologiyalar va hamkorliklar.*

Аннотация: *Тренеры, спортсмены и учащиеся должны эффективно взаимодействовать, что предполагает создание прозрачных и оперативных коммуникационных средств для наблюдения за процессами тренера, учебными программами и подготовкой спортсменов.*

Ключевые слова: *Обеспечение эффективного общения, цифровые и инновационные технологии и сотрудничество.*

Abstract: *Effective communication between coaches, athletes, and students is considered to involve the creation of transparent and quick communication tools for monitoring the coach's processes, training programs, and athletes' preparation.*



Keywords: *Ensuring effective communication, digital and innovative technologies and collaborations.*

Dolzarbli. Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida sog'lom millatni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda mamlakat aholisini sog'lomlashtirish, mehnat qobiliyati va mehnat samaradorligini oshirish masalalari ustuvor yo'nalishlardan bo'lib qolmoqda. Hozirgi zamonda yuqori hayot sur'ati, mintaqalardagi noqulay ekologik shart-sharoitlar, surunkali stresslar va sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilmaslik bir qator kasalliklarning paydo bo'lishiga sabab bo'lmoqda. Shu sabab, inson salomatligini ilmiy jihatdan asoslangan turli vositalar bilan yuqori darajaga ko'tarish muammosi muhim ahamiyatga ega. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Farmoni, 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu maqola muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari yordamida talaba-qizlarning jismoniy rivojlanish va salomatlik darajasini korreksiyalashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: Jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabatlari va unga jalb qilinganliklari, morfologik va funksional ko'rsatkichlar indekslarini hisoblash uslubidan foydalangan holda talabalarning salomatlik holatini o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning obyekti sportga ixtisoslashmagan OTM da tahsil oluvchi talaba yoshlarni jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirish jarayoni.

Tadqiqotning predmeti sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarni jismoniy rivojlantirish va korreksiyalash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa-so'rov, morfologik va funksional indekslar asosida talabalarning salomatlik darajasini baholash, pedagogik tajriba, pedagogik testlash, matematik statistika usullari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

- oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari asosida “klassik aerobika”dan “fitnes aerobika” mashg'ulotlarining organizm funksional holatiga ta'sir etish ko'rsatkichlari salomatlikni tiklashda (korreksiyalashda) samaradorligi aniqlangan;

- oliy ta'lim muassasalarida tahsil oluvchi talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish darajasida sog'lomlashtiruvchi gimnastika vositalarini tizimlashtirish asosida fitnes aerobika mashg'ulotlarni mazmuni (mashqlar orasidagi dam olish oraliqlari, qaysi



mashqni qaysi shiddatda bajarishi) va xususiyatlari organizmni toliqish va qayta tiklanish vaqtini o‘zgarishi hisobiga optimallashtirilgan;

Tana massasi indeksi (Kettle) – tana massasi va uzunligining muvofiqlik darajasini baholashga imkon beradi. Quyidagi formula bo‘yicha hisoblab chiqariladi: $I = m / L^2$, bu yerda m – tana massasi, L^2 – tana uzunligi ball.

16,9 < va undan past	- past	(-2)
17,0-18,6	- o‘rtadan past	(-1)
18,7-23,8	- o‘rta	(0)
23,9-26,0	- o‘rtadan yuqori	(1)
26,14 > va undan yuqori	- yuqori	(2)
2-indeks. Hayotiy indeks - $XI = O‘TS \text{ (ml)} / \text{tana massasi} \times 1000$		
≤ 40	- past	(-1)
41- 45	- o‘rtadan past	(0)
46 -50	- o‘rta	(1)
51-55	- o‘rtadan yuqori	(2)
≥ 56	- yuqori	(3)

Jahon amaliyotini kuzatish natijasida shunga amin bo‘lish mumkinki, sportga ixtisoslashmagan oliy ta‘lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy sifatlari, sport turlari bo‘yicha texnik-taktik harakatlari yuzasidan ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Shular jumlasidan “Salomatlik” – eng muhim insoniy qadriyatdir. Ko‘rinib turibdiki, yaxshi sog‘liq – insonning biologik va ijtimoiy vazifalarini bajarishi uchun asosiy shart-sharoit, shaxsning o‘z-o‘zini ro‘yobga oshirishining poydevoridir. Butunjahon sog‘liqni saqlash tashkilotining (BSST, 1985) ta‘rifiga ko‘ra, sog‘liq – bu nafaqat kasallikning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, psixik va ijtimoiy farovonlik holatidir. Biroq, “salomatlik” atamasining quyidagi ta‘rifini ma‘qullashadi:

“Sog‘liq – bu insonning psixologik-jismoniy holati bo‘lib, u patologik o‘zgarishlarning yo‘qolishi va tabiiy yashash muhiti sharoitlarida to‘laqonli bioijtimoiy moslashish hamda jismoniy va psixik ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun yetarli bo‘lgan funksional zaxira bilan ifodalanadi”. A.G.Shedrina ta‘rifiga ko‘ra, “sog‘liq – bu muayyan ijtimoiy va ekologik muhit sharoitlarida genetik salohiyatni amalga oshirish jarayonidagi yaxlit ko‘p qirrali dinamik (uning ijobiy va salbiy ko‘rsatkichlari bilan birga) holat bo‘lib, insonga uning biologik hamda ijtimoiy vazifalarini har xil darajada amalga oshirishga imkon beradi”. Ko‘rinib turibdiki, “sog‘liq” tushunchasining konseptual asosiy belgisi – bu organizmning dinamik ko‘p qirrali yaxlitligidir, u insonga hayotiy faoliyatning u yoki bu darajasini saqlab turishga, biologik hamda ijtimoiy vazifalarini har xil darajada ro‘yobga oshirishga imkon yaratadi. Sog‘liq tushunchasi ta‘riflarini qarab chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, sog‘liqni ifodalovchi belgilar yaxlit,



salomatlik holatini har xil tomonlarini integral tarzda aks ettiruvchi hisoblanadi, ular son jihatdan ifodalanishi mumkin, bir-biriga bog‘langan hamda bir-biri bilan mantiqan bog‘liq. Biz keltirgan barcha ta‘riflar mutlaqo yakuniy tugal emas va ichki tomondan yanada rivojlantirilishi mumkin, u yangi nazariy sintezlar uchun ochiq.

Tadqiqot maqsadi, vazifalari, uslublarini o‘rganish, mavjud sog‘lomlashtirish dasturlari tahliliga batafsil to‘xtalmagan holda jismoniy tarbiya ta‘limi tizimidagi sog‘lomlashtirish yondashuvining ahamiyatiga alohida e‘tibor qaratishni joiz deb bildik.

Sog‘lomlashtirishga qaratilgan yondashuv deganda sog‘lom shaxsni rivojlantirish va tarbiyalash jarayonini boshqarishning strategik metodologiyasi tushuniladi. V.A.Puzinin, V.A.Kaznacheeva fikricha ta‘lim jarayonida aynan shunday yondashuv butun tizimning yo‘nalishini belgilab beradi, u “Jismoniy tarbiya” fani asosida yotadi. Mualliflarning fikricha, jamiyatning muvaffaqiyatli rivojlanish ta‘limi fundamental bo‘lgandagina, uning barcha asoslari demokratlashtirilgan hamda insonparvarlashtirilgandagina amalga oshirilishi mumkin.

Oliy o‘quv yurtlarida jismoniy tarbiyani yo‘lga qo‘yish ishlarini qayta ko‘rib chiqish lozim. Talaba yoshlarning aksariyatida salomatlik holati va jismoniy sifatlarning qoniqarsiz ekanligidan darak beruvchi bir qator tadqiqotlar ma‘lumotlari bunga dalil bo‘la oladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish katta ahamiyatga ega ekanligi 2 ta sabab bilan tushuntiriladi: birinchidan, oliy o‘quv yurti dasturi doirasidagi o‘quv mashg‘ulotlar talabalar uchun zarur bo‘lgan harakat faolligining 20-25% ni ta‘minlaydi. Ikkinchidan, talabalarning 30% dan 50% gachasi salomatlik holatida u yoki bu kamchiliklarga ega, ayrim qismida esa surunkali kasalliklar aniqlangan.

Ayniqsa sport bilan shug‘ullanmaydigan talaba-qizlar tahsil olayotgan oliy o‘quv yurtlarida vaziyat yomon ahvolda, Mualliflar L.I.Lubisheva, I.N.Sheveleva, Ryutina, Kovalenko, A.V.Popov, A.Yu.Chikxachev tomonidan G‘arbiy Sibir oliy o‘quv yurtlarida o‘tkazilgan sotsiologik tadqiqotlar shuni aniqlab berdiki, talabalarning 1/10 qismi bo‘sh vaqtlarda jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanadi. Katta kurslarda bu ko‘rsatkich 6% gacha pasayadi. Talabalarning salomatlik holati kerakli darajada emasligidan dalolat beradi.

Shu narsa isbotlanganki, har bir yosh guruhi uchun, xususan, talabalik yoshida jismoniy tarbiya vositalari o‘ta samarali bo‘lib, ulardan foydalanish ichki zaxirasini oshirish mumkin, bu, o‘z navbatida, sog‘liqdagi kamchiliklarni oldini olishga yoki sekinlashtirishga imkon beradi. Biroq aytish kerakki, respublika oliy o‘quv yurtlari o‘quv dasturlarida jismoniy tarbiyaga ajratiladigan soatlar hajmi kamayib bormoqda, ayrim toifadagi talabalar uchun esa bu mashg‘ulotlar harakat faolligini saqlab turishning yagona usuli hisoblanadi. Undan tashqari, yana shuni e‘tirof etish joizki, Oliy o‘quv yurtlarida talaba yoshlarning sog‘lig‘idagi kamchiliklarning



o‘ziga xos xususiyatlari hamda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi inobatga olingan holda ishlab chiqilgan yagona mashg‘ulotlar uslubiyati mavjud emas.

Aynan aholining barcha qatlamlarini ommaviy sport bilan shug‘ullanishga jalb qilishni takomillashtirish, shu bilan bir qatorda sportga ixtisoslashmagan oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarni jismoniy tayyorgarligida asosiy gimnastika vositalarini amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda. Jumladan, talaba-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga qiziqishlariga alohida e’tibor qaratila boshlandi. Shu sabab talaba yoshlarni funksional, jismoniy tayyorgarligini oshirish yuzasidan ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Biroq talaba yoshlarning jismoniy rivojlanish darajasi bilan birga salomatlik darajasini aks ettiruvchi ko‘rsatkichlari o‘rganilmagan. Sportga ixtisoslashmagan oliy ta’limda tahsil oluvchi talabalarni sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali jismoniy rivojlanishi va ularning salomatligini korreksiyalash ishlari yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarining olib borilmaganligi dissertatsiya ishining dolzarbligini belgilab beradi.

Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika — talaba yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanishi va ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan harakatlar majmuasidir. Mazkur gimnastika vositalari talabalarning anatomo-fiziologik xususiyatlarini e’tiborga olgan holda, mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Asosiy yo‘nalishlari:

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

- Yelka, bel, son, qo‘l-oyoq mushaklari kuchini rivojlantiradi, qomatni to‘g‘ri tutish va tayanch-harakat apparati barqarorligini oshiradi nafas olish mashqlari O‘pkalarning hayotiy sig‘imini kengaytiradi, stressni kamaytirib, markaziy asab tizimi faoliyatini me’yorga keltiradi.

- Sport o‘yinlari elementlari tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, jamoaviy fikrlashni rivojlantiradi hamda raqs va ritmik gimnastika elementlari harakat uyg‘unligi, muvofiqlashtirish va estetik dunyoqarashni kuchaytiradi.

- Streching (cho‘zilish) mashqlari mushak elastikligi va bo‘g‘im harakatchanligini oshiradi, jarohatlarning oldini oladi.

Aerobik mashqlar.

Yog‘ massasi kamayib, tana vazni me’yorga keladi, yurak faoliyati mustahkamlanadi, chidamlilik oshadi shuningdek talabalarda shakllanadigan quyidagi jismoniy sifatlar yaxshilaydi.

- Kuch;
- Chidamlilik;
- Tezkorlik;
- Chaqqonlik;
- Moslashuvchanlik;
- Muvozanat va koordinatsiya.



Sogʻlomlashtiruvchi gimnastikaning taʼsir mexanizmlari qon aylanishi va nafas tizimi samaradorligini oshiradi metabolizmni tezlashtiradi, vegetativ asab tizimi faoliyatini normallashtiradi, organizmning psixologik barqarorligini kuchaytiradi, kasbga oid zoʻriqlarni kamaytiradi.

Oʻqish jarayonida ish qobiliyatini tiklaydi.

Talabalar uchun mashgʻulotlarni tashkil etish tamoyillari.

Tamoyillar	Mazmuni
Muntazamlik	Haftasiga 2–4 marotaba 45–60 daqiqa
Intensivlikni oshirish	Bosqichma-bosqich yuklama qoʻshish
Individual yondashuv	Sogʻliq holati, tayyorgarlik darajasiga mos
Differensiallashtirish	Qiz va oʻgʻil talabalar imkoniyatlari farqi inobatga olinadi

Xulosa. Yurak-qon tomir tizimining funksional sinovga reaksiyasi – Martine sinovi tomir urishi va tomir bosimining oʻrtacha 40-50% ga oʻsishida aks etadi. Aksariyat talabalarda tomir urishi va AB 3-minut oxirida tiklandi. Bu parametrlarning oʻzgarishi xususiyati va tiklanish vaqti reaksiyaning meʼyoriy-tonik tipidan dalolat berdi, bu “yaxshi” bahoga mos keladi. Talabalarning kardiogemodinamika koʻrsatkichlari tinch holatda past tejamkorlikda qon aylanishi bilan tavsiflanuvchi mashqlanmagan insonlarga xos boʻlgan yosh meʼyorlariga mos keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абаев В.А., Барышникова Т.В., Кизилуева Е.Ю. К вопросу формирования здоровесберегающей среды в образовательном учреждении в условиях модернизации образования средствами физической культуры// материалы межд. научно-практической конференции 11-12 апреля 2019 г. С-Петербург. С. 23-28.
2. Abdullayev R.B., Ruzmetova M.S., Yakubova A.B., Alloberganov M.Yu. Xorazm viloyati ekologiyasi va aholi salomatligi muammolari // Теоретическая и клиническая медицина. . Т.2003, №2, S. 30-33.
3. Абубякорова Д.И., Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов // Сб. “Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры”.
4. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде. Москва, 1999, Изд-во “Принт центр”, 27 с.
5. Айрапетянц Л.Р., Машарипов Ф.Т. Экспериментальное обоснование эффективности дифференцированного метода физического воспитания студенток с использованием средств волейбола // Фан - спортга 2011 No 1, С. 34 - 40.
6. Алкова С.Ю. Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъективного опыта студентов/ С.Ю. Алкова // Теория и практика физической культуры -2003 No 4, С. 10-12.



7. Аксенова О.Г. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: учебно-методическое пособие. Пособие Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта - СПб: 2003 - 88 с.

8. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика. физ.культ. 2010, С. 48-50.

9. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физической культуры. 1988. - No 4. С. 30-31.

MAKTABGACHA YOSH DAGI BOLALARDA SPORT SOG‘LOMLASH TIRISH BOSQICH I MAZMUNI VA TUZILMASI

Abdullayev Bobur Baxtiyorovich

Dotsent v.b.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

[*abdulaevbobur772@gmail.com*](mailto:abdulaevbobur772@gmail.com)

Annotatsiya: *Maqola sport-sog‘lomlashtirish tayyorgarligi bosqichida sport gimnastikasi bilan shug‘ullanuvchi 3-7 yoshli bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga bag‘ishlangan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari va asosiy jismoniy sifatlar - kuch, egiluvchanlik, koordinatsiya va chidamlilikni rivojlantirish usullari ko‘rib chiqiladi. Yosh gimnastikachilarning barkamol rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulotlarni tashkil etishga kompleks va xavfsiz yondashuv samaradorligi ko‘rsatilgan.*

Kalit so‘zlar: *Ko‘nikma, malaka, gimnastika, individual, rivojlantirish, dastur, faoliyat, differentsiallangan yondoshuv.*

Аннотация: *Статья посвящена повышению физической подготовленности детей 3–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе спорт-оздоровительной подготовки. Рассматриваются возрастные особенности дошкольников и методы развития основных физических качеств — силы, гибкости, координации и выносливости. Показана эффективность комплексного и безопасного подхода к организации тренировок, направленного на гармоничное развитие и укрепление здоровья юных гимнастов.*

Ключевые слова: *Навык, умение, гимнастика, индивидуальный, развитие, программа, деятельность, дифференцированный подход.*

Abstract: *The article is dedicated to improving the physical fitness of children aged 3-7 who engage in sports gymnastics at the sports and recreational training stage. The age characteristics of preschool children and the methods of developing*