# DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

2026-jıl №1

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ SPORT MINISTRLIGI**

**ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ**

# DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARShÍSÍ

**Ilimiy-metodikalıq 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**

**№1**

**NÓKIS – 2026**

# Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı

## ShÓLKEMLESTIRIWShI:

**Bas redaktor:** – B.K.Erimbetov, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor
**Bas redaktor orınbasarı:** – I.M.Mambetnazarov, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor

## REDKOLLEGIYA AǴZALARÍ

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Erimbetov B.K. | – bas redaktor, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor |
| 2. | Mambetnazarov I.M. | – bas redaktor orınbasarı, pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor |
| 3. | Matkarimov R.M. | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor |
| 4. | Toxtabaev N.T. | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor |
| 5. | Utemuratov B.B. | – tariyx ilimleriniń kandidatı |
| 6. | Mirjamalov M.X. | – pedagogika ilimleriniń doktorı, professor |
| 7. | Nurishov D.E. | – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), docent |
| 8. | Mambetov B.J. | – tariyx ilimleriniń kandidatı, docent |
| 9. | Toylibaev S.M. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 10. | Elmuratova A.U. | – psixologiya ilimleri doktorı (DSc), professor |
| 11. | Primbetov A.A. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 12. | Matnazarov X.Y. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 13. | Aytimbetov M.Z. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 14. | Kochanov D.E. | – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 15. | Reymbaeva R.S. | – biologiya ilimleriniń kandidatı |
| 16. | Seytmuratov T.Sh. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktor (PhD) |
| 17. | Kuralbaev A.K. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) docent |
| 18. | Ramazanov M.B. | – biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 19. | Arzımbetov T.T. | – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) docent |
| 20. | Kalillaeva U.A. | – psixologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) docent |
| 21. | Keldiyorov Sh.E. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 22. | Xo‘jamkeldiev G‘.S. | – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), docent |
| 23. | Yarashev K.D. | – pedagogika ilimleriniń doktorı (DSc), professor |
| 24. | Raxmanov E.T. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 25. | Sobirova L.B. | – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent |
| 26. | Ikramov B.F. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 27. | Ishimov B.A. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 28. | Zoitova G.M. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 29. | Yusupov G.A | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 30. | Ruzmetov.N.K. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 31. | Ummatov A.A. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 32. | Jarılkapov U.B. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 33. | Yakupbaev A.A. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 34. | Shopulatov A.N. | – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor |
| 35. | Qanaatov E.E. | – filologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) |
| 36. | Xasanov O.X. | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) |
| 37. | Ishtayev J.M. | – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor |
| 38. | Gapparov Z. | – pedagogika ilimleri doktorı (DSc), professor |
| 39. | Azimov Z.N | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) |
| 40. | Musaev A X | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD) |
| 41. | Aripov Y.Y | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |
| 42. | Astankulova D.F | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent |
| 43. | Abdimuratova N.A | – pedagogika ilimleriniń doktorı, docent |
| 44. | Mirzanov Sh.S | – pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), professor |

**Juwaplı redaktor:** – G.M.Mırzataeva

Jurnal qaraqalpaq, ózbek, rus hám anglichan tillerinde jılına 6 márte baspadan shıǵadı. Jurnal Ózbekstan Respublikası Prezidenti Administraciyası janındaǵı Málimleme hám ǵalaba kommunikaciyalar 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 durıslıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.**

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı

Özbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

## DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

# YOSh GANDBOLChILARNI TAYYORLAShDA ZAMONAVIY O‘QUV-MAShG‘ULOT YUKLAMALARINI TAQSIMLASh METODIKASI

**Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich**
*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Rejepova Mavlyuda Muratbay qizi**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
kuralbaevazizbek3@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlashning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish, jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari keng tahlil qilingan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Gandbol, yosh sportchilar, mashg‘ulot yuklamasi, metodika, jismoniy tayyorgarlik.*

***Аннотация:*** *В данной статье освещены научно-методические основы распределения современных учебно-тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных гандболистов. Широко проанализированы вопросы планирования тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, развития физической, технико-тактической и психологической подготовленности.*

***Ключевые слова:*** *гандбол, юные спортсмены, тренировочная нагрузка, методика, физическая подготовка.*

***Abstract:*** *This article highlights the scientific and methodological foundations of the distribution of modern training loads in the process of training young handball players. Issues of planning training loads, taking into account age and individual characteristics, and the development of physical, technical-tactical, and psychological preparedness are widely analyzed.*

***Keywords:*** *handball, young athletes, training load, methodology, physical training.*

**Kirish.** Hozirgi kunda gandbol sport turida yuqori natijalarga erishish yosh sportchilarni tayyorlash tizimining ilmiy asosda tashkil etilishiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Gandbol - jismoniy tayyorgarlik, tezkor fikrlash va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turi. Bu o‘yin tezlik, aniqlik, kuch va chidamlilik bilan bir qatorda, o‘yinchining texnik va taktik bilimlarini ham rivojlantiradi. Gandbol o‘yini nafaqat sportchining jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, balki ruhiy barqarorlik, qaror qabul qilish tezligi va jamoadoshlari bilan muvofiqlikni ham shakllantiradi [1].

Gandbol - tezkorlik, kuch, chidamlilik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turi. O‘yinchilarning tez qaror qabul qilish qobiliyati, texnik mahorati va taktik bilimlari g‘alabaga erishishda muhim ahamiyatga ega. Gandbol o‘yini jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlikni ham rivojlantiradi [2].

Yosh gandbolchilar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri rejalashtirilishi ortiqcha charchash, jarohatlanish va sport faoliyatini erta tark etish holatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy mashg‘ulot metodikasini qo‘llash dolzarb hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi** yosh gandbolchilarni tayyorlashda zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslashdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish;
2. Mashg‘ulot yuklamalarining turlarini aniqlash;
3. Tayyorgarlik bosqichlariga mos yuklama nisbatlarini belgilash;
4. Mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot usullari.** Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlash bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat beriladi. Keyingi bosqichlarda esa maxsus jismoniy, texnik va taktik mashqlar ulushi oshiriladi.

Gandbolchilarni tayyorlash jarayoni sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan tizimli va ilmiy asoslangan faoliyatdir. O‘quv-mashg‘ulot jarayoni turli bloklardan iborat bo‘lib, har birining o‘ziga xos maqsad va vazifasi bor [3].

*Jismoniy tayyorgarlik*: blokida sportchining chidamliligi, kuchi, tezligi rivojlantiriladi. Mashqlar orasida aerob va anaerob yugurish, interval mashqlar, og‘irlik bilan ishlash va plometrik mashqlar bor. Mashg‘ulot davomida yurak urishi, kuch va tezlik ko‘rsatkichlari monitoring qilinadi [4].

*Texnik tayyorgarlik*: Texnik tayyorgarlik sportchining to‘p bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Bu bosqichda dribling, uzatish, otish va himoyalanish harakatlari takomillashtiriladi. Video tahlil va murabbiy nazorati yordamida texnika aniqligi va mahorat darajasi baholanadi [5].

*Taktik tayyorgarlik*: Taktik tayyorgarlik yakka va jamoaviy taktika ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Qarshi hujumlar, pozitsion o‘yin va kombinatsion mashqlar orqali sportchilarning o‘yin strategiyasi va qaror qabul qilish qobiliyati oshiriladi. Video tahlil va murabbiy nazorati bilan taktikaning samaradorligi baholanadi [6].

Mashg‘ulotlar haftalik mikrotsikl asosida rejalashtiriladi: 4-6 mashg‘ulot, hafta.

Makrotsikl: yil davomida bazaviy, maxsus va musobaqa davrlarini ajratish.

Monitoring vositalari: sensorli kiyimlar, video tahlil, HR monitorlar va shaxsiy nazorat daftarlaridan foydalanish.

Innovatsion texnologiyalar: virtual treninglar, taktika simulyatsiyalari mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

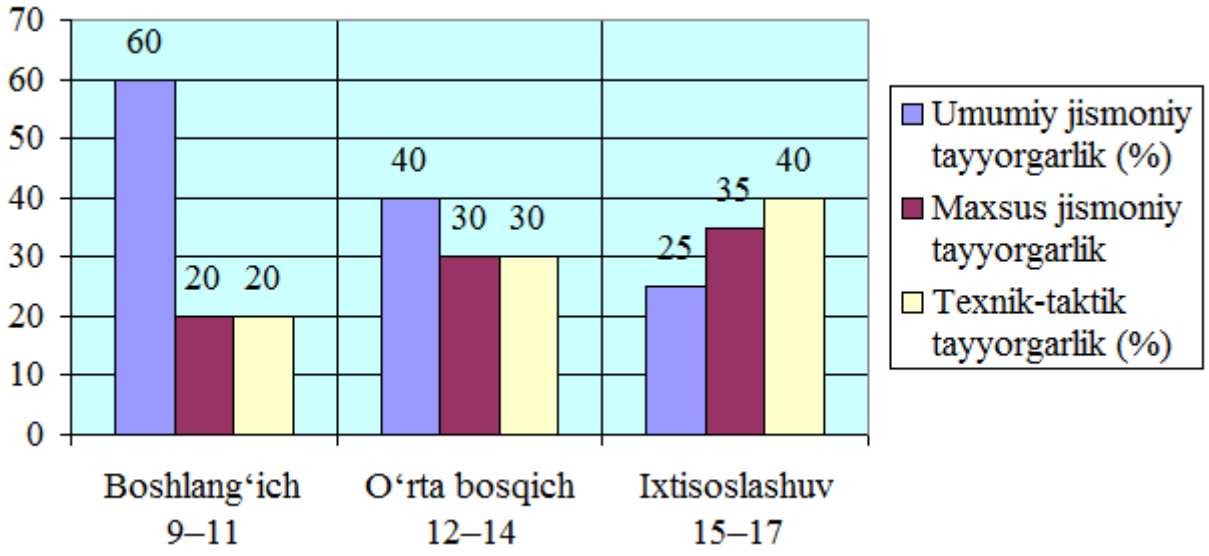
***1-jadval***

**Yosh gandbolchilarni tayyorlash bosqichlariga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalarining taqsimoti**

| № | Tayyorlash bosqichi Yosh (yil) | Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%) | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | Texnik-taktik tayyorgarlik (%) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Boshlang‘ich 9–11 | 60 | 20 | 20 |
| 2 | O‘rta bosqich 12–14 | 40 | 30 | 30 |
| 3 | Ixtisoslashuv 15–17 | 25 | 35 | 40 |

Jadval tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchi yoshi oshgan sari texnik-taktik mashqlarning ulushi ko‘payib boradi.

**Yosh gandbolchilarni tayyorlash bosqichlariga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalarining taqsimoti diagramma ko‘rinishida**



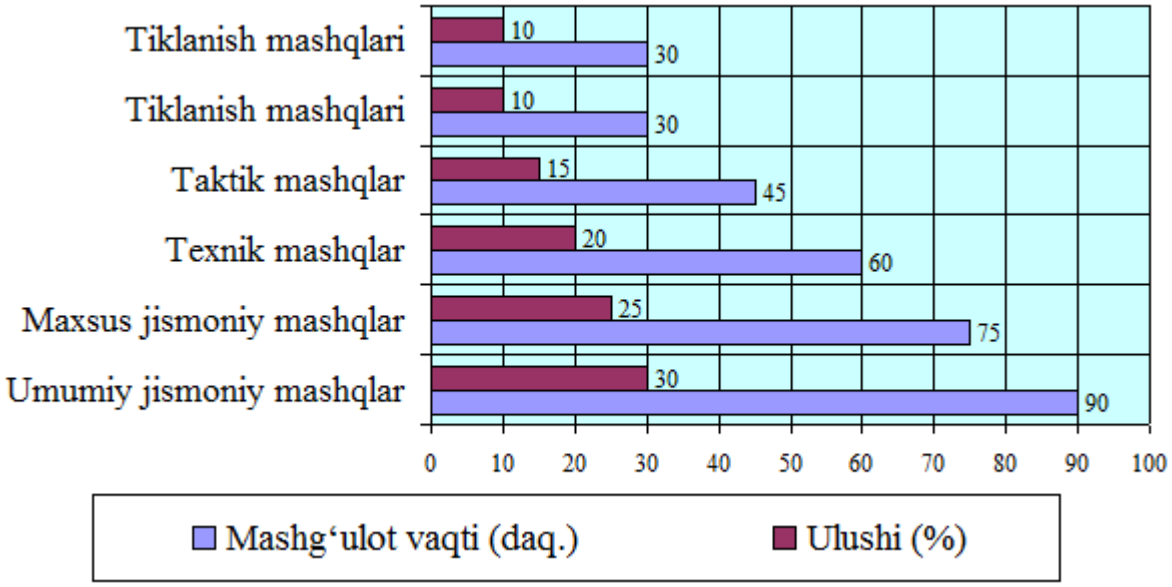
Zamonaviy metodikaga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalari haftalik, oylik va yillik sikllar asosida rejalashtiriladi. Mashg‘ulot jarayonida o‘yin uslubidagi mashqlar va integrallashgan mashg‘ulotlar yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi.

***2-jadval***

**Haftalik mashg‘ulot yuklamalarining tuzilishi**

| № | Mashg‘ulot turi | Mashg‘ulot vaqti (daq.) | Ulushi (%) |
|---|---|---|---|
| 1 | Umumiy jismoniy mashqlar | 90 | 30 |
| 2 | Maxsus jismoniy mashqlar | 75 | 25 |
| 3 | Texnik mashqlar | 60 | 20 |
| 4 | Taktik mashqlar | 45 | 15 |
| 5 | Tiklanish mashqlari | 30 | 10 |
| **Jami:** | | **300** | **100** |

**Haftalik mashg‘ulot yuklamalarining tuzilishi diagramma ko‘rinishida**




**Muhokama.** Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich taqsimlash samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Natijalar jadval va diagrammalar orqali ko‘rsatildi: boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik ustuvor bo‘lib, yosh oshgan sari maxsus jismoniy va texnik-taktik mashqlar ulushi oshadi. Bu natija boshqa olimlar tadqiqotlari bilan mos keladi, xususan, sport fiziologiyasi va pedagogikasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarning jismoniy va texnik rivojlanishi bosqichma-bosqich yuklamalarga bog‘liq.

Haftalik mashg‘ulot yuklamalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar ulushi 50–60% ni tashkil qilsa, tiklanish va faol dam olish mashqlari 10–15% ni tashkil qilishi yosh sportchilarning charchashini kamaytiradi va ularning funksional holatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, maxsus va texnik-taktik mashqlar ulushining

ortishi o‘yin mahoratini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu natija Gandbol nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan to‘liq uyg‘unlashadi.

Amaliy tavsiyalar ham ushbu natijalarga asoslangan bo‘lib, ular mashg‘ulotlarni rejalashtirish, bosqichma-bosqich yuklamalarni oshirish, tiklanishni ta’minlash va musobaqa oldi davrida texnik-taktik mashqlarga e’tibor qaratish bo‘yicha aniq ko‘rsatmalar beradi. Shu tarzda, tadqiqot natijalari nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ham ega ekanligi tasdiqlanadi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida kuzatilgan tendensiyalar yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va texnik tayyorgarlik darajasini individual tarzda hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Kelgusida ushbu metodikani jismoniy tayyorgarlik monitoringi va individual dasturlar bilan birlashtirish orqali mashg‘ulot samaradorligini yanada oshirish mumkin.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy metodikani qo‘llash orqali yosh gandbolchilarning sport mahorati va musobaqadagi natijalarini yaxshilash, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda ularning jismoniy rivojlanishini maksimal darajada ta’minlash mumkin.

**Amaliy tavsiyalar.**

1. Yosh gandbolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda yuklamalarni sportchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich oshirib borish tavsiya etiladi.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot vaqtining asosiy qismini (50–60%) umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga ajratish orqali sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash zarur.

3. O‘rta va ixtisoslashuv bosqichlarida maxsus jismoniy hamda texnik-taktik mashqlar ulushini oshirib, mashg‘ulotlarni o‘yin uslubida tashkil etish samaradorlikni oshiradi.

4. Mashg‘ulot jarayonida yuklama va tiklanish nisbatiga qat’iy rioya qilish, faol dam olish va cho‘zilish mashqlarini muntazam qo‘llash sportchilarning funksional holatini yaxshilaydi.

5. Musobaqa oldi davrida yuklamalar hajmini kamaytirib, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikka ustuvor e’tibor qaratish sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

**Xulosa.** Yosh gandbolchilarni tayyorlashda zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda taqsimlash sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tolaganov Sh.F., Raxmanova.M.M. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent, 2019.

2. Pavlov Sh.K. “Gandbol” Gandbol sport turi bo‘yicha namunaviy o‘quv dasturi. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti – Toshkent, 2019.

3. Kuralbaev A.K “Sport hám háreketli oyınlardı oqıtıw metodikası” Gandbol INNOVATSIYA-ZIYO 2022

4. Nuritdinov E.N., Radjabov A.I. - Fiziologiya. Sport fiziologiyasi. – Toshkent, 2019.

5. Kuralbaev A.K “Yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish”. Monografiya – “LESSON-PRESS” MCHJ Nashriyoti Toshkent, 2023.

6. Kuralbaev A.K, “Sport trenirovkasınıń teoriyalıq tiykarları” Bilim baspası Nókis 2025 jıl.

# 13-14 YOShLI BOKSChI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI JISMONIY TAYORGARLIGINI TAKOMILLAShTIRISh METODIKASI

**Adilshayev Pamir Maxsetbaevich**
*Dotsent*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Ganieva Gulnur Bahadirovna**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
PAdilshaev@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada 13-14 yoshli o‘quv mashq guruhidagi shug‘ullanuvchi bokschi qizlarning musabaqa oldi jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga e’tibor berilgan. O‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *13-14 yoshli bokschi qizlar, musobaqa oldi tayorgarlik, kuch sifati, tezkor-kuch sifati, rejalashtirish.*

***Аннотация:*** *В данной статье уделяется внимание развитию предсоревновательной физической подготовки девушек-боксеров 13-14 лет в тренировочной группе. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности девушек-боксеров в тренировочной группе.*

***Ключевые слова:*** *девушки-боксеры 13-14 лет, предсоревновательная подготовка, силовое качество, скоростно-силовое качество, планирование.*

***Abstract:*** *This article focuses on developing the pre-competition physical preparedness of female boxers in the training group aged 13-14. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical training of female boxers in the training group.*

***Keywords:*** *13-14 year old female boxers, pre-competition training, strength qualities, speed-strength qualities, planning.*

**Kirish.** Dunyo qiz bolalarning professional sport, xususan, bokschilik kabi an’anaviy erkaklar sport turlarida faol ishtiroki keskin ortib bormoqda. Bu jarayon sportdagi gender tengligi, ijtimoiy inklyuzivlik va yosh sportchilarning erta bosqichlardan sifatli tayyorgarlik ko‘rishini ta’minlash zaruratini yuzaga chiqarmoqda. Ayniqsa, 13–14 yosh oralig‘i bokschi qizlarning jismoniy salohiyati intensiv rivojlanadigan, muhim bosqich hisoblanmoqda. Aksar sport metodikalari tarixan erkak sportchilarga yo‘naltirilgan bo‘lsa-da, bugungi kunda ayollar va ayniqsa o‘smir qizlar uchun moslashtirilgan mashg‘ulot uslublariga ehtiyoj ortmoqda. 13–14 yoshli bokschi qizlar uchun musobaqa oldi tayyorgarligini gormon o‘zgarishlari, gender stereotiplari bilan kurashish kabi ijtimoiy-psixologik jihatlar bilan uyg‘unlashtirib mashg‘ulotlarni rejalashtirish dolzarb masalalardan hisoblanmoqda.

Respublikamizda so‘nggi yillarda ayollar sportiga, xususan, boksga bo‘lgan e’tibor sezilarli darajada ortmoqda. Davlat dasturlari asosida yosh sportchilar, jumladan, “qizlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur infratuzilma va imkoniyatlar yaratish” vazifalari belgilab berilgan. Aynan ushbu yosh davrida organizmda fiziologik va psixologik o‘zgarishlar jadallashadi, bu esa sport mashg‘ulotlarining tuzilishi, yuklamalar hajmi hamda sifatini to‘g‘ri tanlashni talab qilmoqda. Shuning uchun yosh bokschi qizlarning musobaqaga tayyorgarlik davrini yosh xususiyatlariga mos, tizimli ravishda tashkil etish, ularning salomatligi, sportdagi muvaffaqiyati va uzoq muddatli faoliyatini ta’minlovchi omillardan biriga aylanmoqda. Bunday sharoitda 13-14 yoshli bokschi qizlar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik davrini rejalashtirish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi** 13-14 yoshli bokschi qizlarni musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda adabiyotlar va huquqiy-me’yoriy hujjatlarni tahlil qilish va umumlashtirish, murabbiylar va mutaxassislar bilan so‘rovnomalar o‘tkazish, pedagogik kuzatuvlar, sport-pedagogik testlash, psixofiziologik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.

**Tajriba natijalari va uning muhokamasi.** O'quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtrokchilari o'quv mashq guruhidagi bokschi qizlar ikki guruhga bo'linishdi. 1 – nazorat guruhi (12 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025-yilda, quyidagi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o'tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg'ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2 - guruh pedagogik tadqiqot guruhi (12 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma-yon ravishda nazoratdan o'tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2024-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo'naltirilgan vositalar qo'llanildi.

O'quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo'llanildi:

1. 30 m. ga yugurish.
2. 3000 m. ga yugurish.
3. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
4. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko'tarib tushirish 1-daqiqada, (marta).
5. Qo'l kaft kuchi (kg).

Bu bosqich orqali bokschi qizlar jang holatida ishonch bilan harakat qilish, raqib harakatiga moslashish va aniq zarbalar berish darajasiga erishganliklari tajriba asosida tasdiqlandi.

Yuqoridagi yondashuv bokschi qizlarni yuqori sport natijalariga yo'naltirilgan tizimli tayyorlashda metodik jihatdan asoslangan, ilmiy yondashuvga tayanilgan mashg'ulotlar tizimini shakllantirildi hamda bokschi qizlarning antrpometrik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida o'lchandi.

***1-jadval***

**Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining antropometrik ko'rsatkichlari (n=24)**

| T/r | Antrpometrik ko'rsatkichlari | Tajriba gurugi | | | Nazorat guruhi | | | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ | σ | V, % | $\overline{X}$ | σ | V, % | | |
| 1 | Tana uzunligi, (sm) | 163,23 | 3,25 | 9,34 | 164,45 | 3,18 | 9,23 | 3,10 | 0,01 |
| 2 | Tana vazni, (kg) | 53,58 | 2,69 | 10,62 | 52,21 | 2,75 | 11,01 | 3,32 | 0,01 |
| 3 | Ko'krak qafasi aylanasi tinch holatda, (sm) | 76,67 | 2,86 | 7,64 | 77,12 | 3,01 | 7,79 | 3,02 | 0,01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda, (sm) | 82,08 | 2,85 | 7,13 | 81,27 | 2,90 | 7,26 | 3,45 | 0,01 |
| 5 | Qo’l uzunligi (sm) | 69,67 | 2,10 | 7,32 | 70,54 | 2,25 | 7,44 | 3,51 | 0,01 |

Tana uzunligi tadqiqot boshida tajriba guruhida 163,25 sm. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida tadqiqot boshida o‘rtacha 164,45 sm. ni tashkil etdi. Tana vazni tadqiqot boshida tajriba guruhida o’rtacha 53,58 kg. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhi sportchilarida tadqiqot boshida o‘rtacha 52,21 kg. ni tashkil etgan. Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tadqiqot boshida tajriba guruhida o‘rtacha 76,67 sm. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 77,12 sm. ni, nazorat guruhida 81,27 sm. ni tashkil etdi. Qo‘l uzunligi esa, tadqiqot boshida tajriba guruhida 69,67 sm. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida xuddi shu ko‘rsatkich bo‘yicha tadqiqot boshida 70,54 sm. ni tashkil etdi.

Shu bilan birga tadqioqtga jalb etilgan 13-14 yoshli bokschi qizlarni jismoniy tayyorgaligini tadqiqot boshida nazoratdan o‘tkazilganda quyidagi natijalarni qayd etish imkonini berdi.

***2-jadval***

**Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=24)**

| T/r | Jismoniy ko‘rsatkichlari | Tajriba gurugi | | | Nazorat guruhi | | | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ | σ | V, % | $\overline{X}$ | σ | V, % | | |
| 1 | 30 m. (soniya) | 5,38 | 1,23 | 22,86 | 5,05 | 1,12 | 22,18 | 3,23 | 0,01 |
| 2 | 3000 m. (soniya) | 16:00,2 | 120,85 | 12,59 | 16:45,3 | 130,6 | 13,60 | 3,05 | 0,01 |
| 3 | Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) | 178,45 | 20,23 | 11,34 | 174,12 | 21,18 | 12,16 | 3,32 | 0,01 |
| 4 | Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko’tarib tushirish 1-daqiqada, (marta) | 35,25 | 5,45 | 15,46 | 37,70 | 5,02 | 13,32 | 4,25 | 0,001 |
| 5 | Qo‘l kaft kuchi (kg) | 25,42 | 4,32 | 16,99 | 23,52 | 4,1 | 17,43 | 3,11 | 0,01 |

***Izoh:*** *Qo‘l kaft kuchi sportchining kuchli qo‘li o‘lchangan.*

Tadqiqot boshida 30 m. ga yugurish nazorat testida tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 5,38 soniya natija qayd etilgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘rtacha 5,05 soniya yugurib o‘tdi. Tajriba guruhida 3000 m. masofaga yugurish testida tadqiqot boshida tajriba guruhida 16:00,2 soniyada yugurgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘rtacha 16:45,3 soniya natija qayd etildi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 178,45 sm. kuzatilgan bo‘lsa,

nazorat guruhida esa xuddi shu nazorat mashqida o‘rtacha 174,12 sm. qayd etildi. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1-daqiqada davomida mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshi 35,25 martani, nazorat guruhida esa 37,70 bajarilganligi dastlabki olingan natijalardan aniqlandi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga ko‘ra bilim (ma’lumot) berish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi: Asosiy (yoki musobaqa), yagona o‘quv dasturlari asosida o‘rganilishi lozim bo‘lgan faoliyatlar. Yo‘llanma beruvchi mashqlar – yagona nerv muskul zo‘riqishi, tashqi tomondan o‘xshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan harakatlarni o‘zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir. Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun’iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o’zaro uzviy bog‘liq.

***3-jadval***

**13-14 yoshli qizlarning musabaqa oldi jismoniy tayyorgarligini rejelashtirishda aylanma mashg‘ulot metodikasi**

| T/r | Mashg‘ulot mazmuni | Takrorlash soni | | | Bajarish davomiyligi va dam olsih intervali (soniya) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 marotoba | 2 marotoba | 3 marotoba |
| 1 | O‘tirib uzunlikka sakrash | 20x4 | 20x2 | 20x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 2 | Rezina bilan qarshilikka qarshi zarba berish | 30x4 | 30x2 | 30x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 3 | Qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib yozish | 15x4 | 15x2 | 15x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 4 | Boks qopida bittalik zarbaga urg‘u berish | 20x4 | 20x2 | 20x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 5 | Boks qopida ikkitalik zarbaga urg‘u berish | 20x4 | 20x2 | 20x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 6 | Boks qopida kombinatsion zarba urg‘u berish | 10x4 | 10x2 | 10x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 7 | 1 kg yoki 0,5 kg gantellardan foydalangan holda kombinatsion zarbaga urg‘u berish | 10x4 | 10x2 | 10x1 | 2 daqiqa ishlaydi<br>1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi<br>30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |

Musobaqa oldi davrida aylanma mashg‘ulotlar metodikasining mazmuni va ahamiyati muhim hisobalanadi. Ushbu metodikaning asosiy maqsadi aylanma mashg‘ulot metodikasi orqali bokschi qizlarda jismoniy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Shu bilan birga zarba berish texnikasining aniqligi va kuchini, koordinatsion harakatlarni takomillashtirish, yuqori yurak-qon tomir yuklamalariga organizmni moslashtirish, zarba kombinatsiyalarining avtomatlashtirilgan ijrosini rivojlantirish nazarda tutildi.

Bunda aylanma mashg‘ulot shakli har bir mashq 3 bosqichda (4x, 2x, 1x) bajariladi, bu orqali yuklama kamayuvchi dinamikada beriladi. Har bir bosqichda faol ishlash vaqti va passiv dam olish oralig‘i qat’iy nazorat qilinadi (masalan: 2 daqiqa ish + 1 daqiqa dam olish). Bu usul bokschining energiya sarfini tartibga solish, harakatni uzoq vaqt davomida ushlab turish va musobaqa sharoitida chidamli bo‘lish ko‘nikmasini shakllantiradi.

Yuqori yurak-qon tomir yuklamalari YuQS darajalari (110–160 zarba/daq) o‘quv mashg‘ulotlarida anaerob–aerob zonalarning faol ishlashini ta’minlab beradi. Bu yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va metabolik jarayonlarning uyg‘unlashuviga olib keladi. Ushbu metodikaning natijasi zarba texnikasida aniqlik va mustahkamlik oshadi, bokschilarda tezkorlik, chidamlilik va muvozanat kabi konditsion sifatlar kuchaydi. Nazorat sinovlarida zarba seriyasi davomiyligi va aniqligi 12–15% ga yaxshilandi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik sifatli va maqsadga muvofiq tashkil etildi. Mazkur aylanma mashg‘ulot metodikasi orqali bokschi qizlar murakkab harakatlarni davomli ravishda bajarishga, organizmni kuchli sport yuklamalariga bardoshli tutishga va zarba berish texnikasini mukammallashtirishga erishadilar. Bu metodika musobaqa oldidan sportchining fizikaviy tayyorgarligini muvozanatda saqlash va psixomotor tayyorgarligini saqlab qolish uchun muhim ilmiy asosga ega.

Yosh bokchi qizlar bilan tashkil etilgan o‘quv mashg‘ulot yig‘inida mashqlarni 2 daqiqa ishlaydi, so‘ngra 1 daqiqa dam oladi. Aylanma mashg‘ulot o‘tkazishning asosiy maqsadi umumiy jismoniy tayargarlikni rovajlantiriladi. Bunda yosh bokschi qizlarni kuch chidamlilik va sifatini hamda texnikani rivojlantirishda ko‘proq e’tibor qaratiladi. Mashg‘ulotlar davomiyligi 45 daqiqani tashkil etadi. O‘quv mashg‘ulot yig‘inida 1 daqiqalik aylanma mashg‘uloti o‘tkaziladi. Bu bilan maxsus jismoniy tayargarlikni rovajlantiriladi. 1 daqiqa ishlab 30 sekund dam oladi. Bunda asosan zarba berish texnikasini tezkor-kuch sifati rivojlantiriladi. Mashg‘ulot davomiyligi 45 daqiqa tashkil etadi. O‘quv-mashg‘ulot yig’inida maxsus aylanma mashg‘uloti o‘tkazishda maxsus jismoniy tayyorgarligini rivajlantirish bilan birga, har bir mashq 30 soniya maksimal tezlikda ishlash kerak. Bunda asosan tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatlari zarba berish texnikasini tezkor-kuch sifati rivojlantiriladi har bir aylanada 7,5 daqiqa ishlaydi va har aylanada tugagandan so‘ng 1 daqiqa dam oladi. Mashg‘ulotlar davomiyligi 30 daqiqani tashkil etadi.

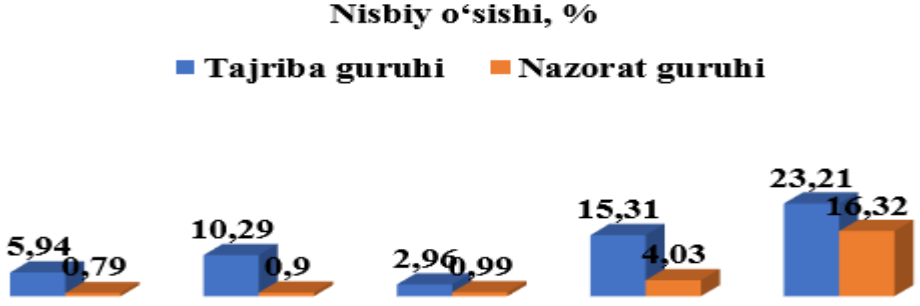
***4-jadval***

**Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=24)**

| № | Jismoniy ko‘rsatkichlari | Guruh | Tajriba boshi | | | Tajriba oxiri | | | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | $\overline{X}$ | σ | V, % | $\overline{X}$ | σ | V, % | | |
| 1 | 30 m. (soniya) | T | 5,38 | 1,23 | 22,86 | 5,06 | 0,55 | 10,87 | 3,23 | <0,01 |
| | | N | 5,05 | 1,12 | 22,18 | 5,01 | 0,87 | 17,37 | 2,03 | >0,1 |
| 2 | 3000 m. (soniya) | T | 16:00,2 | 120,85 | 12,59 | 14:21,3 | 70,45 | 8,18 | 3,05 | <0,01 |
| | | N | 16:45,3 | 130,6 | 13,60 | 15:51,8 | 119,32 | 12,54 | 2,22 | >0,05 |
| 3 | Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) | T | 178,45 | 20,23 | 11,34 | 180,23 | 14,87 | 8,25 | 3,32 | <0,01 |
| | | N | 174,12 | 21,18 | 12,16 | 179,32 | 19,25 | 10,73 | 2,10 | >0,05 |
| 4 | Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1-daqiqada, (marta) | T | 35,25 | 5,45 | 15,46 | 40,65 | 3,46 | 8,51 | 4,25 | <0,001 |
| | | N | 37,70 | 5,02 | 13,32 | 39,22 | 4,56 | 11,63 | 2,23 | >0,05 |
| 5 | Qo‘l kaft kuchi (kg) | T | 25,42 | 4,32 | 16,99 | 31,32 | 3,04 | 9,71 | 3,11 | <0,01 |
| | | N | 23,52 | 4,1 | 17,43 | 27,36 | 3,41 | 12,46 | 2,06 | >0,05 |

***Izoh:*** *Qo‘l kaft kuchi sportchining kuchli qo‘li o‘lchangan.*

Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 178,45 sm. kuzatilgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida esa 180,23 sm. ga yaxshilangan. Nazorat guruhida esa, xuddi shu nazorat mashqida o‘rtacha 174,12 sm. ni hamda yakunida 179,32 sm. ga o‘zgardi. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1 daqiqa davomida mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshi 35,25 martani, tadqiqot oxiriga kelib 40,65 martaga o‘sdi. Nazorat guruhida esa 37,70 marta bajarilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib ushbu natija 39,22 marta bajarilganligi aniqlandi.




**3-rasm. Tajriba va nazorat guruhi sinlauvchilarini jismoniy tayyorgarligini diagramma ko‘rinishi (n=24)**

Olingan natijalarni o‘sish ko‘rsatkichlarini yanada aniqlash maqsadida nisbiy o‘sishini tahlil etdik. Unga ko‘ra, 30 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida 5,94 % ga, nazorat guruhida 0,79 % ga, 3000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida 10,29 % ga hamda nazorat guruhida 0,90 % ga oshganligi aniqlandi. Shuningdek, turgan joyida uzunlikka sakrash nazorat mashqida tajriba guruhida 2,96 %, nazorat guruhida 0,99 % ga, chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1 daqiqa davomida tajriba guruhida 15,31 % ga, nazorat guruhida 4,03 % ga, qo‘l kaft kuchi tajriba guruhida 23,21 % ga, nazorat guruhida 16,32 % ga o‘zgarganligi kuzatildi. Ushbu olingan natijalardan xulosa qilish mumkinki, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi sinaluvchilarining ko‘rsatgan natijalari o‘sganligi kuzatildi. Bu esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikalarning samaradorligini isbotladi.

**O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:**

1. Yosh bokchi qizlarni musobaqalarga tayyorlash uchun har bir bosqichda individual yondashuv, yuklama miqdori va mazmunining bosqichli o‘zgarishi (bokschilarning sport formasini yo‘qotmasdan saqlab turish, mashg‘ulot intensivligi va dam olish muvozanatini saqlash, musobaqa paytida yuqori darajadagi jismoniy va psixologik holatda bo‘lish kabi) omillarni ta’minlash orqali sportchilar, Bekniyozova Raxima o‘smir qizlar o‘rtasidagi Osiyo chempionatida (Iordaniya 2023) 2-o‘rin, Djalgasbaeva Ulbosin o‘smir qizlar o‘rtasidagi Osiyo chempionatida (Iordaniya 2025) 2-o‘rinni qo‘lga kiritilgan.

2. Tadqiqot davomida bokschi qizlarni morfofunksional ko‘rsatkichlari hamda jismoniy rivojlanish darajasi aniqlandi hamda tahlil qilib borildi. Ushbu ko‘rsatkichlar ham zamonaviy usularda aniqlanib ishonchilik darajasi yuqori ekanligini ko‘rish mumkin. Shu bilan birga tajriba guruh sinaluvchilarida morfofunksional holati hamda jismoniy rivojlanish darajasi me’yorda ekanligi aniqlandi.

3. O‘tkazilgan tadqiqot yakunida qayd etilgan ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot guruhida texnik harakatlarni belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi o‘smir bokschilariga qaraganda yuqori darajada o‘zgarganligidan darak berada. Nazorat guruhida esa aksincha barcha texnik harakatlarning o‘sish ko‘rsatkichlari tadqiqot guruhiga qaraganda ancha pas ekanligi aniqlandi. Tadqiqot yakunida olingan ushbu raqamli ko‘rsatkichlar tadqiqot guruhi mashg‘ulotlari davomida qo‘llanilgan maxsus texnik mashqlarni mashg‘ulotlarda o‘rgatish va rivojlantirishda o‘ta samarali ekanligini ilmiy asoslab berildi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Xalmuxamedov R.D., Anashov V.D., Adilshaev P.M., Allanazarov I.G. Boks teoriyası hám metodikası 2022. 645 b.

2. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshılardıń sport-pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.

3. Шербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК.- М.: ФОН, 2000.- С. 61-65.

4. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В.Градополов, В.И.Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

5. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.

# HAR XIL TIPDAGI TURLI BOKSChILAR BILAN JANGGA TAYYORGARLIK KO‘RIShDA BOKS “YASSI QO‘LQOPLAR”NING QO‘LLANILIShI

**Allanazarov Ikram Genjeyevich**
*Assistant-o‘qituvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Ganieva Gulnur Bahadirovna**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
Allanazarov@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada “yassi qo‘lqoplar” bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko‘rsatkichlarga ega va har xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko‘rsatishni o‘rganib olishga yordam berish natijalari keltirilgan. Bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko‘radigan, chapaqay, baland yoki past bo‘yli bokschilarga qarshi harakatlar bajarish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi va masofalar to‘plamini aniqladik.*

***Kalit so‘zlar:*** *Boks, bokschilar, hujum, hujum texnikasi, zarbalar va himoyalanishlar, masofalarda jang olib borish.*

***Аннотация:*** *В данной статье представлены результаты упражнений с “плоскими перчатками”, которые помогают боксеру научиться сопротивляться соперникам с разными физическими показателями и стилями боя. Мы определили, что боксеры создают условные ситуации и набор дистанций для выполнения действий против левшей, высоких или низкорослых боксеров, которые любят сближаться или, наоборот, сражаться на большой дистанции.*

***Ключевые слова:*** *Бокс, боксеры, атака, техника нападения, удары и защиты, ведение боя на дистанции.*

***Abstract:*** *This article presents the results of exercises with "flat gloves" that help a boxer learn to resist opponents with different physical indicators and styles of fighting. We determined that boxers create conditional situations and sets of distances for performing actions against left-handed, tall, or short-statured boxers who prefer to approach or, conversely, fight from a long distance.*

***Keywords:*** *Boxing, boxers, attack, attacking technique, strikes and defenses, distance fighting.*

**Kirish.** O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-son qarorida ta’kidlanishicha, boksni rivojlantirishning asosiy maqsadlari respublikamizning boks sohasidagi yetuk murabbiylar tomonidan ishlab chiqilgan sportchilar tayyorlash metodikasini chuqur o‘rganish, ushbu metodika samaradorligini ilmiy nuqtai nazardan asoslash va uni barcha sport ta’lim muassasalari hamda tashkilotlarida joriy etishdan iborat.

Hozirgi paytda “yassi qo‘lqoplar”da o‘tkaziladigan individual mashg‘ulotlar metodikasi masalalari uning mazmuni nuqtai nazaridan keng ishlab chiqilgan. Bunda aksariyat metodik ishlar va tajriba tadqiqotlari individual o‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan vositalar, metodlar va metodik usullarni ochib berishga qaratilgan. Ayni paytda boksga oid maxsus metodik va ilmiy adabiyotlarda “Yassi qo‘lqoplar”da individual darsni tuzish, uni sportchining maxsus ishchanlik qobiliyatini saqlab qolishga qaratilgan holda (nafaqat chidamlilik, balki bokschining keng doirasidagi ixtisoslashtirilgan sifatlari va ko‘nikmalari nazarda tutiladi) ilmiy asosda tashkil etish masalasi bilan bog‘liq bo‘lgan ishlar umuman yo‘q.

Ushbu masalaning keskinligi shu bilan bog‘liqki, ushbu sport turining rivojlanishi ish hajmi, harakat faoliyati shiddati va mashg‘ulot yuklamalarining psixik zo‘riqishiga sabab bo‘ladi. Aytib o‘tilgan masalalar yuzasidan tajriba tadqiqotlarining yo‘qligi shunga olib keladiki, yuklamalarni tartibga solish, jumladan “yassi qo‘lqoplar”da individual mashg‘ulotlarda, sportchi organizmining bajarilayotgan ishga nisbatan javob reaksiyasini inobatga olmagan holda amalga oshiriladi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Har hil tipdagi turli bokschilar bilan jangga tayyorgarlik ko‘rishda boks “yassi qo‘qoplar”ning qo‘llanilishi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifasi:**

Hujumga tayyorlanish, uni bajarish va undan chiqish kabi yaxlit harakat amallarini bajarish uchun ishlatiladi.

“Yassi qo‘lqoplar”dan yangi shug‘ullanayotgan sportchilarni boks texnikasiga o‘rgatishda, shuningdek, professional jangchilarni musobaqalarga tayyorlashda ham foydalanish mumkin. Mashg‘ulot jarayonida bokschilar “yassi qo‘lqoplari” quyidagi muhim vazifalarni hal etishga yordam beradi:

1) Texnikani o‘rgatish va mustahkamlash;
2) Taktikani egallash;
3) Reaksiya tezkorligini rivojlantirish;
4) Harakat tezkorligini rivojlantirish;
5) Chidamlilikni rivojlantirish;
6) Harakatlar koordinatsiyasini shakllantirish;
7) Masofa va vaqtni his etishni o‘zlashtirish;
8) Mushak kuchlanishlarini oqilona taqsimlash ko‘nikmasini hosil qilish.

Ushbu vazifalar nafaqat birga (masalan, texnika yoki tezkorlikni egallashda bokschi bir vaqtning o‘zida mushaklarni bo‘shashtira olish, mushak kuchlanishlarini to‘g‘ri taqsimlash, masofani his etish malakalarini hosil qilishi zarur), balki bir-biridan ayri holda hal etiladi (murabbiy ko‘rsatilgan vazifalardan birini ajratib olishi va buning uchun “yassi qo‘lqoplar”da bajariladigan mashqlardan bir yoki bir nechta mashg‘ulotdan foydalana turib, shunga e’tibor qaratish lozim).

Boks “yassi qo‘lqop” turlari. Boks “yassi qo‘lqoplari” charmdan yoki charmni o‘rnini bosuvchi materialdan ishlab chiqariladi, ko‘p qatlamli ko‘pik to‘ldirma bo‘lib xizmat qiladi. Bokschi “yassi qo‘lqoplari” uzoq muddatli mashg‘ulotlarda foydalanish uchun yengil va qulay bo‘lishi kerak, ayni paytda ko‘p qatlamli ko‘pikli to‘ldirma yetarlicha qalin bo‘lishi, zarb energiyasining katta qismini bostirishi kerak.

Boks asbob-anjomlarini ishlab chiqaruvchilarning ko‘pchiligi, murabbiylarga g‘amxo‘rlik qila turib, bokschilar “yassi qo‘lqoplari”ni foydalanish uchun maksimal darajada qulay qilishga harakat qiladilar: qulay qo‘lqop, unga ichidan yumshoq sirg‘almaydigan materiallar bilan ishlov berilgan; “yassi qo‘lqoplar”ni mahkam ushlab turish uchun “sharcha”dan foydalaniladi, bilakka mahkam taqiladi. Boks “yassi qo‘lqoplari” uch xil bo‘ladi: bukilgan, tekis va doirasimon (1-rasm).

| | | |
|---|---|---|
| **Bukilgan yassi qo‘lqop** | **Tekis yassi qo‘lqop** | **Doirasimon yassi qo‘lqop** |
| **1- rasm. Bukilgan, tekis, doirasimon boks “yassi qo‘lqoplar”** | | |

Birinchi navbatda, bukilgan boks “yassi qo‘lqoplar” zarbalar tezligi va aniqligi ustida ishlash uchun qo‘llaniladi. Ular murabbiy uchun, tekis “yassi qo‘lqoplar”ga qaraganda, ancha ushlashga qulay. Bu “yassi qo‘lqoplar”ning zarba beriladigan yuza qismi bukilgan.

Ular asosan turli xil burchak ostida beriladigan zarbalarning tezligi hamda aniqligi ustida ishlash uchun qo‘llaniladi. To‘ldirma sifatida penopoliuretin qo‘llaniladi. Ushbu “yassi qo‘lqoplar”da ishlash paytida qo‘lqopdan foydalanish tavsiya qilinadi.

“Yassi qo‘lqoplar” ham sun’iy charmdan (nylox), ham tabiiy charmdan tayyorlanishi mumkin.

Tekis (klassik) boks “yassi qo‘lqoplari” keng tarqalgan, tuxumsimon shakldagi va markazida aylana – nishon bo‘lgan tekis “yassi qo‘lqoplar” ko‘pincha klassik “yassi qo‘qoplar” deb ataladi. Qo‘llar va oyoqlar bilan beriladigan turli xil zarbalar uchun qo‘llaniladi, foydalanishda juda universal hisoblanadi.

Doirasimon “yassi qo‘lqoplar” bokschi zarbalarining aniqligi, tezligi va kuchini mashq qilish uchun foydalaniladi. “Yassi qo‘lqoplar” tabiiy charmdan yoki uni o‘rnini bosuvchi materialdan (nylox) tayyorlanadi. “Yassi qo‘lqop” orqa tomonida joylashgan maxsus cho‘ntak – qo‘lqop har bir barmoq uchun alohida mahkamlovchi moslamaga ega. Bu “yassi qo‘qop”ning qo‘lda yaxshi o‘tirishiga, tushib ketmasligi va murabbiy uchun ish vaqtida maksimal qulaylik yaratishga imkon beradi.

**“Yassi qo‘lqoplar”da ishlash qoidalari.** Ma’lumki, yangi shug‘ullanuvchi bokschi jangovar tik turish va ring bo‘ylab harakatlanish asoslarini o‘zlashtirib olgandan so‘ng boksdagi asosiy zarba – chap qo‘lda (o‘naqay uchun) boshga to‘g‘ridan zarba berish va undan himoyalanishni o‘rganishni boshlaydi.

“Yassi qo‘lqoplar”da bu zarbani ishlashda murabbiy shogirdining yoki tana va oyoqlar, yoki zarba berayotgan va himoyalanayotgan qo‘l holatlaridagi hamma xatolarini qayd etadi va tuzatadi. Muhimi, masalan, shuni kuzatib turish kerakki, zarbalar berish paytida bokschi qo‘llari zo‘riqqan bo‘lmasligi, shuningdek, iyagini ko‘tarmasligi kerak

“Yassi qo‘lqoplar”da haddan ko‘p ishlash mumkin emas, ularni oddiy mashg‘ulot snaryadiga aylantirish va ularning asosiy maqsadi – zarbalarni yo‘lga qo‘yish hamda unga sayqal berishni yoddan chiqarish mumkin emas. “Yassi qo‘lqoplar”dan ortiqcha foydalanish bokschida mustaqil fikrlashning pasayishiga olib keladi, chunki bu yerda zarbalarni tanlash va zarbalar ketma-ketligida faqat murabbiy faol rol o‘ynaydi.

Zarbani yo‘lga qo‘yish ko‘nikmasi ustida ishlashda boks “yassi qo‘lqoplari”ning to‘g‘ri holati juda muhimdir. “Yassi qo‘lqoplar” bir-biriga juda yaqin va zarba berish sohasida turadi.

***1-jadval***

**Individual dars jarayonidagi bokschining tayyorlov harakatlarini takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar**

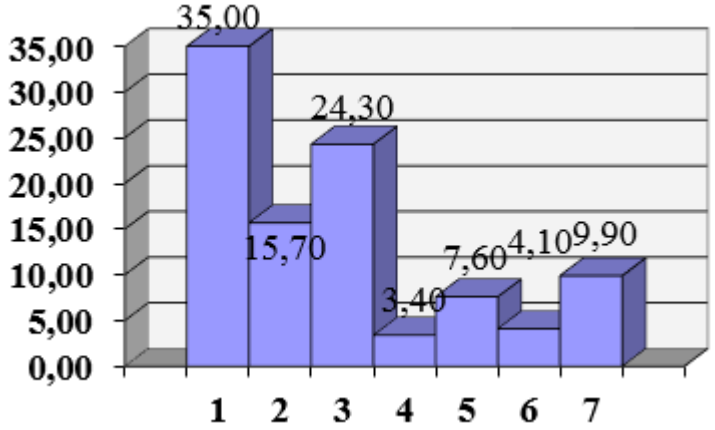
| Murabbiyning harakatlari | Bokschining harakati |
|---|---|
| **I. Poylashli (razvedka)** | **I. Poylashli (razvedka)** |
| Ring bo‘ylab chapga, o‘ngga, orqaga, oldinga harakatlanyapti; | O‘ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlanyapti; |

| | |
|---|---|
| Boshga va gavdaga chap qo‘lda zarbani ko‘rsatyapti; | Zarbani qaytarayapti va zarbaga chap beryapti; |
| Qo‘l va oyoqlar yordamida shug‘ulla-nuvchini hujumga chorlayapti; | Sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti; |
| Jangovar holatni qo‘llayapti; | Qarama-qarshi tomonga ring bo‘ylab yo‘nalishini o‘zgartiryapti; |
| **II. Aldamchi:** | **II. Aldamchi:** |
| Chap qo‘lda yondan, to‘g‘ridan, pastdan boshga va gavdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko‘rsatyapti; | Himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to‘xtatishlar, gavdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti; |
| O‘ng qo‘lda yondan, to‘g‘ridan, pastdan boshga va gavdaga yengil zarbalarni ishora yordamida ko‘rsatayapti; | Himoya (zarbani qaytarishlar, chap berishlar, zarbani to‘xtatishlar, gavdani orqaga olib qochishlar) harakatlariga ishora qilyapti; |
| Yolg‘ondan chap berish. Zarbani to‘xtatish, orqaga, yongga qadam tashlashlar. | Sustkashlik bilan hujum qilmasdan reaksiya qilyapti. |
| **III. Manyovrli:** | **III. Manyovrli:** |
| Sakrash bilan oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga, yongga harakat bajaryapti; | Orqaga, oldinga, chapga, o‘ngga, sakrash bilan harakat qilyapti; |
| Mayda qadamlar bilan oldinga harakat qilyapti; | Mayda qadamlar bilan oldinga harakalanayapti; |
| Chap qo‘lda yondan boshga va gavdaga zarbani ko‘rsatib, oldinga harakat qilyapti. | O‘ng bilak va tirsak bo‘g‘imi bilan to‘sishga ishora qilib orqaga qadam tashlashni bajaryapti. |

**Bokschining o‘ziga xos maxsus reaksiyalarini rivojlantirish uchun boks “yassi qo‘lqoplari”ning qo‘llanilishi.**

“Yassi qo‘lqop”da bokschilarda maxsus reaksiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar turlarini tadqiq etish natijalarining tahlili ularni 7 asosiy kichik guruhlarga shartli birlashtirish imkonini berdi.

2-rasmda maxsus reaksiya qilish malakasini hosil qilish bo‘yicha mashq turlarini qo‘llash hajmining miqdoriy nisbatlari haqida ma’lumotlar berilgan.



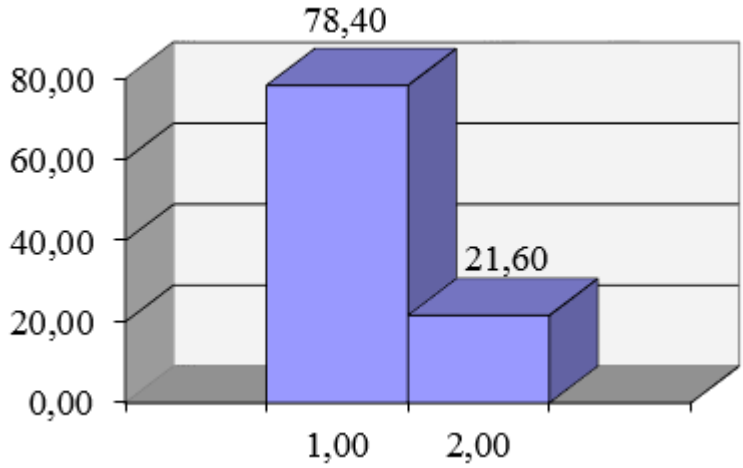

**2-rasm. “Yassi qo‘lqoplar”da individual ishlashda bokschilarning maxsus reaksiyalarini aniqlashda foydalaniladigan mashq turlarining hajmlari (% larda)**

Shartli belgilar: 1 - hujum sektorini aniqlash va zarba berish; 2 - hujum yo‘nalishini payqash va uni bartaraf etish; 3 - oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularni bartaraf etish; 4 - hujumga tayyorgarlik va hujum harakatlarini farqlash, hamda ularga qarshi harakat qilish; 5 - hujumdan himoyaga o‘tish; 6 - bir hujum turidan boshqasiga o‘tish; 7 - himoyadan hujumga o‘tish.

Keltirilgan ma’lumotlardan shu narsa ma’lum bo‘ladiki, hujum sektorini aniqlash malakasini ifodalovchi mashqlar eng ko‘p qo‘llaniladi (35,0%). Bu mashqlar turli yakka zarbalardan, jumladan yon va to‘g‘ridan boshga, o‘ng va chapdan to‘g‘ri gavdaga va boshqa zarbalardan iborat bo‘ladi.

Bokschilarning oddiy va murakkab harakatlarni farqlay olishi va unga qarshi kurashish malakasini hosil qilishga yo‘naltirilgan mashqlarga ham alohida e’tibor beriladi (24,3%), masalan chapda to‘g‘ri, o‘ngda yondan boshga va boshga qarshi hujum, turli aldamchi harakatlar va boshqalar.

Hujum yo‘nalishini farqlash va ularni qaytarish malakalarini shakllantiruvchi mashqlar hajmi 15,7% ni tashkil etdi. Bunday mashqlarga turli sektorga (boshga va gavdaga) qarshi zarbalar berish kiradi.




**3-rasm. Hujum va himoya turlarini farq qilish (1) va bir turdan ikkinchisiga o‘tish (2) malakalarini takomillashtirishga qaratilgan mashq turlari hajmlarining o‘zaro munosabatlari (% larda).**

Bokschining hujum va qarshi hujumdagi ko‘pgina murakkab harakatlarida javob qaytarish tezligi tavsifi harakatlanayotgan nishonga qaratilgan bo‘ladi. Murakkab reaksiya jarayoni raqibning bir necha harakatlarini qabul qilish, ularni tushunib yetish va ma’lum javob harakatlarini bajarishdan iboratdir.

Yuqorida bayon qilingan mulohazalarga asoslanib, “yassi qo‘lqop”da individual darslarda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash ko‘rsatkichlarini aniqlash mumkin (2-jadval).

***2-jadval***

**“Yassi qo‘lqop”da individual darslarda hujum, himoya va qarshi hujumga o‘tish faoliyatida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlarning qo‘llanilish hajmi**

| T/r | Bokschi faoliyatining turlari | Reaksiya tiplari (%) | |
|---|---|---|---|
| | | oddiy | murakkab |
| 1. | Himoya | 44,0 | 56,0 |
| 2. | Hujum | 74,9 | 25,1 |
| 3. | Qarshi hujum | - | 100 |

Murabbiyning sportchi bilan “yassi qo‘lqop”da individual darslarida murabbiy o‘quvchining himoya harakatlarini takomillashtirish uchun asosan murakkab harakat reaksiyalari ustunligini namoyish etishga yo‘naltirilgan qaratilgan mashqlardan foydalanadi (umumiy hajmning 56 %). Sportchi oldindan kelishilgan himoya harakatlarini bajarayotgan vaqtda murabbiyning vaziyatni modellashtirishi 44 %ni tashkil etadi.

Murabbiyning sportchi bilan “yassi qo‘lqop”dagi individual darslarda jarohat olishdan qo‘rqib harakat qilishi individual mashg‘ulotlarda o‘quvchining asosan oldindan kelishilgan va oddiy harakat reaksiyalarini namoyish etuvchi hujum tavsifidagi mashqlarni bajarishga olib keladi (74,9 %). Hujum tavsifidagi mashqlar umumiy hajmining faqat chorak qismigina (25,1 %) murakkab harakat reaksiyalarini takomillashtirishga to‘g‘ri keladi.

O‘z navbatida, shuni ham ta’kidlash lozimki, murakkab harakat reaksiyasi barcha qarshi hujum mashqlarida namoyon bo‘ladi (100 %). Bu esa bokschi qarshi hujumni yangi vaziyatni ochish, aldovchi hujum harakatlari, qulay vaziyatni poylash, raqibni hujumga chorlab, darhol hujumni qaytargan holda qarshi va javob zarbalari bilan olib borishini taqozo etadi.

**Xulasa.** Bokschini musobaqalarga tayyorlash davrida “yassi qo‘lqoplar” unga katta foyda keltirishi mumkin. Agar bokschining raqibi aniq bo‘lsa, unda murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida uning jang olib borish uslubini imitatsiya qilishi va bokschiga ushbu jang uslubiga o‘rganishni taklif etishi kerak. Agar raqib noma’lum bo‘lsa, murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida turli jang qilish uslublarini (hujumkor, qarshi hujumli, yaqin masofada jang, chapaqay bokschi bilan jang va h.k.) takrorlashi mumkin, bokschi esa jangda muvaffaqiyat bilan qo‘llay olmaydigan usullarni takomillashtiradi va yaxshi ko‘rgan kombinatsiyalari hamda usullariga sayqal berishda “yassi qo‘lqoplar”dan muvaffaqiyatli foydalanishi haqida ma’lumotlar keltirilgan. “Yassi qo‘lqoplar” bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko‘rsatkichlarga ega va har xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko‘rsatishni o‘rganib olishga yordam berishi mumkin. Murabbiy “yassi qo‘lqoplar” yordamida keskin hujum qiluvchi raqiblar, qarshi hujumlar yordamida jang olib borishni afzal ko‘ruchi bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko‘radigan, chapaqay, baland yoki past bo‘yli

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 teoriyası hám metodikası/ Tashkent “Innovatsiya-Ziyo” 2023. 644 b.

## SOG‘LOMLAShTIRUVChI 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.*

**Dolzarbligi.** 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 tadbiq 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 muassalarida 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 muassalarida 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 (Ketle) – 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 (ml) / tana massasi x1000 | | |
| ≤ 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.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastikaning ta'sir mexanizmlari qon aylanishi va nafas tizimi samaradorligini oshiradi metabolizmni tezlashtiradi, vegetativ asab tizimi faoliyatini normallashtiradi, organizmning psixologik barqarorligini kuchaytiradi, kasbga oid zo'riqishlarni kamaytiradi.

O'qish jarayonida ish qobiliyatini tiklaydi.

Talabalar uchun mashg'ulotlarni tashkil etish tamoyillari.

| Tamoyillar | Mazmuni |
|---|---|
| Muntazamlik | Haftasiga 2–4 marotaba 45–60 daqiqa |
| Intensivlikni oshirish | Bosqichma-bosqich yuklama qo'shish |
| Individual yondashuv | Sog'liq holati, tayyorgarlik darajasiga mos |
| Differensiallashtirish | Qiz va o'g'il talabalar imkoniyatlari farqi inobatga olinadi |

**Xulosa.** Yurak-qon tomir tizimining fuksional sinovga reaksiyasi – Martine sinovi tomir urishi va tomir bosimining o'rtacha 40-50% ga o'sishida aks etadi. Aksariyat talabalarda tomir urishi va AB 3-minut oxirida tiklandi. Bu parametrlarning o'zgarishi xususiyati va tiklanish vaqti reaksiyaning me'yoriy-tonik tipidan dalolat berdi, bu "yaxshi" bahoga mos keladi. Talabalarning kardiogemodinamika ko'rsatkichlari tinch holatda past tejamkorlikda qon aylanishi bilan tavsiflanuvchi mashqlanmagan insonlarga xos bo'lgan yosh me'yorlariga mos keladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Абаев В.А., Барышникова Т.В., Кизилуаева Е.Ю. К вопросу формированиуа здоровесберегающей среды в образователном учреждении в условиях модернизации образования средствами физической культуры// материалы межд. научно-практической конференции 11-12 апрелуа 2019 г. С-Петербург. С. 23-28.

2. Abdullayev R.B., Ruzmetova M.S., Yakubova A.B., Alloberganov M.Yu. Xorazm viloyati ekologiyasi va axoli salomatligi muammmolari // Теоретическая и клиническая медицина. . Т.2003, №2, S. 30-33.

3. Абубякерова 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 спортсменок 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 - СПГ: 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 YOShDAGI BOLALARDA SPORT SOG‘LOMLAShTIRISh BOSQIChI MAZMUNI VA TUZILMASI

**Abdullayev Bobur Baxtiyorovich**
*Dotsent v.b.*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*
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, differensiallangan 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*

*basic physical qualities - strength, flexibility, coordination, and endurance - are considered. The effectiveness of a comprehensive and safe approach to organizing training aimed at the harmonious development and health improvement of young gymnasts has been demonstrated.*

***Keywords:*** *Skill, gymnastics*, individual, development, program, activity, differentiated approach.

**Kirish.** Ko‘p yillik sport tayyorgarligi jarayoni bolalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gimnastikaning asosiy texnikasini egallashga yo‘naltirilgan aynan jismoniy-sog‘lomlashtirish va tarbiya ishlari amalga oshiriladigan sport-sog‘lomlashtirish bosqichidan boshlanadi, bir qator olimlar va mutaxassislarning fikricha yangi tadqiqot yo‘nalishlarini rivojlantirish va amaliyotga zamonaviy texnologiyalarni etish zarur [3, 4].

Hozirgi kunda ko‘p yillik sport-sog‘lomlashtirish ta’lim bosqichdagi umumiy uslubiy tamoyillar asosida amalga oshirilmoqda. Biroq ko‘pincha amaliyotda sport-sog‘lomlashtirish guruhlarida 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarlik dasturlari, ilmiy asoslangan uslubiyatlari va texnologiyalari mavjud emas [2, 5]. 449- sonli Prezident Qarori ijrosini amalga oshirish maqsadida [1], aholi o‘rtasida gimnastika sport turlari (sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, trampolin, akrobatika) ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, xalqaro talab va standartlar asosida professional sportchilarni tayyorlash orqali milliy terma jamoalarimizning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida, gimnastika sport turlarini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari belgilandi. Shu jumladan maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika sport turlari bilan shug‘ullanishi uchun keng imkoniyatlarni yaratish va ularda ushbu sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich ko‘nikmalarni shakllantirish; mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich ko‘paytirish hamda mashg‘ulot va to‘garaklar faoliyatini tizimli yo‘lga qo‘yish va bu borada uzoq yillarga mo‘ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Gimnastikaga ilk qadam” dasturi amalga oshirish vazifalar qo‘yilgan.

**Tadqiqot maqsadi.** 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarligining sport-sog‘lomlashtirish bosqichi mazmunini nazariy asoslash va ishlab chiqish.

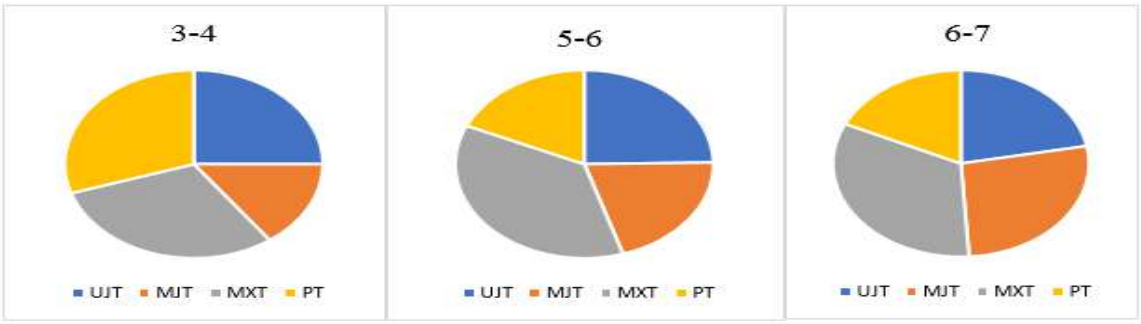
**Tadqiqot vazifalari.** Sport gimnastikasi bilan shug‘ullanayotgan 3-7yoshli o‘g‘il bolalar uchun sport-sog‘lomlashtirish bosqich mazmunini ishlab chiqish va tajribada asoslash.

**Tadqiqot uslublari**. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, jismoniy qobiliyatlarni testlash, matematik statistika uslublari.

**Natijalar va muhokama.**

O‘quv mashg‘ulotlari va vaqtni pedagogik tahlil qilish o‘quv turlarining foizda taqsimlanishini aniqlashga va o‘quv turlarini taqsimlashning eksperimental dasturini taklif qilishga imkon berdi (1 rasm).

***1-rasm***




**Jismoniy tarbiya bo‘yicha 3-7 yoshli bolalarning yillik tsiklining tuzilishi**

Bolalarning psixofizik rivojlanishi darslarni o‘yin tarzda o‘tkazishni oldindan belgilab qo‘yildi. O‘yin shaklidan foydalanish sport gimnastikasining umumiy va maxsus ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. O‘quv jarayonida asosiy e’tibor o‘ziga xos mashqlar shakllanadigan elementlarga qaratildi: to‘xtash joyida turli xil harakatlar, osilish, akrobatik mashqlar va maxsus muvofiqlashtirish mashqlari, bu kelajakda yanada murakkab muvofiqlashtirish mashqlarini o‘zlashtirishga imkon beradi. Shunday qilib, bolalar sport gimnastikasining xususiyatlari va talablariga, harakat maktabiga birinchi navbatda, aniqlik, zarur boshlang‘ich qoidalarni qabul qilish va harakat chizig‘iga rioya qilishga o‘rganadilar.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun A.B.Lagutin va G.M.Mixalina tomonidan taklif etilgan testlar va baholash shkalasi qo‘llanilib, 10 ball tizimiga o‘tkazildi. Bolalarning dastlabki tadqiqotlari natijalari bolalarda boshlang‘ich natijalarning past darajasini ko‘rsatdi (1-jadval). Eksperiment o‘tkazish uchun bolalar har bir yosh guruhida 15 nafar ishtirokchidan iborat eksperimental va nazorat guruhlariga bo‘lingan.

***1-jadval***

**Bolalarning jismoniy tayyorgarligi boʻyicha dastlabki tadqiqotlar natijalari**

| **Testlar** / **Guruhlar** | **Polda tayanib yotishda qo‘llarni bukib yozish (soni)** | **Gimnastika devorida osilishda to‘g‘ri oyoqlarni to‘g‘ri burchakka ko‘tarish (soni)** | **3x10 m.ga mokisimon yugurish (soniya)** | **Joydan uzunlikka sakrash (sm)** | **Egiluvchanlik: shpagat, ko‘prik (ballarda), 3 baldan** |
|---|---|---|---|---|---|
| **4-5 yoshli** | | | | | |
| TG, n=15 | 5,5±0,45 | 3,2±0,34 | 17,1±0,58 | 31,1±5,7 | 1,5±0,3 |
| NG, n=15 | 6,1±0,53 | 2,8±0,51 | 18,0±0,26 | 30,4±8,0 | 1,5±0,3 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| R | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| **5-6 yoshli** | | | | | |
| TG, n=15 | 8,5±0,35 | 5,1±0,24 | 15,3±0,28 | 46,1±2,7 | 1,3±0,3 |
| NG, n=15 | 9,1±0,55 | 5,8±0,31 | 14,5±0,21 | 45,4±4,0 | 1,3±0,4 |
| R | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| **6-7 yoshli** | | | | | |
| TG, n=15 | 16,5±0,45 | 7,1±0,28 | 12,5±0,18 | 56,1±6,7 | 1,1±0,3 |
| NG, n=15 | 17,1±0,35 | 6,8±0,37 | 11,5±0,25 | 54,7±8,0 | 1,1±0,4 |
| R | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |

1-jadvalda ko‘rinib turganidek, tajribagacha guruhlardagi jismoniy tayyorgarlikning dastlabki darajasi hech qanday shubha uyg‘otmaydi, chunki quyidagi miqdoriy ko‘rsatkichlar bo‘yicha ahamiyatli farqlanish mavjud emas.

***2-jadval***

**4-7 yoshli bolalar uchun vosita ko‘nikmalarini rivojlantirish dasturi**

| | **Vositalar** |
|---|---|
| 1 | Bo‘g‘imlar harakatchanligini rivojlantirish |
| 2 | Bazaviy akrobatika mashqlar |
| 3 | Tayanishlarda mashqlar |
| 4 | Osilishlarda mashqlar |
| 5 | Batutda sakrashlar |

***3-jadval***

**Birinchi yil o‘rganayotgan 5-6 yoshli bolalarda sport-sog‘lomlashtirish bosqichi vositalarining taqsimoti (45 daqiqadan haftada 3 marta)**

| **Vositalar** | **soat** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egiluvchanlikka mashqlar | 22 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Osilishlarda mashqlar | 11 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Tayanishlarda mashqlar | 22 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Akrobatika mashqlari | 22 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Harakatli o‘yinlar | 22 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish | 22 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Batutda sakrashlar | 11 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Jami | 132 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 | 540 |

***4-jadval***

**Birinchi yil o‘rganayotgan 6-7yoshli bolalarda sport-sog‘lomlashtirish bosqichi vositalarining taqsimoti (60 daqiqadan haftada 3 marta)**

| **Vositalar** | | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egiluvchanlikka mashqlar | 30 | 135 | 135 | 135 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 135 | 135 | 135 |
| Osilishlarda mashqlar | 13 | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 | 90 | 90 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Tayanishlarda mashqlar | 30 | 135 | 135 | 135 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 135 | 135 | 135 |
| Akrobatika mashqlari | 30 | 135 | 135 | 135 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 135 | 135 | 135 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Harakatli o‘yinlar | 30 | 135 | 135 | 135 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 135 | 135 | 135 |
| Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish | 30 | 135 | 135 | 135 | 135 | 90 | 90 | 90 | 135 | 135 | 135 | 135 |
| Batutda sakrashlar | 13 | 45 | 45 | 45 | 45 | 90 | 45 | 90 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Jami | 176 | 765 | 765 | 765 | 765 | 585 | 585 | 630 | 765 | 765 | 765 | 765 |

**Tajribadan keyin guruhlarning jismoniy tayyorgarlik me’yoriy ko‘rsatkichlari**

| Testlar / Guruhlar | Polda tayanib yotishda qo‘llarni bukib yozish (soni) | Gimnastika devorida osilishda to‘g‘ri oyoqlarni to‘g‘ri burchakka ko‘tarish (soni) | 3x10 m.ga mokisimon yugurish (soniya) | Joydan uzunlikka sakrash (sm) | Egiluvchanlik: shpagat, ko‘prik (ballarda), 3 baldan |
|---|---|---|---|---|---|
| **3-4yoshli** | | | | | |
| TG, n=15 | 10,5±2 | 8,3±3 | 11,3±0,48 | 43,1±1,5 | 0,3±0,1 |
| NG, n=15 | 8,5±5 | 7,3±2 | 14,0±0,66 | 40,7±6,0 | 0,5±0,3 |
| R | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| **5-6 yoshli** | | | | | |
| TG, n=15 | 13,3±1 | 10,3±2 | 10,3±0,22 | 56,6±4,4 | 0,3±0,3 |
| NG, n=15 | 12,3±2 | 9,3±1 | 13,1±0,71 | 55,7±3,1 | 0,8±0,1 |
| R | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| **6-7 yoshli** | | | | | |
| TG, n=15 | 24,5±4 | 15,3±2 | 10,1±0,8 | 66,7±5,1 | 0,1±0,3 |
| NG, n=15 | 21,3±0,35 | 12,3±3 | 10,7±0,45 | 64,4±4,0 | 0,5±0,4 |
| R | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |

Shunday qilib, sport gimnastikasi sport-sog‘lomlashtirish bosqichida 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar tayyorgarligini loyihalashtirilgan mazmuniga moslashtirish jarayonida shug‘ullanuvchilarning psixofiziologik hususiyatlarini har tomonlama hisobga olish bilan ularni maqsadga yo‘naltirilgan rivojlantirish samaradorligi va imkoniyatlari isbotlandi.

Tajriba mazmuni bo‘yicha shug‘ullanyotgan 3-7 yoshli o‘g‘il bolalar bilan sport-sog‘lomlashtirish bosqichida o‘quv materiallarini o‘zlashtirilish tempi va sifatlaridagi ishonchli farqlanishlar haqidagi obyektiv ma’lumotlar, ushbu yondoshuvning ustuvorligi va istiqboliligi to‘g‘risida guvohlik beradi. Taklif qilingan mazmun jismoniy va harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Sport gimnastikasi vositalarining hilma-hilligi, mashg‘ulotning o‘yin uslubidan foydalanish va bolalarning yoshi va individual hususiyatlariga mos yuklamalarni qo‘llanilishi, sog‘lomlashtirish va har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini muvoffaqiyatli hal etishga yordam berdi.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichida 3-7 yoshli o'g'il bolalar tayyorgarligini optimallash uchun bolalarning yosh va psixofiziologik hususiyatlarini hisobga olish bilan mashg'ulotlar mazmunini qat'iy tartibga solish zarur.

Ushbu ilmiy tadqiqotda ilmiy-asoslangan va tajribalarda tekshirilgan 3-7 yoshli o'g'il bolalar tayyorgarligining sport-sog'lomlashtirish bosqichi mazmuni mashg'ulot vositalari, uslublari, tashkil etish shakllar, mashg'ulot yuklamalari hajmi va shug'ullanuvchilar faoliyati natijalarini baholash mezonlarini aniqlashda asosiy qo'llanma hisoblanishi mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 23-dekabrdagi "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-449 son Qarori.

2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.

3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физической культуры.-1999. - №4.- С. 21-40.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.

5. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.

## YOSh TAEKVONDOChILARDA FAOL VA PASSIV EGILUVChANLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRIShNING SAMARALI YO'LLARI

**Abdurahmanov Murodjon Sayitqulovich**
*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent*
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
abdurahmanovmurodjon@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada 10–12 yoshli taekvondochilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga qaratilgan tadqiqot natijalari bayon etilgan. Tadqiqot jarayonida faol va passiv egiluvchanlikni oshirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqilib, amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Jarayon natijalari yosh sportchilarda egiluvchanlikni maqsadli rivojlantirish ularning texnik aniqligi, mushak elastikligi va jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Taekvondo, 10–12 yosh, egiluvchanlik, faol egiluvchanlik, passiv egiluvchanlik, cho‘zilish mashqlari, mushak-boylam apparati, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar tizimi, sport metodikasi, texnik harakat aniqligi.*

***Аннотация:*** *В данной статье представлены результаты исследования, направленного на развитие гибкости у таэквондистов 10-12 лет. В ходе исследования была разработана и апробирована на практике система специальных упражнений, способствующих повышению активной и пассивной гибкости. Результаты процесса показали, что целенаправленное развитие гибкости у юных спортсменов способствует повышению их технической точности, эластичности мышц и уровня физической подготовленности.*

***Ключевые слова:*** *Таэквондо, возраст 10-12 лет, гибкость, активная гибкость, пассивная гибкость, упражнения на растяжку, мышечно-связочный аппарат, физическая подготовка, система специальных упражнений, методика спортивной тренировки, точность технических движений.*

***Abstract:*** *This article presents the results of a study aimed at developing flexibility in 10–12-year-old taekwondo athletes. During the research, a system of special exercises designed to improve active and passive flexibility was developed and tested in practice. The results showed that the purposeful development of flexibility in young athletes contributes to improving their technical accuracy, muscle elasticity, and overall physical fitness level.*

***Keywords:*** *Taekwondo, age 10-12, flexibility, active flexibility, passive flexibility, stretching exercises, musculoskeletal system, physical training, special exercises system, sports training methodology, accuracy of technical movements.*

**Kirish.** Zamonaviy taekvondo sportida jang sur’atining keskinlashuvi, raqibning boshiga berilgan zarbalarning yuqori baholanishi sportchilardan yuqori darajadagi faol va passiv egiluvchanlikni talab etadi. Egiluvchanlik mushaklar va bo‘g‘imlarning harakatchanligini ta’minlab, zarba amplitudasini kengaytiradi, texnik-taktik harakatlarning aniqligi hamda travmatizmning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, yosh taekvondochilarda egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bilan maxsus jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlik masalasi yetarli darajada tadqiq etilmagan. Bugungi kunda jahon taekvondosida harakatlarning intensivligi va texnik mahoratga qo‘yilayotgan talablarning ortib borishi yosh sportchilarda faol va passiv egiluvchanlik sifatlarini takomillashtirish yo‘llarini o‘rganishni dolzarb ilmiy vazifaga aylantirmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi.** 10–12 yoshli taekvondochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash hamda uni tajriba yo‘li bilan amalda sinovdan o‘tkazishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

1. 10–12 yoshli taekvondochilarning egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga doir mavjud ilmiy-nazariy manbalarni tahlil qilish.

2. Yosh taekvondochilarning faol va passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini aniqlash va ularning boshlang‘ich darajasini baholash.

3. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish va uni amaliy mashg‘ulotlarga joriy etish.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Taekvondo sportida egiluvchanlikning rivojlanganligi sportchining texnik-taktik harakatlarini yuqori darajada bajarish, zarbalarning kuchi va tezligini oshirish, shuningdek, raqib tanasining zarba berish mumkin bo‘lgan qismlari diapazonini kengaytirish imkonini beradi. Bo‘g‘imlarda yetarli harakatchanlikning mavjudligi texnik harakatlarning to‘liq amplitudada bajarilishini ta’minlab, travmatizmning oldini olishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Egiluvchanlik sportchining texnik arsenalini kengaytiradi, himoya va qarshi hujum imkoniyatlarini yaxshilaydi, mushaklar hamda paylarning elastikligini saqlab, umumiy sog‘liqni mustahkamlaydi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish jarayoni ma’lum qonuniyatlarga asoslanadi. Faol egiluvchanlikni shakllantirishda dinamik va statik cho‘zilish mashqlari eng samarali hisoblanadi. Bu turdagi mashqlar mushaklarning faol qisqarish qobiliyatini oshirib, zarba va harakatlar tezligini rivojlantiradi. Passiv egiluvchanlikni rivojlantirishda esa izometrik cho‘zilishlar, statik saqlash holatlari va mushaklarning passiv bo‘shashishiga asoslangan usullar yuqori natija beradi. Ushbu metodlar qo‘llanilganda mushaklarning cho‘ziluvchanligi ortadi, bo‘g‘imlar harakatchanligi kengayadi va yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarlik sifati sezilarli darajada yaxshilanadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda ikki asosiy usul qo‘llaniladi - ko‘p marta cho‘zilish usuli va statik cho‘zilish usuli. Ko‘p marta cho‘zilish usuli mushaklarning cho‘ziluvchanlik xususiyatini bosqichma-bosqich oshirib borish orqali amalga oshiriladi. Bunda harakatlar ko‘lami sekin-asta kengaytiriladi va mashqlar bir necha marta takrorlanadi. Statik cho‘zilish usuli esa mushaklarning cho‘zilish darajasini ma’lum vaqt davomida saqlab turishga asoslanadi.

Bo‘g‘imlardagi harakatchanlik turli yosh davrlarida bir xilda rivojlanmaydi. Kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarda faol harakatchanlik tez ortadi, biroq keyinchalik asta-sekin kamayadi. Bu holat mushak-boylam apparati va umurtqalararo disklarning elastikligi pasayishi bilan bog‘liq morfologik o‘zgarishlar natijasidir. Shuning uchun jismoniy sifatlarning tabiiy rivojlanishidagi sensitiv davr - ya’ni egiluvchanlikni faol shakllantirish uchun eng qulay yosh 7-15 yosh oralig‘i hisoblanadi. Aynan shu davrda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari 2-2,5 baravar samaraliroq natija beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, chanoq-son bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik 7-10 yoshda eng jadal rivojlanadi, 13-14 yoshga kelib esa kattalar ko‘rsatkichlariga

yaqinlashadi. Taekvondoda egiluvchanlik - bu, avvalo, oyoq zarbalarining keng amplitudada bajarilish imkoniyatidir. Ayniqsa, chanoq-son va boldir-tovon bo‘g‘imlarining harakatchanligi texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish va jarohatlardan saqlanishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg‘ulotlarda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar har bir taekvondo darsining tayyorgarlik qismida, ertalabki badantarbiya va maxsus mashg‘ulotlarda muntazam qo‘llanilishi lozim. Tadqiqot jarayonida yosh taekvondochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari haftasiga 5 marotaba, 6 oy davomida muntazam bajarilib, harakat amplitudasi va texnik mahoratda sezilarli o‘sish kuzatildi.

Sportchi ekstremal musobaqa sharoitlarida texnik-taktik harakatlarni aniq va samarali bajarishi uchun mukammal egiluvchanlikka ega bo‘lishi zarur. Aynan shu jihatlar yosh taekvondochilarda faol va passiv egiluvchanlikni rivojlantirish xususiyatlarini chuqur o‘rganish zaruratini yuzaga keltirdi. Shunga ko‘ra tadqiqot mavzusi “Yosh taekvondochilarda faol va passiv egiluvchanlikni rivojlantirish xususiyatlari” deb nomlandi.

Tadqiqotda taekvondo bilan 2–3 yil shug‘ullanayotgan, taxminan bir xil tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan 30 nafar sportchi ishtirok etdi (15 nafar nazorat guruhi, 15 nafar tajriba guruhi).

Nazorat guruhi uchun mashg‘ulotlar an’anaviy o‘quv dasturi asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa qo‘shimcha tarzda egiluvchanlikni rivojlantiruvchi maxsus usullar - ballistik, dinamik, faol, passiv cho‘zilish mashqlari, shuningdek ko‘p martalik cho‘zilish, statik cho‘zilish, prujinasimon harakatlar va oyoq siltash mashqlari qo‘llanildi. Ushbu mashqlar mashg‘ulotlardan oldin va keyin, har safar 30 daqiqa davomida, 9 oy mobaynida muntazam bajarildi.

Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan metodika yosh taekvondochilarning bo‘g‘im harakatchanligini oshirish, mushak-boylam apparatini mustahkamlash va zarba berish texnikasini yaxshilashda yuqori samaradorlik ko‘rsatdi.

Biz tomonimizdan 10–12 yoshli taekvondochilarning umurtqa pog‘onasi egiluvchanligi bo‘yicha sinov natijalari olindi. Ushbu ko‘rsatkichlar yosh taekvondochilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan biz ishlab chiqqan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida olib borilgan tajriba jarayonida olingan. Faol egiluvchanlik taekvondochining o‘z mushak kuchi yordamida tanani cho‘zilgan holatda ushlab turish qobiliyati sifatida talqin qilindi (masalan, oyoqlarni oldinga, yonga yoki orqaga cho‘zilgan holatda saqlash). Mazkur sifat taekvondochilarning musobaqa jarayonidagi turli texnik harakatlarni puxta tayyorlash va samarali bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi (1-jadvalga qarang).

***1-jadval***

**Nazorat va tajriba guruhlaridagi 10–12 yoshli taekvondochilarning umurtqa pog‘onasi egiluvchanligi ko‘rsatkichlarining tajriba davridagi o‘zgarish dinamikasi**

| **Umurtqa pog‘onasi egiluvchanligini aniqlash bo‘yicha sinov mashqlari** | **Tajriba boshi** | | **Tajriba oxiri** | |
|---|---|---|---|---|
| | Nazorat guruhi (n = 15) | Tajriba guruhi (n = 15) | Nazorat guruhi (n = 15) | Tajriba guruhi (n = 15) |
| O‘tirgan holatdan oldinga egilish, sm | 6,02 ± 1,38 100 % | 5,91 ± 1,52 — 100 % | 7,28 ± 0,41 * 121,0 % | 10,67 ± 0,55 *+ 180,5 % |
| “Gimnastik ko‘prik” mashqi, sm | 51,48 ± 2,35 100 % | 52,96 ± 2,27 — 100 % | 53,38 ± 1,41 103,7 % | 58,83 ± 1,19 *+ 111,0 % |

Tajriba natijalari umurtqa pog‘onasi egiluvchanligini aniqlashga qaratilgan sinov mashqlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar ro‘y berganini ko‘rsatdi. Quyidagi tahlil shuni anglatadiki, tajriba guruhi ishtirokchilarida egiluvchanlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada o‘sgan.

Xususan, “o‘tirgan holatdan oldinga egilish” mashqi bo‘yicha tajriba bosqichida nazorat guruhi o‘rtacha 6,02 ± 1,38 sm (100 %) natija ko‘rsatgan bo‘lsa, tajriba guruhi 5,91 ± 1,52 sm (100 %) ko‘rsatkich bilan deyarli bir xil darajada bo‘lgan. Tajriba yakunida esa, nazorat guruhi natijasi 7,28 ± 0,41 sm bo‘lib, dastlabki bosqichga nisbatan 121,0 % ni tashkil etgan. Shu bilan birga, tajriba guruhida bu ko‘rsatkich 10,67 ± 0,55 sm gacha oshib, 180,5 % ga yetgan. Bu esa tajriba davomida qo‘llangan maxsus mashqlar tizimi umurtqa pog‘onasi harakatchanligini sezilarli darajada yaxshilaganini anglatadi ($p<0,05$).

Shuningdek, “gimnastik ko‘prik” mashqi bo‘yicha ham o‘zgarishlar dinamikasi shunga o‘xshash natijalarni berdi. Tajriba boshida nazorat guruhi ko‘rsatkichi 51,48 ± 2,35 sm (100 %) ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhi 52,96 ± 2,27 sm (100 %) bilan deyarli bir xil darajada bo‘lgan. Tajriba oxirida esa nazorat guruhi natijasi 53,38 ± 1,41 sm gacha oshib, 103,7 % ni tashkil etgan. Tajriba guruhi esa ancha yuqori — 58,83 ± 1,19 sm natijani qayd etib, 111,0 % gacha o‘sish kuzatilgan ($p<0,05$).

10–12 yoshli taekvondochilarning bel va oyoq qismlarining statik faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlari keltirilgan. Ushbu natijalar egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan metodikaning samaradorligini aniqlash jarayonida olingan.

Tajriba guruhi ishtirokchilarida egiluvchanlik darajasining sezilarli o‘sishi qayd etilib, bu mashqlar kompleksining mushak-tayanch tizimi faoliyatini yaxshilash va bo‘g‘im harakat amplitudasini kengaytirishdagi samaradorligini ko‘rsatdi (2-jadvalga qarang).

***2-jadval***

**Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlaridagi 10–12 yoshli taekvondochilarning oyoq belbog‘i sohasidagi faol egiluvchanlik ko‘rsatkichlari dinamikasining o‘zgarish tahlili**

| **Oyoq-bel sohasining faol egiluvchanlik testlari** | **Tajriba boshi** | | **Tajriba oxiri** | |
|---|---|---|---|---|
| | Nazorat guruhi (n = 15) | Tajriba guruhi (n = 15) | Nazorat guruhi (n = 15) | Tajriba guruhi (n = 15) |
| Oyoqni oldinga ko‘tarib ushlab turish (sonlar orasidagi burchak) | 91,28 ± 5,21° (100 %) | 89,47 ± 4,36° (100 %) | 95,34 ± 2,74° (104,5 %) | 102,56 ± 1,31° * + 114,7 % |
| Oyoqni yon tomonga ko‘tarish (sonlar orasidagi burchak) | 102,15 ± 4,09° (100 %) | 104,68 ± 3,07° (100 %) | 108,39 ± 2,82° (106,1 %) | 116,82 ± 2,06° * + 111,6 % |
| Oyoqni orqaga ko‘tarish (sonlar orasidagi burchak) | 84,59 ± 3,29° (100 %) | 82,63 ± 3,15° (100 %) | 89,71 ± 3,10° (106,0 %) | 97,04 ± 2,58° * + 117,3 % |

Oyoq–bel sohasining faol egiluvchanligini baholashga qaratilgan test natijalari yosh taekvondochilarning egiluvchanlik darajasidagi o‘zgarishlarni aniq ko‘rsatdi. Tajriba boshida nazorat guruhi sportchilarining oyoqni oldinga ko‘tarib ushlab turish burchagi o‘rtacha 91,28 ± 5,21°, tajriba guruhida esa 89,47 ± 4,36° ni tashkil etdi. Tajriba yakunida bu ko‘rsatkichlar mos ravishda 95,34 ± 2,74° (104,5 %) va 102,56 ± 1,31° (114,7 %) gacha oshgan bo‘lib, bu tajriba guruhida egiluvchanlikning sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatadi.

Oyoqni yon tomonga ko‘tarish mashqi bo‘yicha dastlabki natijalar nazorat guruhida 102,15 ± 4,09°, tajriba guruhida 104,68 ± 3,07° bo‘lgan. Tajriba oxirida esa mos ravishda 108,39 ± 2,82° (106,1 %) va 116,82 ± 2,06° (111,6 %) gacha yetgan. Bu esa tajriba guruhida son-bo‘g‘imlardagi faol egiluvchanlikning ancha rivojlanganini ko‘rsatadi.

Shuningdek, oyoqni orqaga ko‘tarish bo‘yicha dastlabki ko‘rsatkichlar nazorat guruhida 84,59 ± 3,29°, tajriba guruhida 82,63 ± 3,15° bo‘lgan. Tajriba yakunida esa ular 89,71 ± 3,10° (106,0 %) va 97,04 ± 2,58° (117,3 %) ni tashkil etdi. Ushbu o‘zgarishlar tajriba guruhida qo‘llanilgan faol egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi.

Yosh taekvondochilarning pastki oyoq-qo‘l belbog‘iga oid passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari natijalari aniqlandi. Ushbu ma’lumotlar biz tomonidan o‘tkazilgan tajriba jarayonida, yosh taekvondochilarda egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida olingan. Pastki oyoq-qo‘l belbog‘ining passiv egiluvchanligi sportchilarning tana og‘irligi hisobiga cho‘zilma holatni (ko‘ndalang va bo‘ylama shpagatlarni) qabul qilish hamda uni ma’lum vaqt davomida ushlab turish qobiliyati orqali baholandi.

Pastki oyoq-qo‘l belbog‘i sohasining passiv egiluvchanlik darajasini aniqlash maqsadida o‘tkazilgan test sinovlari natijalari olindi (3-jadvalga qarang).

Tadqiqot jarayonida bo‘ylama va ko‘ndalang shpagat testlari orqali taekvondochilarning egiluvchanlik darajasi baholandi.

***3-jadval***

**Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlaridagi 10–12 yoshli taekvondochilarning pastki oyoq-qo‘l belbog‘i sohasidagi passiv egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘zgarish dinamikasining tahlili**

| **Pastki oyoq-qo‘l belbog‘i sohasining passiv egiluvchanligini aniqlash bo‘yicha test sinovlari.** | **Tajriba boshi** | | **Tajriba oxiri** | |
|---|---|---|---|---|
| | **Nazorat guruhi (n = 15)** | **Tajriba guruhi (n = 15)** | **Nazorat guruhi (n = 15)** | **Tajriba guruhi (n = 15)** |
| Bo‘ylama shpagat testi: o‘ng va chap tomonlardagi egiluvchanlik burchaklarining o‘rtacha qiymatini aniqlash | 153,11 ± 6,31° 100 % | 151,23 ± 5,22° 100 % | 166,73 ± 4,78°* 108,9 % | 186,16 ± 6,45° *+ 123,1 % |
| Ko‘ndalang shpagat testi: sonlar orasidagi egiluvchanlik burchagini aniqlash | 157,89 ± 5,24° 100 % | 156,44 ± 6,51° 100 % | 167,67 ± 5,95°* 109,2 % | 189,76 ± 6,38° *+ 121,3 % |

Bo‘ylama shpagat testi natijalariga ko‘ra, tajriba boshida nazorat guruhi o‘rtacha 153,11 ± 6,31° (100 %), tajriba guruhi esa 151,23 ± 5,22° (100 %) ko‘rsatkichni namoyon etdi. Tajriba oxirida esa nazorat guruhi ko‘rsatkichi 166,73 ± 4,78° gacha (108,9 %) oshgan bo‘lsa, tajriba guruhi egiluvchanlik darajasini sezilarli darajada yaxshilab, 186,16 ± 6,45° (123,1 %, $p < 0,05$) natijani qayd etdi.

Ko‘ndalang shpagat testi bo‘yicha ham o‘xshash tendensiya kuzatildi. Tajriba boshida nazorat guruhi 157,89 ± 5,24° (100 %), tajriba guruhi esa 156,44 ± 6,51° (100 %) natijani ko‘rsatgan. Tajriba yakunida nazorat guruhi egiluvchanlik burchagini 167,67 ± 5,95° gacha (109,2 %) yaxshilagan bo‘lsa, tajriba guruhi 189,76 ± 6,38° (121,3 %, $p < 0,05$) ko‘rsatkich bilan ancha yuqori natijaga erishgan.

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ishlab chiqilgan faol va passiv egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi yosh taekvondochilarning mushak-boylam apparatini mustahkamlash, bo‘g‘imlar harakatchanligini kengaytirish hamda zarba berish texnikasini mukammallashtirishda yuqori samaradorlikni ta’minladi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida umurtqa pog‘onasi, oyoq–bel sohasi va

pastki oyoq-qo‘l belbog‘i egiluvchanligi ko‘rsatkichlarining barcha sinov turlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli o‘sish qayd etildi. Bu esa taekvondo mashg‘ulot jarayoniga maxsus cho‘zilish, statik va dinamik mashqlar kompleksini kiritish yosh sportchilarning egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda, texnik harakatlar aniqligi va amplitudasini oshirishda muhim omil ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

**Xulosa.** Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari tajriba dasturiga kiritilgan mashqlar tizimi kurashchilarda umurtqa pog‘onasining egiluvchanligini kompleks rivojlantirishda yuqori samaradorlik ko‘rsatganini tasdiqladi. Mazkur mashqlar majmuasi sportchilarning mushaklar elastikligi, bo‘g‘in harakatchanligi hamda tana muvofiqlashtirish imkoniyatlarini yaxshilash orqali ularning texnik harakatlar aniqligi va bajarish tezligini oshirishga xizmat qildi. Shu bilan birga, ishlab chiqilgan metodikaning amaliy mashg‘ulot jarayonlariga tatbiq etilishi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, egiluvchanligi va harakat madaniyatini sezilarli darajada takomillashtirish imkonini beradi.

## Faydolanilgan adabiyotlar:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийсково резерва. – М.: Советский спорт. –2005. – 68 с.

2. Баранова С. Волшебные оздоровительные комплексы для стройности, гибкости, бодрости / С.Баранова. -М.: Феникс, 2008. - 523 с.

3. Иваницкий В.Н. Физические качества человек – воспитание гибкости: учебно-методическое пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. Ун-та, 2017. – 47 с.

4. Калмыков С.А., Пятахин А.М. Особенности развития гибкости обучающихся в процессе занятий физической культурой. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – 168 с.

5. Ли Ч.К. Технико-тактические характеристики соревновательного спарринга в таэквондо версии ВТФ: автореф. дисс…. канд, пед. наук. 13.00.04./ Ки Чжон Ли, - М.: РГУФК, 2003. – 23 с.

6. Саламахин П. Оптимальная гибкость сжатых элементов/ П.Саламахин. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2013. - 100 с.

7. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. – 2005. – 240 b.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# O‘QUV MAShQ BOSQIChIDAGI TAEKVONDOChILARNING QO‘L VA OYOQ ZARBALARI TEXNIKASINI TAKOMILLAShTIRISh USLUBIYATI

**Yusupov Amur Davletbaevich**
*Stajor-o‘qituvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
Yusupovamir498@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalarning ahamiyati muhokama qilinadi. Taekvondo sport turida texnik tayyorgarlik sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida zarba texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni oshirish usullari tahlil qilindi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Taekvondochilar, o‘quv mashq bosqichi, texnik tayyorgarlik, qo‘l zarbalari, oyoq zarbalari.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривается значение ударов руками и ногами у тхэквондистов на учебно-тренировочном этапе подготовки. В тхэквондо техническая подготовленность является одним из важнейших факторов достижения высоких спортивных результатов. В ходе исследования проанализированы специальные упражнения, направленные на совершенствование ударной техники, а также методы развития координации движений и скоростных качеств.*

***Ключевые слова:*** *Тэквондисты, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, удары руками, удары ногами.*

***Abstract:*** *This article discusses the importance of arm and leg techniques in taekwondo athletes during the training phase. In taekwondo, technical training is one of the important factors in achieving sports results. In the course of the study, special exercises aimed at developing striking technique, methods for improving movement coordination and speed were analyzed.*

***Keywords:*** *Taekwondo practitioners, training stage, technical training, hand punches, leg punches.*

**Kirish.** Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-sonli “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni yurtimizda taekvondo sport turlarini yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qilmoqda [1].

Mamlakatimizda faol rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri taekvondo hisoblanadi. Taekvondochilar sport mahoratining muvaffaqiyatli takomillashuvini ta’minlovchi yo‘llarni izlab topish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Taekvondo 2000-yilda Sidney (Avstraliya) bo‘lib o‘tgan XXVII Olimpiya oyinlari dasturiga kiritilgan sport turi bo‘lib, hozirgi kunda ham o‘z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko‘plab bolalar va o‘smirlar taekvondo sport turi bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga jalb etilmoqda [2].

Taekvondo texnik usullari umumiy yagona birlikni (bir butunlik) tashkil qilib, makon va vaqt bo‘ylab o‘zaro birlashtirilgan alohida olingan oddiy(elementar) harakatlar yig‘indisidan iborat hisoblanadi. Har bir usul qo‘llar, oyoqlar va gavdaning oddiy harakatlaridan tashkil topadi. Bu harakatlar elementar harakatlar deb nomlanadi. Taekvondoda shartli ravishda quyidagi elementar harakatlar o‘zaro farqlanadi:

- qo‘llarning bukilishi, yozilishi, qulochlar yoyilishi, teskari tomonga qayta harakatlantirilish va boshqalar;
- oyoqlarning qadam tashlashi, bukilishi, yozilishi, qo‘yilishi, itarilishi, ko‘tarilishi, pasayishi, aylanishi va boshqa ko‘rinishdagi harakatlari;
- gavdaning harakatlari egilish, qayrilish, aylanish, teskari tomonga harakatlanish va boshqalar [3].

Taekvondo bo‘yicha sparringlarda qo‘l bilan zarba berish texnikasiga ruxsat beriladi. Bunda usul mushtning frontal qismi bilan bajariladi. O‘z navbatida, sparring davomida qo‘l bilan bajariluvchi quyidagi ikkita turdagi zarba shakllaridan foydalaniladi: tvit djumok chirigi – orqada joylashgan qo‘l mushti yordamida zarba berish va ap djumok chirigi - oldinda joylashgan qo‘l mushti yordamida beriluvchi zarba. Bu zarba ko‘pincha qarshi hujum va himoyada, dollyo chagi va neryo chagi zarbalari bilan birgalikda kombinatsiya ko‘rinishida, shuningdek, turli xil qochish holatlarida bloklash bilan birgalikda amalga oshiriladi [4].

Frontal zarba (ap chagi) Ap chagi harakatini bajarishda tizza ko‘tariladi, zarba to‘g‘ri chiziq bo‘ylab oyoq tagi bilan bajariladi. Ap chagi zarbasini berishda muvozanatni saqlash uchun gavda biroz orqaga tashlanadi, zarba beruvchi oyoq tezkorlikda rostlanadi, tayanch holidagi oyoqning tizzasi biroz bukiladi, tayanch oyoqning tag qismida aylanish amalga oshiriladi. Zarba o‘rta (momtom) yoki yuqori (olgul) darajada bajariladi. Sparringda texnik usul jarohatlanish havfi yuqoriligi sababli juda kam vaziyatlardagina foydalaniladi [5].

Aylanma zarba (dollyo chagi) Dollyo chagi zarbasini amalga oshirishda tizza ko‘tariladi, bir vaqtning o‘zida gavda ichkari tomonga, oldinda turgan oyoq tag qismi bo‘yicha aylantiriladi, nishonga tomon zarba oyoqning tag qismini ko‘tarish orqali amalga oshiriladi. Dollyo chagi zarbasini berishda gavdaning muvozanatini saqlash uchun gavda tayanch holatidagi oyoq tomoniga biroz egiladi, zarba beruvchi oyoq ap chagi zarbasidagiga o‘xshash ko‘rinishda ko‘tariladi, gavda biroz bukilgan holatdagi tayanch oyoq tag qismi bo‘ylab aylantiriladi. Bu usul taekvondoda

sparring jarayonida nisbatan ko‘p qo‘llaniluvchi texnikalardan biri hisoblanadi. Bu usulning boshqa ko‘plab usullar bilan kombinatsiyalangan variantlari mavjud hisoblanadi. Bu usul momtom yoki olgul darajasida bajariladi. Ko‘pgina vaziyatlarda samarali hisoblangan oddiy va murakkab hujum va qarshi hujumlar uchun foydalaniladi [6].

**Tadqiqotning maqsadi** – o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik ko‘rsatkichlar, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

**Tajriba natijalari va uning muhokamasi.** O‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtrokchilari o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (14 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025 yilda, quyidagi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (14 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma-yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2025 yil, olti oy muddatda) texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning o‘rganilayotgan texnik tayyorgarliklari o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (1-jadvalga qarang). Bunda sportchilarning qo‘l, oyoq va aylanma harakatli zarbalarni 10 soniya ichida necha marotaba bajara olishi tekshirildi.

***1-jadval***

**Tajriba va nazorat guruhidagi o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning tajriba boshida qo‘l, oyoq va aylanma harakatli zarbalari tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n 28)**

| t/s | Mashg‘ulot vositalari | Tajriba guruhi | | | Nazorat guruhi | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ ± | σ | V% | $\overline{X}$ ± | σ | V% |
| 1 | Qo‘l zarbalari (10 soniya davomida marta) | 13,5 | 5,4 | 3,8 | 13,2 | 5,1 | 3,9 |
| 2 | Oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta) | 9,6 | 5,7 | 6,7 | 9,7 | 4,5 | 6,9 |
| 3 | Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta) | 6,7 | 4,5 | 7,1 | 6,6 | 4,3 | 6,8 |

Unga ko'ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 28 nafar sportchilaridan texnik tayyorgarliklari bo'yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining qo'l zarbalari (10 soniya davomida marta) natiyjalari o'rtacha 13,5 marta tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 13,2 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta) natiyjalari o'rtacha 9,6 marta tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 9,7 martani tashkil qildi. Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta) natiyjalari o'rtacha 6,7 marta tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 6,6 martani tashkil qildi.

Biz mashg'ulot rejasiga asosan o'quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha 6 oy davomida mashg'ulotlar olib borildi. Tajriba guruhidagi sportchilar texnik tayyorgarliklarini rivojlantirishda biz taklif qilgan mashg'ulot vositalaridan samarali foydalandilar. O'quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar haftasiga to'rt marotaba olib borildi (dushanba, chorshanba, juma, shanba kunlari).

**O'quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish majmuasi**

| Tayyorgarlik bosqichida bajariladigan texnik usullar | Mashqlar Nisbati (%) | Mashqlar shiddati | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1-daraja | 2-daraja | 3-daraja |
| Qo'l zarbalari | 25% | Kichik | O'rta | Yuqori |
| Oyoq zarbalari | 25% | Kichik | O'rta | Yuqori |
| Aylanma harakatli zarbalar | 25% | Kichik | O'rta | Yuqori |
| Qo'l zarbalari va oyoq zarbalari | 25% | Kichik | O'rta | Yuqori |

O'tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlari taekvondochilarida texnik 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***

**Tajriba va nazorat guruhidagi o'quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning tajriba oxirida qo'l, oyoq va aylanma harakatli zarbalari tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n 28)**

| t/s | Mashg'ulot vositalari | Tajriba guruhi | | | Nazorat guruhi | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X} \pm$ | σ | V% | $\overline{X} \pm$ | σ | V% |
| 1 | Qo'l zarbalari (10 soniya davomida marta) | 15,3 | 4,4 | 3,8 | 13,8 | 5,1 | 3,9 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta) | 11,9 | 4,3 | 6,7 | 10,2 | 4,5 | 5,7 |
| 3 | Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta) | 9,1 | 3,9 | 4,1 | 7,1 | 5,2 | 6,2 |

Unga ko'ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 28 nafar sportchilaridan texnik tayyorgarliklari bo'yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining qo'l zarbalari (10 soniya davomida marta) natiyjalari o'rtacha 15,3 marta tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 13,8 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta) natiyjalari o'rtacha 11,9 marta tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 10,2 martani tashkil qildi. Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta) natiyjalari o'rtacha 9,1 marta tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich bo'yicha o'rtacha 7,1 martani tashkil qildi.

**Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:**

1. O'quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Hujum qiluvchi uchun oldingi hujum va boshqa sportchilar uchun qarshi hujum bajarilishi belgilanadi. Murabbiy qarshi hujumga o'tuvchilarning orqa tomonida turishi va sportchi bajarishni xohlayotgan hujum tipi bo'yicha tegishli signal berishi talab qilinadi. Bu holat murabbiyga haqiqiy jang muhitini yuzaga keltirishni amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, bu holat erkin holatdagi sparringdan farqli ravishda jarohatlanishlarning oldini olish imkonini beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi "Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-337-sonli Farmoni.

2. Abdurasulova G., Nuritdinova Sh., Tajibayev S. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati T:2015 430-436 b.

3. Raxmatov B.Sh. "Yosh Taekvondochilarda muvozanat saqlash turg'unligi va harakat aniqligini vestibulosomatik mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi // Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq:O'zDJTSU 2022, 8-9 b.

4. Симаков А.М. Становление технико-тактической подготовленности юных таеквонистов / Бакулев Б.Е., Момот Д.А., Симаков А.М. //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавателского состава Санкт-Петербургского государственного универси-тета физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. 2008. - Б. 11-12.

5. Tursunaliev U.Sh. Taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot tuzilishining asoslari // Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2022.№21 B. 67-69.

6. Tursunaliev U.Sh. Taekvondochilarning qo'l va oyoq zarbalari texnikasini baholash uslubiyatini takomillashtirish // "Muǵallim hám úzliksiz bilimlendiriw" ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №6/1. B. 495-500.

## TAYARLIQ DÁWIRINDE JAS GANDBOLShÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ TAYARLÍǴÍN BAQLAW

***Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich***
*Stajyor-oqıtıwshı*
*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sportuniversiteti Nókis filialı*
Buxarbay.1989@mail.ru

***Annataciya:*** *Maqalada jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵı boyınsha ilimiy qatnaslar bayan etilgen, jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın qadaǵalaw boyınsha izertlewler alıp barılǵan hám nátiyjeler salıstırmalı tallanǵan.*

***Tayanısh sózler:*** *Jas gandbolshılar, tayarlıq dáwiri, fizikalıq tayarlıq, ulıwma fizikalıq tayarlıq (UFT), arnawlı fizikalıq tayarlıq (AFT), shıdamlılıq, kúsh, tezlik, tez-kúsh sıpatları, koordinaciya, júkleme, sport shınıǵıwları, baqlaw testleri, pedagogikalıq baqlaw.*

***Аннотация:*** *В статье излагаются научные взгляды на физическую подготовленность юных гандболистов, проводятся исследования по контролю физической подготовленности юных гандболистов и сравнительный анализ результатов.*

***Ключевые слова:*** *Молодые гандболисты, подготовительный период, физическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), выносливость, сила, скорость, скоростно-силовые качества, координация, нагрузка, спортивные тренировки, контрольные тесты, педагогическое наблюдение.*

***Abstract:*** *In the following article reasoning about scientific theories of young handball players preparation, researching on controlling readiness of young handball players and results were analysed comperative.*

***Keywords:*** *Young handball players, preparatory period, physical training, general physical training (GFT), special physical training (SPT), endurance, strength, speed, speed-strength qualities, coordination, load, sports training, control tests, pedagogical observation.*

**Kirisiw.** Zamanagóy sportta tabısqa erisiw shárti - bul joqarı mamanlıqtaǵı sporshılardı tayarlawdı optimallastırıw hám de tayarlıq dáwirinde fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwdiń jańa texnologiyaların islep shıǵıw hám de ámelge asırıw bolıp esaplanadı.[3].

Jas áwladtı hár tárepleme: aqılıy, ádep-ikramlılıq hám fizikalıq jaqtan rawajlandırıwda dene tárbiyası hám sport tiykarǵı orınlardan birin iyeleydi. Shıdamlılıqtı arttırıw ushın bir qatar qánigeler óz metodikasın usınıs etken. Biraq házirgi kúnde gandbolshılardı tayarlawda tezlik-shıdamlılıqqa az itibar berilmekte. Eń dáslep, balalıq dáwirinen baslap sport júklemelerin jaqsı bólistiriw kerek, tezlik shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa úlken itibar qaratıw kerek.

Gandbolshınıń shınıǵıw waqtında berilgen júklemelerge shidamlılıǵı, organizmniń shıdamsızlıq kórsetkishi jumıs qábiletiniń páseyiwi menen túsindiriledi. Gandbolshınıń shıdamlılıǵı oyınnıń joqarı tempte dawam etken waqtı hám pútkil jarıs dawamında saqlanǵan jaǵdayı menen ólshenedi [2].

Oyın procesinde sporshıǵa tómendegi talaplar qoyıladı: úlken kólemdegi jumıstı orınlaw hám jumıs iskerligin joqarı dárejede uzaq waqıt dawamında uslap turıw, bul gandbolshılardıń bulshıq et, júrek-qan tamır sisteması, nerv sisteması iskerligin hám ayrıqsha jumıstı orınlap atırǵanda isleytuǵın shınıǵıwlardı, pútkil jarısta orınlay alıw qábiletine baylanıslı [3].

Shıdamlılıqtıń keń mánisi astında organizmniń unamsız tásirlerdi saplastırıw qábileti túsiniledi. Fizikalıq tárepten shıdamlılıq bul sporshı organizminiń túrli joqarı dárejedegi fizikalıq júklemelerge shıdam bere alıw qábileti [4].

Tayarlıq dáwirinde shınıǵıwdıń tar sheńberde ótkeriliwi organizmniń plastik támiynatı nızamshılıǵına tuwrı kelmeydi, sebebi eki tárepleme oyın ótkeriliwiniń kóbeyiwi, fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwdiń bir táreplemeliligi - bulardıń barlıǵı biziń gandbolshılarımızdıń tayarlıǵınıń artta qalıp ketiwine sebep bolmaqta. Fizikalıq sıpatlardı qadaǵalaw hár qıylı testlerdi qollanǵan halda kompleksli bahalaw, anıq bir sıpattıń rawajlanıw dárejesin bahalaw, sıpatlardıń kórinis túrleriniń rawajlanıw dárejesin bahalawdan ibarat. Bunıń nátiyjesinde gandbolshılardı jarısqa shekem fizikalıq sıpatlardı joqarı dárejege kóteriw sheshiledi [2].

**Izertlewdiń maqseti.** Temaǵa tiyisli ilimiy-pedagogikalıq ádebiyatlardı úyreniw.

**Izertlewdiń wazıypası.** Jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda tayarlıq dáwirine shekemgi hám tayarlıq dáwirindegi júklemelerdiń teoriyalıq hám ámeliy tiykarların izertlew hám matematikalıq-statistikalıq usıllar arqalı salıstırıw.

**Izertlewdiń aktuallıǵı.** Tallaw dáwiriniń tiykarǵı wazıypaları organizmniń funkcional imkaniyatların arttırıw, ulıwma fizikalıq tayarlıqtı jaqsılaw hám gandbolshı ushın zárúr bolǵan fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwden, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi iyelew hám jetilistiriw, olardı ámelge asırıwdaǵı kemshiliklerdi saplastırıw, erk-ıqrar hám ruwxıylıq sıpatlardı tárbiyalawdan ibarat.

Tayarlıq dáwiriniń aqırında texnikalıq-taktikalıq tayarlıq háreket kónlikpelerin hám taktikalıq pikirlewdi jetilistiriwge qaratıladı. Tayarlıq dáwiri eki basqıshqa - ulıwma hám arnawlı tayarlıq basqıshlarına bólinedi. Ulıwma tayarlıq basqıshında jedellikke itibar berilse, arnawlı tayarlıq basqıshında shınıǵıw shınıǵıwları top penen orınlanadı [1].

Sport shınıǵıw teoriyasında, tayarlıq dáwirinde uluwma tayarlıq bir qansha joqarı texnikalıq-taktikalıq dárejege erisiwge alıp keliwshi sporshı organizminiń funkcional imkaniyatları dárejesin hám fizikalıq sıpatlardı joqarılatıwǵa baǵdarlanǵan fundamental tayarlıq dáwiri esaplanadı. Tayarlıq dáwiriniń jeke wazıypası oyın nátiyjeliligi hám tamashagóy bolıwına baylanıslı bolǵan, joqarı dárejedegi fizikalıq tayarlıq hám arnawlı fizikalıq háreket sıpatlarına erisiw esaplanadı[4].

Tayarlıq dáwirinde jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda teoriyalıq hám ámeliy tiykarlarınıń jańa forma hám usılların islep shıǵıw.

Fizikalıq tayarlıqtı rawajlandırıwda shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq shınıǵıwlardı ózlestiriw jaǵdayların úyreniw.

**Izertlewdiń metodları:**

1. Ádebiyatlardıń sholıwı hám talqılawı.
2. Pedagogikalıq qadaǵalaw.
3. Matematikalıq hám statistikalıq usıllar.
4. Salıstırıw, ólshew hám testlew.

**Izertlewdiń obyekti.** Respublikalıq olimpiya rezervleri kolledji gandbol qánigeligi tárbiyalanıwshılarınıń tayarlıq dáwirindegi oqıw-shınıǵıw procesinde izertlew jumısları alıp barıldı. Bul izertlewde 14 jas óspirim gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵı qadaǵalawǵa alındı hám izertlew ótkerildi.

Jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın baqlaw maqsetinde tańlap alınǵan tájiriybe toparınan izertlewden aldın hám keyin ámeliy testler alındı, nátiyjeler 1-kestede kórsetildi.

Sport ámeliyatında ólshew nátiyjeleriniń terbeliwsheńligi variaciya koefficientiniń mánisine baylanıslı tómendegishe bahalanadı:

- 0 ÷ 10% bolsa, kishi;
- 11 ÷ 20% bolsa, ortasha;
- V > 20% bolsa, úlken.

Shuǵıllanıwshılardıń tayarlıq dáwirinde fizikalıq tayarlıǵı qay dárejede ekenligin test nátiyjeleriniń ortasha kórsetkishlerin salıstırıw arqalı ańlatıladı. Ortasha kórsetkishlerin salıstırıwda shuǵıllanıwshılarda ótkerilgen izertlewge shekemgi hám keyingi qadaǵalaw testleri kórsetkishleriniń ortasha arifmetikalıq mánisi hám ortasha kvadratlıq awısıw ( □) hám de shashıraw normasın bildiretuǵın salıstırmalı kórsetkishler (variatsiya koefficienti, V) salıstırıldı.

***1-keste***

**Jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın qadaǵalaw boyınsha alınǵan test nátiyjeleriniń salıstırmalı analizi (X=14)**

| № | Test | | Izertlewdiń basında | | | Izertlew juwmaǵında | | | Salıstırmalı ósiw %; | T | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | $\overline{X}\pm\sigma$ | V, % | S | $\overline{X}\pm\sigma$ | V, % | S | | | |
| 1. | 30 metrge juwırıw (sekund) | | 5,96±0,56 | 9,40 | 0,15 | 5,07±0,45 | 8,88 | 0,12 | 14,93 | 4,64 | <0,001 |
| 2. | Turǵan jerden úsh atlap sekiriw (metr) | | 5,56±0,56 | 9,53 | 0,14 | 5,97±0,57 | 9,55 | 0,15 | 7,37 | 1,97 | >0,05 |
| 3. | Salmaǵı 1,5 kg toptı uzaqlıqqa ılaqtırıw (metr) | Oń qol | 17,04±1,67 | 9,80 | 0,45 | 19,16±1,84 | 9,60 | 0,49 | 12,44 | 3,19 | <0,01 |
| | | Shep qol | 8,54±0,84 | 9,84 | 0,22 | 9,67±0,91 | 9,41 | 0,24 | 13,23 | 3,41 | <0,01 |
| | | Eki qol | 9,04±0,89 | 9,85 | 0,24 | 10,34±0,99 | 9,57 | 0,26 | 14,38 | 3,65 | <0,01 |
| 4. | 100 metrge moki tárizli juwırıw (arnawlı) (sek) | | 27,97±1,16 | 4,15 | 0,31 | 26,02±1,14 | 4,38 | 0,30 | -6,97 | 4,49 | <0,001 |
| 5. | "Kuper testi" (metr) | | 2945,7±276,35 | 9,38 | 73,86 | 3283,64±301,61 | 9,19 | 80,61 | 11,47 | 3,09 | <0,01 |

Demek, shuǵıllanıwshılardıń tayarlıq dáwirinde fizikalıq tayarlıǵı jaǵdayınıń kórsetkishleri tájiriybeniń basında hám aqırında 30 m ge juwırıwda hám 100 m ge shútik tárizli juwırıwda ayrıqsha, turǵan ornınan úsh atlap sekiriwde kishi normanı, "Kuper testi" hám salmaǵı 1,5 kg toptı uzaqlıqqa ılaqtırıwda ortasha normanı bildiredi.

Test nátiyjeleri kórsetkishleriniń terbeliwsheńligin variaciya koefficientinde salıstırǵanda gandbolshılardıń tayarlıq dáwirinde fizikalıq sıpatların jetilistiriw nátiyjesinde tájiriybe basında alınǵan test nátiyjelerine salıstırǵanda tájiriybe aqırındaǵı nátiyjeler procentlerde de azayǵanlıǵın kórsetti.

**Juwmaq.** Juwmaqlap sonı aytıw múmkin, tayarlıq dáwirinde gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwdı tallaw maqsetinde izertlewdiń basında hám aqırında testler alındı, nátiyjeler talqılandı hám nátiyje kórsetkishleri jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın belgileytuǵın test nátiyjeleriniń ortasha kórsetkishleri salıstırılǵanda tayarlıq dárejesi sezilerli dárejede óskeni anıqlandı.

**Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye.. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: "Fan va texnologiya", 2017, 448 bet.

2. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A. Gandbol: JTI uchun darslik.

3. Лях В.И. Координационных способностей; диагностика и развитие - М; ТВГ.Дивизин., 2006 - 295с.

4. Tulaganov Sh.F., Muminov A.Sh., Injuries in handball players and ways to prevent them - Journal of Critical Reviews, 2020

5. Тулаганов Ш.Ф. Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивные игры, 2022. No3.

6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2004.

**7.** Муминов А.Ш. Методы улучшения экстренной медицинской помощи при политравме (современные аспекты) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. - 2023. - Т. 3. - No. 1 Часть 1. - С. 152-155.

8. Mo‘minov A.Sh. Malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – S. 12-15.

9. Mo‘minov A.Sh. Gandbolchi-talabalarda tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish ta’sirida vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarining o‘zgarish dinamikasi //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 42-44.

10. Акбаров А., Алламуратов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Корреляция между антропометрическими параметрами и двигательной активностью студентов неспортивных факультетов //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. - 2020. - С. 207-210.

11. Эрназаров Г. Н., Акбаров А., Алламуратов Ш. I. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов, Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции," 25 марта 2020 г., -Вологда, ООО "Marker," 104 с., 978-5-907341-01-2, с.90-91.

## SPORT KURAShI TURLARIGA SARALASh VA YO‘NALTIRIShDA ANTROPOMETRIK KO‘RSATKIChLARNING TA’SIRI VA AHAMIYATI

**Yakupbaev Alisher Alimbaevich**
*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
*yakupbaev_alisher@uzdjtsunf.uz*

***Annotatsiya:*** *So‘nggi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, olijanoblik va halollik timsoli sifatida qadrlanib kelingan, erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlar mashg‘ulotlar jarayonini yaxshilashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi qizlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlantirish an’analariga mos ravishda maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi uslubiy yondashuvlarni izlab topishni talab etadi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Erkin kurash, vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarining model xususiyatlari, antropometrik ko‘rsatkichlar, sport mashg‘ulotlar jarayoni.*

***Аннотация:*** *В последние годы особое внимание уделяется улучшению тренировочного процесса спортсменок, занимающихся вольной борьбой, которая веками ценилась как символ мужества, толерантности, благородства и честности. Совершенствование системы подготовки девушек, занимающихся вольной борьбой, требует поиска новых методических подходов к организации и содержанию учебно-тренировочного процесса, выбору средств специальной подготовки в соответствии с традициями развития соревновательной деятельности.*

***Ключевые слова:*** *Вольная борьба, модельные характеристики весоростовых показателей, антропометрические показатели, процесс спортивной тренировки.*

***Abstract:*** *In recent years, special attention has been paid to improving the training process of female athletes engaged in freestyle wrestling, which has been valued for centuries as a symbol of courage, tolerance, nobility, and honesty. The improvement of the system of training girls engaged in freestyle wrestling requires the search for new methodological approaches to the organization and content of the training process, the selection of special training tools in accordance with the traditions of the development of competitive activity.*

***Key words:*** *Free wrestling, model characteristics of weight and height indicators, anthropometric indicators, the process of sports training.*

**Kirish.** Dunyoda sport kurashi turlari bo‘yicha o‘tkazilayotgan musobaqalar tizimi hamda sportchilarni tayyorlash talablarining yangi bosqichga o‘tishi, shug‘ullanuvchilarni ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga saralash va yo‘naltirish jarayonida ilmiy ahamiyatga molik uslublar hamda eng ilg‘or texnologiyalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yosh sportchilarni sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirishni to‘g‘ri tashkil etishda keng qamrovli tadbirlar tashkil etilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlarida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar oldida turgan eng ustuvor vazifalardan biri – bolalarni sport turlariga saralash va yo‘naltirishning asosiy uslublari, omillarini aniqlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar olib borish, ushbu muammolarni ilmiy yechimini topishga qaratilgan zamonaviy metodlarni ishlab chiqish hamda sport amaliyotiga joriy etish tobora ahamiyat kasb etmoqda.

**Dolzarbligi.** Sport kurashi turlarining inson jismoniy kamolotiga hissasi, sport etikasini to‘liq ifodalash kabi xususiyatlarini tadqiq etish, samaradorligini isbotlash hamda yanada rivojlantirish, sport kurashi turlarida sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asoslash yuzasidan keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Jumladan, kurashning barcha turlariga qizlarni saralashda funksional va jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarini rivojlanganligiga

asoslangan saralash tizimi yaratilgan. Shunga qaramay, sport kurashi turlarini o‘rganish hamda o‘rgatish jahon miqyosida ommalashtirish, sport turi bo‘yicha yosh musobaqachilarni saralash va yo‘naltirishda, jismoniy ko‘rsatkichlarini baholash uslublari shu o‘rinda sportda yuqori natijalarga erishish davrini prognoz qilishga qaratilgan ilmiy amaliy tadqiqotlarni olib borish zarurati yuzaga kelmoqda.

Shu sababli O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2-oktyabrdagi PQ-3306-son “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2021 yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “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 qarorlar bu sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi [1].

**Tadqiqotning maqsadi.** Ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlariga sport kurashchilarini saralash va yo‘naltirish metodologiyasini takomillashtirish.

**Tadqiqotning usullari**. Tadqiqotda erkin kurashchi qizlarni tayyorlash masalalari bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, fiziologik test, pedagogik test, pedagogik eksperiment, matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

Dunyodagi sport kurashlarida yuqori natijalarga erishgan kurashchilarning natijalari bevosita tana uzunligi va vazn ko‘rsatkichlari bilan bog‘liqligi tajribamiz va tadqiqotlarimizda aniqlandi. Bugungi kunda sport kurashlari turlariga bolalarni iqtidorini aniqlab saralab olishda juda ko‘p ko‘rsatkichlar inobatga olinadi, bunda bolalarning bo‘y o‘sishi va og‘irligini bashorat qilish alohida ahamiyatga ega. Xususan, 1 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan bolalarning tana uzunligini oldindan bashorat qilish asosida, yuqori malakali kurashchilarni model ko‘rsatkichlarini aniqlab, yosh kurashchilarni saralash va vazn toifalariga yo‘naltirish masalasi bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Mazkur muammoni hal qilishda biz V.B.Shvars, S.V.Xrushev tomonidan foizlarda hisoblash orqali bo‘y uzunligini oldindan aniqlash saralash va yo‘naltirish tizimini axborot texnologiyalaridan foydalangan holda saralash va bashorat qilish metodikasini takomillashtirishdik (1-jadvalga qarang).

***1-jadval***

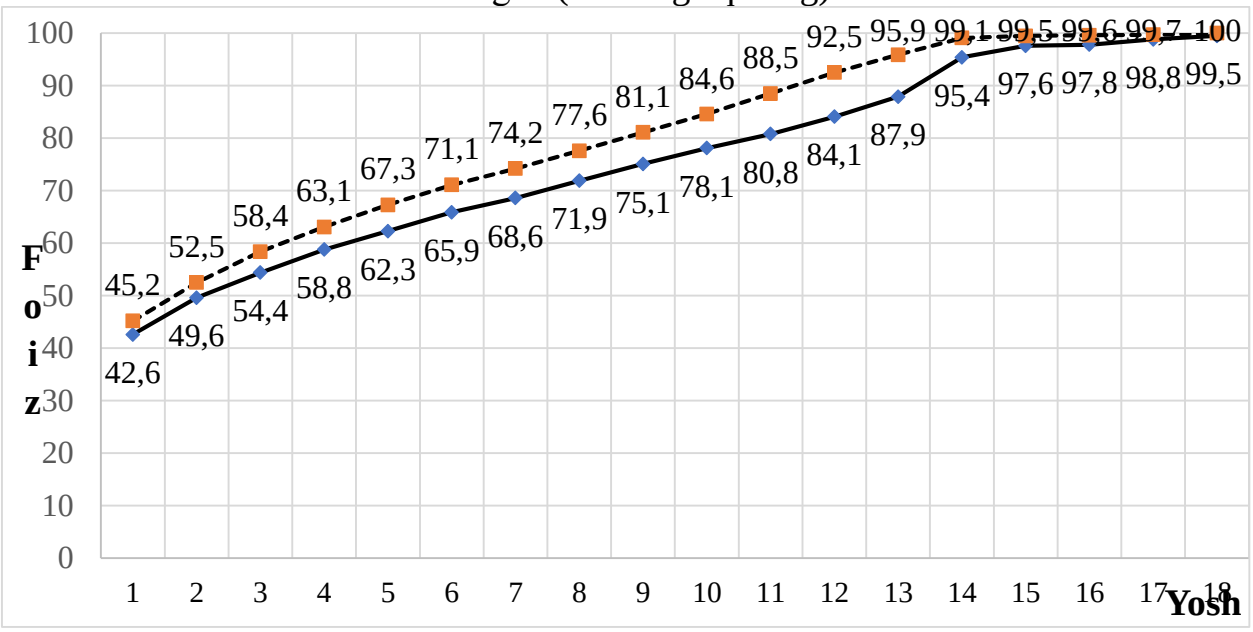
**1 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il va qiz bolalarda tana uzunligi (kattalarning yakuniy tana uzunligining%) (V.B.Shvars, S.V.Xrushev bo‘yicha, 1984)**

| Yosh, yil | Tana uzunligi, % | |
|---|---|---|
| | O‘g‘il bolalar | Qiz bolalar |
| 1 | 42,66 | 45,24 |
| 2 | 49,62 | 52,58 |
| 3 | 54,47 | 58,41 |
| 4 | 58,85 | 63,19 |
| 5 | 62,36 | 67,35 |
| 6 | 65,94 | 71,17 |
| 7 | 68,67 | 74,22 |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | 71,97 | 77,60 |
| 9 | 75,18 | 81,17 |
| 10 | 78,17 | 84,64 |
| 11 | 80,88 | 88,50 |
| 12 | 84,13 | 92,50 |
| 13 | 87,94 | 95,91 |
| 14 | 95,41 | 99,10 |
| 15-16 | 97,64 | 99,53 |
| 17 | 98,89 | 99,71 |
| 18 | 99,59 | 100 |

12 yoshli o'g'il bolalarning bo'y o'sish jarayoni 84,13% o'sishi kuzatilsa, qiz bolalarda 92,50% bo'y o'sishi kuzatiladi. 13 yoshli o'g'il bolalarda 87,94% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda ushbu yoshda bu ko'rsatkich qiz bolalarda 95,91% bo'y o'sishi kuzatiladi. 14 yoshli o'g'il bolalarda 95,41% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda 99,10% bo'y o'sishi kuzatiladi. 15-16 yoshli o'g'il bolalarda 97,64% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda 99,53% bo'y o'sishi kuzatiladi. 17 yoshli o'g'il bolalarda 98,89% bo'y o'sishi kuzatiladi, qiz bolalarda 99,71% bo'y o'sishi kuzatiladi. 18 yoshli o'g'il bolalarda 99,59% bo'y o'sishi, qiz bolalarda 100% bo'y o'sishi kuzatiladi.1-rasmda bo'y o'sishini yoshga bog'liq foizlarda oldindan bashorat qilish shkalasi berilgan. Birinchi ustundagi raqamlar bolalarning yoshini bildiradi.

1-rasmda bo'y o'sishini yoshga bog'liq foizlarda oldindan bashorat qilish shkalasi berilgan. Birinchi ustundagi raqamlar bolalarning yoshini bildiradi. Ikkinchi ustunda foizlar ko'rsatilgan (1-rasmga qarang).




**1-rasm. O'g'il va qiz bolalarning bo'y uzunligini oldindan bashorat qiluvchi kompyuter dastur**

***Izoh:*** *- - - qiz bolalarning bo'y o'sish foiz ko'rsatkichi. – O'g'il bolalar bo'y o'sish foiz ko'rsatkichi*

Sport kurashlariga bolalarni saralashda bo‘y uzunligini oldindan bashorat qilishda V.B.Shvars, S.V.Xrushchev tomonidan ishlab chiqilgan bo‘y o‘sishini yoshga bog‘liq foizlarda bashorat qiluvchi jadvalidan foydalanib, bo‘y uzunligini oldindan bashorat qiluvchi kompyuter dasturi yaratildi. Bugungi zamonaviy kurashda bo‘y uzunligini bashorat qilish yordamida kurash texnikasini individuallashtirish, taktikani tanlash, istiqbolli bolalarning bo‘y uzunligiga qarab saralash bilan aniqlanadi.

Mazkur dasturda inson organizmining jismoniy rivojlanish darajasini baholashda qo‘llaniladigan asosiy antropometrik ko‘rsatkichlardan biri — tana vazni indeksi (TVI, BMI) asosida bo‘y uzunligiga mos tavsiya etilgan tana vazni diapazoni keltirilgan. Jadval 152–162 sm bo‘y oralig‘idagi shaxslar uchun tana vaznining minimal va maksimal me’yoriy chegaralarini hamda ularga mos keluvchi BMI qiymatlarini o‘z ichiga oladi.

Tana vazni indeksi tana vaznining bo‘y uzunligiga nisbati orqali aniqlanadigan integral ko‘rsatkich bo‘lib, u organizmda yog‘ to‘qimalarining umumiy miqdorini bilvosita baholash imkonini beradi. BMI quyidagi formula asosida hisoblanadi:

$$\text{BMI} = \text{tana vazni (kg)} / \text{bo‘y uzunligi}^2\ (\text{m}^2)$$

Dasturda keltirilgan BMI qiymatlari asosan 18,5–24,9 oralig‘ida bo‘lib, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan belgilangan tasnifga muvofiq me’yoriy tana vazni darajasini ifodalaydi. Ushbu ko‘rsatkichlar metabolik jarayonlarning barqarorligini, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi faoliyatining optimal holatini ta’minlovchi fiziologik me’yor sifatida e’tirof etiladi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, bo‘y uzunligining oshishi bilan tana vaznining optimal diapazoni ham mutanosib ravishda kengayib borishi kuzatiladi. Jumladan, bo‘yi 152 sm bo‘lgan shaxslar uchun tana vaznining tavsiya etilgan chegarasi 43–57 kg oralig‘ida bo‘lsa, bo‘yi 162 sm bo‘lgan shaxslar uchun mazkur ko‘rsatkich 52–68 kg ni tashkil etadi. Bu holat tana proporsiyalarining o‘zgarishi, suyak va mushak tizimi massasi ortishi bilan izohlanadi.

Mazkur dastur jismoniy rivojlanish darajasini baholash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek sportchilarni dastlabki tanlab olish va tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishda muhim metodik ahamiyat kasb etadi. Sport amaliyotida tana vaznining me’yoriy diapazonda bo‘lishi sportchining funksional tayyorgarligi, ish qobiliyati va jarohatlanish xavfining kamayishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, BMI ko‘rsatkichi organizm tarkibidagi yog‘ va mushak massasi nisbatini to‘liq aks ettirmasligini inobatga olish zarur. Shu sababli, mazkur jadvaldan foydalanishda antropometrik o‘lchovlar, somatotip aniqlash, bioimpedans tahlili hamda funksional diagnostika usullari bilan kompleks baholash tavsiya etiladi.

**Xulosa.** Sport kurashi turlariga qizlarni saralab olish tizimi va mazmunini takomillashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatdiki, bolalarni sport turlariga, qolaversa, kurash sport turiga saralab olish tizimi va mazmunini takomillashtirishga oid ko‘pgina ilmiy izlanishlar olib borilgan. Sport saralovi murakkab xarakterdagi tashkiliy-metodik tadbirlar, jumladan, pedagogik, sotsiologik, psixologik va tibbiy-biologik tadqiqot usullar tizimi bo‘lib, ular asosida qizlarning muayyan sportdagi iqtidori va qobiliyatlarini aniqlanashga qaratilgan jarayon hisoblanishi aniqlandi va sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirishda antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’siri va ahamiyati katta ekanligi aniqlandi.

## Foydalanilgan adebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2-oktyabrdagi “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3306-son qarori. www.lex.uz.

2. Aliyev I.B. Kurash nazariyasi va uslubiyati. T., 2022.

3. Tastanov N.A. Kurash turlari va uslubiyati. T, 2017.

4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi ya uslubiyati. Darslik. T. 2018.

5. Yakupbaev A.A. Development of women's wrestling in karakalpakistan. International Journal of Pedagogics, 2024. *4*(03), 30-34.

6. Yakupbaev A.A., Genjeevich A.I. Malakali erkin kurashchilarda maxsus chidamlikni oshirish metodikasi. Eurasian Journal of Academic Research, 2024. *4*(3-2), 202-206.

7. Yakupbaev A.A., Abdullaeva D.M. Influence of Free Wrestling on Physical Student Development in Karakalpakistan. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 2022. *7*, 93-95.

8. Якупбаев А.А. О корреляционной взаимосвязи физической подготовленности квалифицированных борцов-вольников 15-16 лет с функциональными показателями. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2023. *1*(3), 48-53.

9. Якупбаев А.А., Абдуллаева Д.М. Психологическая подготовка борцов в спортивной борьбе. Развитие отраслей АПК на основе формирования эффективного механизма хозяйствования. 2022. (с. 631-632).

9. Jarılkapov U.B. The methodology of developing the strength qualities of qualified young freestyle wrestlers. 2024.

10. Jarılkapov U.B. Kurashchilarning jismoniy va taktik tayorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, 2023. (2), 110-111.

Özbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# MALAKALI ERKIN KURAShChILARNING MUSOBOQA OLDI DAVRIDA OG‘IR ATLETIKA MAXSUS MAShQLARI ORQALI KUCh SIFATINI RIVOJLANTIRISh USLUBIYATI

**Reymbaeva Roza Saparbaevna**
*Biologiya fanlari nomzodi, dotsent v.b.*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Erimatova Dilnoza Rashitovna**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
Reymbaeva_roza@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada malakali erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning musoboqa oldi davrida o‘g‘ir atletika mashqlaridan foydalanish va kuch tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tafsiyalar ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, kuch tayyorgarligi, maxsus mashqlari, mashg‘ulot yuklamasi, mashqlar majmuasi.*

***Аннотация:*** *В данной статье разработаны предложения и пояснения по использованию тяжелоатлетических упражнений и развитию силовой подготовки квалифицированных борцов вольного стиля в предсоревновательный период.*

***Ключевые слова:*** *Спортсмены, занимающиеся вольной борьбой, силовые подготовки, специальные упражнения, тренировочная нагрузка, комплекс упражнений.*

***Abstract:*** *In this article, proposals and explanations on the use of weightlifting exercises and development of strength training of qualified freestyle athletes in the pre-competition period have been developed.*

***Keywords:*** *Athletes involved in freestyle wrestling, strength training, special exercises, training load, set of exercises.*

**Kirish.** O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi” dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Bunda “Sport kurashlarini aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhimdir [1].

Dunyo miqyosida so‘nggi yillarda o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari, hamda qator an’anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi, raqobatni yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy

sport kurashlari amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida yuklamalar hajmi va shiddatini me’yorini to‘g‘ri rejlashtirish orqali yuqori natijalarga erishining asosi bo‘lib xizmat qilishini mutaxassis-olimlar tomonidan ta’kidlanib kelinmoqda [5]. Bugungi kunda bu borada bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan bo‘lsa-da, manbalarda erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog‘liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda me’yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etadi [2].

Jahon amaliyotida erkin kurashchilarni ko‘p yillik tayyorgarligi tizimini tuzish, jismoniy tayyorgarlik holatini oshirish, ularning mahorati va maxsus ish qobiliyatini takomillashtirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining uslubiy yo‘nalishini tanlash, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalaridan oqilona foydalanish muammolari bo‘yicha ko‘plab ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda [3].

Erkin kurash bo‘yicha musobaqalashuv jarayonining jadallashishi hamda malakali kurashchilarni samarali tayyorlashda soha olimlari va murabbiylari oldiga zamonaviy vositalar va usullarni takomillashtirish talabini qo‘ymoqda. Malakali erkin kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir [4].

**Tadqiqotning maqsadi:** 18-20 yoshli malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika maxsus mashqlar yordamida kuch sifatini oshirishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

- erkin kurashchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida foydalaniladigan mashg‘ulot tarkibini o‘rganish;
- malakali erkin kurashchilarning kuch sifatlarini oshiruvchi tanlangan og‘ir atletika mashqlarini aniqlash va samarali mashg‘ulot rejasini tuzish;
- erkin kurashchilarning kuch sifatini oshirishda og‘ir atletika maxsus mashqlari bo‘yicha ishlab chiqilgan mashg‘ulot rejasini tajribada asoslash;

**Tadqiqotning obyekti.** Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabida shug‘ullanuvchi malakali erkin kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida amalga oshirildi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, pedagogik nazorat, instrumental uslub, pedagogik tajriba, matematik statistik usullaridan foydalanilgan.

Malakali erkin kurashchilarning maxsus va umumjismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot dasturi samaradorligini aniqlash uchun Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabida shug‘ullanuvchi (18-20 yoshli o‘g‘il bolalar) erkin kurashchilari ishtirokida biz ishlab chiqqan oylik mashg‘ulot rejasi asosida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Pedagogik tajribada nazorat

va tajriba guruhlarida 12 nafardan iborat jami 24 nafar sportchi ishtirok etdi. Tadqiqotda ishtirok etgan 18-20 yoshli erkin kurashchilarni dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish orqali aynan musobaqa faoliyatida maxsus va umumjismoniy sifatlarini rivojlantirishga asoslandi.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Erkin kurash sport turida tashqi og‘irlik bilan amalga oshiriladigan mashqlarni bajarishda shuni yodda tutish kerakki, yuqori tezlik bilan oyoq va bel mushak kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlarda harakat boshidagi mushakning maksimal kuchayishi snaryadga tezlik beradi. Keyingi ish esa asosan snaryad harakatining paydo bo‘lgan inersiyasi fonida bajariladi. Shuning uchun, og‘irlashtirishning bunday turdagi mashqlar tezlik, portlovchi kuchni rivojlantirish uchun kutilayotgan samarani bermaydi [2,5].

Erkin kurashchilarda maxsus testlar jismoniy rivojlanish darajasi yuqori bo‘lgan malakali erkin kurashchilarni aniqlashda yordam berdi. Olingan natijaga ko‘ra, kuch tayyorgarligi bo‘yicha bel mushak kuchi o‘rtacha ko‘rsatkich “Yaxshi-4”, o‘ng qo‘l (kg) panja kuchi esa “Yaxshi-4”, chap qo‘l (kg) panja kuchi “Yaxshi-4”, yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish mashqi bo‘yicha ko‘rsatkichi “Yaxshi-4” bahosi bilan baholandi. Keyingi mezonlar asosida esa chidamkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha yelkada shtanga bilan o‘tirib turish mashqida “Qoniqarli-3”, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish “Qoniqarli-3”, klassik dast ko‘tarish “Qoniqarli-3”, klassik siltab ko‘tarish “Qoniqarli-3” bilan baholangan bo‘lsa, shtangani belgacha tortish mashqi “Yaxshi-4”, turnikda tortilish o‘rtacha “Yaxshi-4” bilan kifoyalandi. Portlovchi-kuch tayyorgarligi turgan joydan uzunlikka sakrash “Yaxshi-4”, turgan joydan balandlikka sakrash (sm) “Qoniqarli-3” natija qayt etishdi. Tezkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha 30 m ga yugurish “Qoniqarli-3”, ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 marta o‘nga 5 marta chapga “Qoniqarli-3”, tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish “Qoniqarli-3”, qo‘l va bo‘yinni ushlab beldan oshirib tashlash “Yaxshi-4”, yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash “Yaxshi-4” ko‘rsatkichi asosida natija ko‘rsatishdi. Dastlabki o‘tkazilgan tadqiqotlardan shunga amin bo‘ldikki, tajriba va nazorat guruhlariga biriktirilgan malakali erkin kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarliklarida deyarli farq aniqlanmadi.

***1-jadval***

**Erkin kurashchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatini aniqlash testi yengil vazn toifalari misolida (57,61, 65 kg)**

| Mashg‘ulot vositalari | “Qoniqarsiz-2” | “Qoniqarli-3” | “Yaxshii-4” | “Alo-5” |
|---|---|---|---|---|
| Bel kuchi (kg) | 50 | 55 | 60 | 70 |
| O‘ng qo‘l (kg) panja kuchi | 35 | 40 | 45 | 55 |
| Chap qo‘l (kg) panja kuchi | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish* | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish* | 8 | 14 | 20 | 24 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Shtangani belgacha tortish* | 15 | 20 | 24 | 32 |
| Klassik dast ko‘tarish* | 7 | 10 | 12 | 16 |
| Klassik siltab ko‘tarish * | 10 | 13 | 16 | 20 |
| 30 m yugurish | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| Turnikda tortilish 20 soniya | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Yotgan xolatda qo‘llarni bukib yozish 20 soniya | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm) | 190 | 200 | 210 | 220 |
| Turgan joydan balanlikka sakrash (sm) | 32 | 34 | 36 | 38 |
| Ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 ta o‘nga 5 ta chapga | 21,8 | 21,5 | 21,4 | 21,2 |
| Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish (soniya) | 14,0 | 13,0 | 12,0 | 11,0 |
| Qo‘l va bo‘yinni ushlab beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta) | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (20 soniya davomida ) | 8 | 9 | 10 | 11 |

***Izoh:*** **-sportchining shaxsiy vazniga nisbatan (70%).*

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va erkin kurash sport turida ham yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog‘liqdir. Shu maqsadda, jismoniy sifatlarni ayniqsa kuch sifatini maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

***2-jadval***

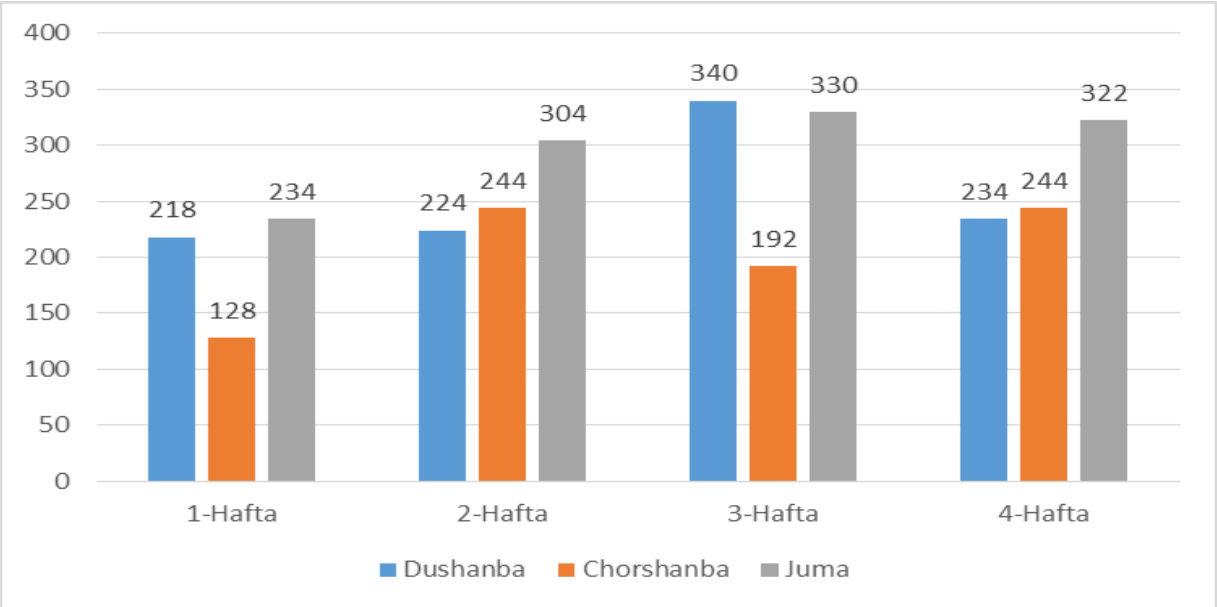
**Erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning oylik yuklama hajmi**

| **Mashg‘u lotlar** | **Shtanga ko‘tarish soni (SHKS)** | **Yondashuv hajmi** | **Umumiy yuklama og‘irligi(kg)** | **O‘rtacha og‘irlik (kg)** |
|---|---|---|---|---|
| **I oylik** | | | | |
| 1 | 250 | 25 | 7000 | 28 |
| 2 | 250 | 29 | 8000 | 32 |
| 3 | 350 | 34 | 7900 | 22,5 |
| 4 | 300 | 30 | 8500 | 28,3 |
| 5 | 300 | 29 | 7900 | 26,3 |
| 6 | 264 | 33 | 8452 | 32 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | 344 | 37 | 8040 | 23,3 |
| 8 | 198 | 27 | 5210 | 26,3 |
| 9 | 310 | 35 | 9240 | 29,8 |
| 10 | 240 | 25 | 7500 | 31,2 |
| 11 | 252 | 28 | 8590 | 34 |
| 12 | 324 | 35 | 10228 | 31,5 |
| **Jami** | **3 382** | **367** | **96 560** | **28,8** |

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan 8 haftalik mashg‘ulot rejasiga asosan oylik yuklama hajmining har bir mashg‘ulot bo‘yicha yondashuvlar, ShKS, umumiy yuklama og‘irligi hamda o‘rtacha yuklama og‘irligining tahlilini ko‘rib chiqamiz. Bunda oylik jami o‘n ikki mashg‘ulot bo‘lsa, jami yondashuvlar 367 ta, oylik o‘rtacha yondashuv esa 30,5 ta natija ko‘rsatdi. Sportchilarning oylik ShKS 3332 ta, har bir mashg‘ulot davomida esa o‘rtacha 277 ta ShKS tashkil etdi. Umumiy yuklama og‘irligi jami 96560 kg ni tashkil etgan bo‘lsa, har bir mashg‘ulot davomida esa o‘rtacha 8046 kg natija qayd etgan. Sportchilarning oylik o‘rtacha og‘irlik ko‘rsatkichi 28,9 kg natijani tashkil etdi.

Mashg‘ulot rejasi davomida shtanga ko‘tarishlar sonini 1-4-haftalar kesimida ko‘radigan bo‘lsak, 1-hafta-218, 128, 234 ShKS natija qayd etilgan bo‘lsa, 2-haftada esa 224, 244, 304 ShKS, 3-haftada 340, 192, 330 ShKS, 4-haftada esa 234, 244, 322 ShKS qayd etib mashg‘ulotlar o‘rtasida ancha farq kuzatildi. Birinchi to‘rt haftalik mashg‘ulotlardagi urinishlar va yuklamaning umumiy og‘irlik ko‘rsatkichlari ham qayd etib borildi. (1-rasmga qarang).




**1-rasm. Erkin kurashchilar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning mashg‘ulot rejasining shtanga ko‘tarish soni bo‘yicha dinamikasi (1-4 haftalar kesimida)**

Erkin kurash amaliyotida zarur bo‘lgan portlovchi kuch sifati va uning barcha turlari o‘ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Shu bilan bir qatorda har bir mashg‘ulot yuklamasidagi o‘rtacha og‘irlik nisbati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Sinaluvchilar uchun beriladigan umumiy yuklama og‘irligiga e’tibor qaratadigan bo‘lsak, dastlabki mashg‘ulotda 7060 kg bilan boshlanib so‘nggi mashg‘ulotda bu ko‘rsatkich 10228 kg natija qayd etdi bunda oraliq mashg‘ulotlarda o‘rtacha 7700 kg ko‘rsatkich qayd etgan.

**Xulosa.** Malakali erkin kurashchilarining og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning 8 haftalik mashg‘ulot rejasi ishlab chiqilib, tajribadan oldin va tajribadan keyingi natijalari nazariy tahlil qilindi.

Bunda: 8 hafta tadqiqotdan so‘ng, sinaluvchilarning bel kuchi ko‘rsatkichi (TGda o‘sish 11,6%, NGda 7,8%);

- o‘ng qo‘l kuchi (TGda o‘sish 12%, NGda 6,9%);
- chap qo‘l kuchi (TGda o‘sish 14%, NGda 7%);
- yelkada shtanga bilan o‘tirib turish (TGda o‘sish 19,1%, NGda 13,6%);
- ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish (TGda o‘sish 13,3%, NGda 5,2%);
- shtangani belgacha tortish (TGda o‘sish 16%, NGda 9,5%);
- klassik dast ko‘tarish (TGda o‘sish 15,4%, NGda 10,5%);
- klassik siltab ko‘tarish (TGda o‘sish 15,7%, NGda 9,3%) o‘sganligi tadqiqotda aniqlandi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336 sonli qarori. Lex.uz

2. Matkarimov R.M Og‘ir atletika nazariyasi uslubiyati: Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik / O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.-Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2015-y. -129b

3. Toshturdiev Sh.X. Yuqori malakali sport kurashchilarining musobaqa oldi davrida umumiy jismoniy tayyorgarligini ilmiy-nazariy tahlili/ Sportda ilimiy tadqiqotlar ilimiy nazariy jurnal. 2023/3 B 16-19.

4. Toshturdiev Sh.X. Og‘ir atletikaning maxsus mashqlari orqali malakali velosipedchilarning kuch sifatini oshirish uslubiyati. (PhD) Avtoreferat., Ch., 2022. – 26 b.

5. Jarilkapov U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 66 b.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# SPORT MAKTABI ShUG‘ULLANUVChILARDA O‘Z O‘ZINI ANGLASh JARAYONINI ShAKLLANTIRISh ORQALI SPORT FAOLIYATI TURINI ONGLI RAVIShDA TANLAY BILISh USLUBIYATINING SAMARADORLIGINI NAZARIY JIHATDAN ASOSLASh

**Yakupov Rozimbay Maksetbayevich**
*Mustaqil izlanuvchi*
*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti*
*yakupovrozim@gmail.com*

***Annotatsiya:*** *Maqolada sport maktabi shug‘ullanuvchilarida o‘z-o‘zini anglash jarayonini shakllantirish orqali sport faoliyati turini ongli ravishda tanlay bilish uslubiyatining samaradorligini nazariy jihatdan asoslashga bag‘ishlangan. Tadqiqotda shaxsning psixologik rivojlanishi, motivatsion soha, qiziqish va individual qobiliyatlarning sport faoliyati turini tanlashdagi o‘rni tahlil qilinadi. O‘z-o‘zini anglash jarayonining tarkibiy qismlari hamda ularning sportchilarni yo‘naltirishdagi ahamiyati ochib beriladi. Ilmiy manbalar tahlili asosida sport maktablarida ta’lim-tarbiya jarayoniga psixologik-pedagogik yondashuvlarni integratsiyalash zarurligi asoslanadi. Tadqiqot natijalari sport maktablarida shug‘ullanuvchilarning individual imkoniyatlari va qiziqishlariga mos sport turini ongli tanlashiga ko‘maklashuvchi uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.*

***Ka’lit so‘zlar:*** *Sport maktabi, o‘z-o‘zini anglash, sport faoliyati, ongli tanlov, motivatsiya, individual qobiliyatlar, psixologik-pedagogik yondashuv, sport yo‘naltirish, shaxs rivoji.*

***Аннотация:*** *Статья посвящена теоретическому обоснованию эффективности методики осознанного выбора вида спортивной деятельности путем формирования процесса самосознания у занимающихся спортивной школой. В исследовании анализируется роль психологического развития личности, мотивационной сферы, интересов и индивидуальных способностей в выборе вида спортивной деятельности. Раскрываются компоненты процесса самосознания и их значение в ориентации спортсменов. На основе анализа научных источников обоснована необходимость интеграции психолого-педагогических подходов в образовательно-воспитательный процесс в спортивных школах. Результаты исследования послужат разработке методических рекомендаций, способствующих осознанному выбору вида спорта, соответствующего индивидуальным возможностям и интересам занимающихся в спортивных школах.*

***Ключевые слова:*** *Спортивная школа, самосознание, спортивная деятельность, осознанный выбор, мотивация, индивидуальные способности, психолого-педагогический подход, спортивная ориентация, личностное развитие.*

***Abstract:*** *The article is devoted to the theoretical substantiation of the effectiveness of the methodology of conscious selection of the type of sports activity by forming the process of self-awareness in students of sports schools. The study analyzes the psychological development of the individual, the motivational sphere, interests, and the role of individual abilities in choosing the type of sports activity. The components of the process of self-awareness and their significance in the orientation of athletes are revealed. Based on the analysis of scientific sources, the necessity of integrating psychological and pedagogical approaches into the educational process in sports schools is substantiated. The research results will serve the development of methodological recommendations that contribute to the conscious selection of a sport corresponding to the individual capabilities and interests of those involved in sports schools.*

***Keywords:*** *Sports school, self-awareness, sports activity, conscious choice, motivation, individual abilities, psychological and pedagogical approach, sports orientation, personal development.*

**Kirish.** Jahonda yaqin vaqtlargacha o‘zlikni anglash mavzusi ijtimoiy-madaniy vaziyat uchun dolzarb emas edi. Faqatgina kasbiy o‘zlikni anglash sohasi, ayniqsa kasb tanlash doirasida, ajratib ko‘rsatilgan va ta’minlangan edi. Ilgari ayrim sohalarda shaxsning o‘zligini anglash jarayoni rasmiy va yuzaki xarakterga ega bo‘lgan. Hozirgi davrda esa jamiyatda kechayotgan global o‘zgarishlar insondan atrof-muhitda yuz berayotgan jarayonlarga nisbatan ongli munosabat bildirishni talab etmoqda.

Bugungi kunda sport faoliyati eng yuqori raqobat muhitiga ega sohalardan biri bo‘lib, shaxsda o‘zini anglash jarayonining faol rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun bu masala alohida dolzarblik kasb etadi. Chunki sport mashg‘ulotlari jarayonida bola o‘zining hayotiy yo‘nalishini, faoliyat maqsadlarini, ularga erishish vositalari va usullarini belgilaydi hamda o‘zini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

**Tadqiqot maqsadi.** Sport maktabi shug‘ullanuvchilarda o‘z o‘zini anglash jarayonini shakllantirish orqali sport faoliyati turini ongli ravishda tanlay bilish uslubiyatining samaradorligini nazariy jihatdan o‘rganish.

**Tadqiqot vazifasi.** Sport bilan shug‘ullanishning boshlang‘ich bosqichida yosh sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini baholashdan iborat.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Tadqiqot obyekti, predmeti va ilgari surilgan farazga muvofiq, biz tajriba-sinov ishining maqsadini belgiladik - sport yo‘nalishidagi muassasaning ta’lim maydonida yosh sportchining o‘z-o‘zini anglash modelining samarali ishlashini aniqlash.

Eng yosh sportchining sportga kelishi va bu jarayonga ota-onalarning ta’sir darajasini anglab yetish maqsadida biz so‘rovnoma o‘tkazdik. Yosh sportchilarning ota-onalariga quyidagi 10 ta savoldan iborat so‘rovnoma taqdim etildi:

Farzandingizni sport maktabga berishdan maqsadingiz nima edi? Farzandingiz uchun tanlangan sport turi haqida nimalarni bilasiz? Farzandingizning sport ta’limi nimalarga bog‘liq deb o‘ylaysiz? Nima uchun aynan shu sport maktabini tanladingiz? Sizningcha, sport maktabining vazifasi nimadan iborat? Bola uchun sport turi qanday mezonlar asosida tanlandi? Bolangizning xarakteri va jismoniy sifatlaridan uni bo‘lajak sportchi sifatida tavsiflovchi ba’zi xususiyatlarni aytib bera olasizmi? Farzandingiz bilan sport tadbirlariga qanchalik tez-tez borasiz? Sizningcha, bola qaysi yoshda o‘zi uchun sport turini mustaqil tanlay oladi? Siz sport bilan shug‘ullanganmisiz? Agar “Ha” bo‘lsa, qaysi turi bilan? Sport darajangiz bormi? Agar “Ha” bo‘lsa, qanday?

Shunday qilib, ushbu so‘rovnoma bizga ota-onalar tanlovining quyidagi asosiy jihatlarini aniqlashga yordam berdi. Birinchidan, farzandi uchun sport turini tanlashda ota-onaning o‘zi shug‘ullangan yoki ma’lum xususiyatlari (mashg‘ulotlarning obro‘si, sport turining tomoshabopligi, moliyaviy imkoniyatlar va hokazo) tufayli yoqtirgan sport turi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ikkinchidan, sport turini tanlash maktabdan keyingi vaqtda bolani band qilish zarurati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Uchinchidan, ko‘pchilik ota-onalar farzandlari uchun sport turini bolaning ongsiz istagi asosida tanlagan, faqat ayrimlari bolaning qobiliyati, imkoniyatlari va xohishini hisobga olgan. To‘rtinchidan, sport turini mustaqil tanlash haqidagi savolga berilgan javoblar ota-onalarning farzandlari sport faoliyati turini ongli ravishda tanlashga hali tayyor emasligini ko‘rsatmoqda.

Tadqiqot ishimizda yosh shug‘ullanuvchilarning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiya darajasini aniqlash uchun biz so‘rovnomadan foydalandik. Ularning javoblari motivatsiya darajasini aniqlashga yordam berdi. Tadqiqot avvalida guruhlardagi motivatsiya darajasi deyarli bir xil, chunki mashg‘ulotlar davomiyligi 2 oyni tashkil etadi. 10 oylik mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhidagi yosh sportchilarning motivatsiya darajasi o‘zgarganini ko‘rishimiz mumkin.

***1-jadval***

**Yosh sportchilarning motivatsiya darajasi tajriba boshida va oxirida**

| № | Motivatsiya darajasi | Tajriba boshida | | t | p | Tajriba oxirida | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | TG | NG | | | TG | NG | | |
| | | $\bar{x}\pm\sigma$ | $\bar{x}\pm\sigma$ | | | $\bar{x}\pm\sigma$ | $\bar{x}\pm\sigma$ | | |
| 1 | Yuqori (%) | 30,2±2,3 | 32,3±2,9 | 1,77 | >0,05 | 72,7±2,5 | 40,8±1,9 | 2,08 | <0,05 |
| 2 | O‘rta (%) | 34,1±1,8 | 35,2±1,5 | 1,48 | >0,05 | 28,4±1,7 | 54,2±4,2 | 2,13 | <0,05 |
| 3 | Past (%) | 36,4±3,1 | 33,1±2,2 | 1,65 | >0,05 | - | 14,3±1,1 | 2,01 | <0,05 |

Ikkala guruhda ham motivatsiya darajasi oshdi, ammo nazorat guruhida yuqori daraja 8% ga oshgan bo‘lsa, tajriba guruhida u 72% ni tashkil etdi, ya’ni 32% ga ko‘proq. Nazorat guruhida o‘rta daraja 19% ga oshdi, tajriba guruhida esa bu ko‘rsatkich pasaydi. Bunga sabab, tajriba guruhida yuqori darajadagi motivatsiya

ko‘rsatkichi sezilarli darajada oshganligi va past darajadagi motivatsiyaning butunlay yo‘qolganligidir.

Shunday qilib, ta’kidlash joizki, maqsadli mashg‘ulotlar sport bilan shug‘ullanish uchun motivatsiya darajasini oshiradigan tadbirlar bilan birgalikda (harakatli o‘yinlarning keng xilma-xilligi, birgalikdagi dam olish tadbirlari, harakatli o‘yinlar bo‘yicha musobaqalar va boshqa ko‘plab narsalar) motivatsiya darajasini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Zamonaviy pedagogika va psixologiyada bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarni baholashda qo‘llaniladigan baholash etalonining an’anaviy modelini asos qilib olib, biz har bir darajani ishimizning o‘ziga xos xususiyatlariga ko‘ra tavsifladik va test natijalarini tahlil qilishni ancha osonlashtiradigan ball tizimini belgiladik (2-jadvaga qarang).

***2-jadval***

**Shaxsning bilim, ko‘nikma, malaka va fazilatlarini baholash etaloni**

| № | Shakllanganlik darajasi | Ballar | Daraja tavsifi |
|---|---|---|---|
| 1 | Kognitiv | 1 | Bilish, tanish |
| 2 | Reproduktiv | 2 | Qayta tiklash, taqlid qilish, takrorlash, tavsiflash |
| 3 | Transfert | 3 | Xususiy, tor masalalarni yechishda ongli ravishda qo‘llash, qisman ichki o‘zlashtirish |
| 4 | Ijodiy | 4 | Har qanday vaziyatda ongli ravishda qo‘llash, to‘liq ichki o‘zlashtirish |

Turli vositalar (uy vazifalari, vaziyatli masalalarni yechish, sport viktorinalari, musobaqalar va olimpiadalarda ishtirok etish) yordamida umumiy sport va tanlangan sport turi haqidagi bilimlarni shakllantirish yosh sportchilarda ushbu bilimlar darajasini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi. Ekspertlar tomonidan qayd etilganidek (3-jadvalga qarang), muloqot xususiyatlari, xulq-atvor me’yorlari va axloqiy ko‘nikmalar haqidagi bilimlardan tashqari, deyarli barcha o‘rganilayotgan parametrlarning darajasi tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarida reproduktiv darajaga mos kelishi aniqlandi.

***3-jadval***

**Tajriba boshida va oxirida bolalarda bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarni ekspert baholash natijalari**

| № | Baholash mezonlari | Tajriba boshida | | t | p | Tajriba oxirida | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | TG | NG | | | TG | NG | | |
| | | $\bar{x}\pm\sigma$ | $\bar{x}\pm\sigma$ | | | $\bar{x}\pm\sigma$ | $\bar{x}\pm\sigma$ | | |
| 1 | Sport turining rivojlanish tarixi | 1,85±0,21 | 1,76±0,21 | 1,54 | >0,05 | 3,90±0,24 | 1,87±0,22 | 2,15 | <0,05 |
| 2 | Sport turiga qo‘yiladigan talablar | 2,43±0,20 | 2,40±0,20 | 1,12 | >0,05 | 3,28±0,31 | 2,41±0,21 | 2,23 | <0,05 |

Tajriba yakunida sport turining rivojlanish tarixi haqidagi bilimlar ijodiy

darajaga yaqinlashdi (3,90±0,24). Sportchiga sport turi tomonidan qo‘yiladigan talablar to‘g‘risidagi bilimlar transfert darajasiga mos keldi (3,28±0,31). Sportchining kundalik tartibi, ovqatlanishi va gigienik ko‘nikmalari haqidagi bilimlar transfert darajasiga yaqinlashdi (2,98±0,20), xulq-atvor me’yorlari to‘g‘risidagi bilimlar esa ijodiy darajaga yaqinlashdi (3,54±0,21). Shunday qilib, o‘rganilayotgan barcha bilim ko‘rsatkichlarining yaxshilanishini kuzatdik.

Ayni shu davrda nazorat guruhida o‘rganilayotgan bilim ko‘rsatkichlari o‘sish tendensiyasiga ega bo‘ldi, biroq sezilarli yaxshilanishlar qayd etilmadi. Shu sababli, nazorat va tajriba guruhlari natijalarini taqqoslaganda, ma’lum darajada ishonch bilan aytish mumkinki, yaratilgan pedagogik shart-sharoitlar yosh sportchilarning bilim sohasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, ularning bilimlarini oshirishga yordam berdi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, sport maktabi shug‘ullanuvchilarida o‘z-o‘zini anglash jarayonini shakllantirish sport faoliyati turini ongli ravishda tanlashda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. O‘z-o‘zini anglashning rivojlanganligi sportchilarning o‘z qiziqishlari, individual imkoniyatlari, psixofiziologik xususiyatlari hamda ichki motivatsiyasini to‘g‘ri baholashiga imkon yaratadi. Bu esa sport faoliyatida barqarorlik, yuqori natijadorlik va uzoq muddatli rivojlanishni ta’minlaydi. Mazkur mavzu bo‘yicha olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, sport turini tanlash jarayonida psixologik-pedagogik yondashuvlarni qo‘llash, sport maktablarida maqsadli yo‘naltiruvchi va rivojlantiruvchi muhitni yaratish zarur. O‘z-o‘zini anglash jarayoniga asoslangan uslubiyat sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni mos sport faoliyatiga yo‘naltirishga xizmat qiladi.

Natijada, taklif etilayotgan yondashuv sport maktabi shug‘ullanuvchilarining ongli tanlov qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi, sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ijobiy munosabatni mustahkamlaydi hamda sport tayyorgarligi jarayonining samaradorligini oshirishga ilmiy-nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

## Foydalangan adabiyotlar:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М. Спорт. 2019. -200 с.

2. Зимонина В.Н. Рабочий журнал инструктора по физической культуре.ТЦ Сфера. М.: 2011. - 90 с.

3. Иванов С.А. Теория и методика физического воспитания. Гомель. 2012. - 124 с.

4. Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни Учебное пособие. - Томск: ТПУ, 2008. - 102 с.

5. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil etish texnologiyasi. Dis.T.2008. -35.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# YOSh VOLEYBOLChILARGA XOS YONLAMA HARAKATLANISh VA TO‘P UZATISh ANIQLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

**Norboyev Komiljon Jurakulovich**
*Dotsent*
*Samarqand davlat universiteti Urgut filiali*
**Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich**
*Dotsent*
*Samarqand davlat pedagogika instituti*
**Ergasheva Madina Bahriddin qizi**
*O‘qituvchi*
*Samarqand davlat pedagogika instituti*
olim635635@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada muallif tomonidan yosh voleybolchilarning yon tomonlama harakatlanish va aniq to‘p uzatish harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Yosh voleybolchilarning kombinatsion hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuadagi texnik hartakatlarining samaradorlik darajasini tajribada asoslangan.*

***Kalit so‘zlari:*** *Yosh voleybolchilar, texnika, yonlama harakat, to‘p uzatish, hujum harakatlari, hajm, shiddat va dam olish oralig‘i, rivojlantirish, uslubiyati, vosita, mashqlar majmuasi.*

***Аннотация:*** *В данной статье автором разработан комплекс упражнений, направленных на развитие бокового движения и точной передачи мяча у юных волейболистов. Эффективность технических действий, входящих в комплекс упражнений, направленных на развитие комбинированных атакующих действий юных волейболистов, обоснована на практике.*

***Ключевые слова:*** *Юные волейболисты, техника, боковое движение, передача мяча, атакующие действия, объём, интенсивность и интервалы отдыха, развитие, методика, средство, комплекс упражнений.*

***Abstract:*** *In this article, the author has developed a set of exercises aimed at developing lateral movement and accurate passing movements of young volleyball players. The level of effectiveness of the technical movements in the set of exercises aimed at developing combinational attacking movements of young volleyball players is based on experience.*

***Keywords:*** *Young volleyball players, technique, lateral movement, passing, attacking movements, volume, intensity and rest interval, development, methodology, means, set of exercises.*

**Kirish**: Harakat faoliyati maxsus anjomlar (voleybol, futbol, basketbol, gandbol to‘plari, shayba, volan va h.) bilan ijro etiladigan vaziyatli sport turlarida yuksak musobaqa natijasiga erishish ustuvor jihatdan tezkorlik va aniqlik omillariga

bog‘liqdir. Ma’lumki, bunday sport turlarida musobaqa muddati rasmiy qoidalar asosida vaqt (futbol, basketbol, gandbol va h.) yoki hisob-ochko (voleybol, tennis va h.) bilan belgilanadi. Binobarin, uzoq muddat davom etadigan musobaqalarda yuksak tezkorlik va aniqlikni saqlash imkoniyati maxsus chidamkorlik sifatiga asoslanadi. Sport o‘yinlarida harakat tezkorligining keskin o‘zgaruvchan vaziyatlarda kechishi aniqlik darajasini chegaralab qo‘yadi.

Jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi nazariyasi va uslubiyati fanlari doirasida faoliyat ko‘rsatib kelayotgan ko‘plab mutaxasis-olimlarning fikr - mulohazalari va xulosalariga ko‘ra, ko‘p yillik sport trenerovkasining barcha bosqichlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish strategiyasi doimo tanlangan sport turining xususiyatlariga mos bo‘lish muhim va shart ekanligi ta’kidlanadi (V.P.Filin, 1995; Yu.D.Jeleznyak, 1998; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, 2000; V.N.Platonov, 2004; Yu.M.Yunusova, 2005) [1,2].

**Tadqiqot maqsadi.** Yosh voleybolchilarning yonlama harakatlanish tezkorligini rivojlantirish uchun maxsus texnik harakatlardan iborat mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

**Tadqiqotning obyekti.** Yosh voleybolchilarning yonlama harakatlanish to‘pni aniq uzatish texnik harakatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni.

**Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.** Mazkur ilmiy maqolada yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida yonlanma xarakatlanish imkoniyatini shakllantirish tajribasi va ushbu qobiliyatni takomillashtirish imkoniyatlarini o‘rganish tadqiqot ostiga olingan. Jumladan, ushbu sport turida raqib maydoni tomonidan yo‘naltiriladigan to‘plar (to‘p kiritish, zarba berish, uzatish) yon chiziqlarga parallel yoki diagonal tartibda amalga oshiriladi. Demak, to‘p yo‘nalishiga nisbatan harakatlanish, uni o‘z vaqtida qabul qilish va “manzilga” etkazish aniqligi yonlama harakatlanish tezkorligiga bog‘lik bo‘ladi.

Yosh voleybolchilarni yonlanma harakati va to‘p uzatish aniqligini rivojlantirishga beriladigan maxsus mashqlar:

- 30 metr masofaga yonlama yugurish;
- 3x3 metr masofaga yonlama mokkisimon yugurish;
- 30 metrga beldan rezina o‘tkazgan holda sherigini tortib yonlanma yugurish;
- to‘pni sherigiga yonlama uzatib 2 metr masofadagi feshkani aylanib kelib yana to‘pni sherigiga uzatish orqali maxsus mashqlar qo‘llash.

Umumta’lim maktab qoshidagi voleybol to‘garaklari va SM larda o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarni kuzatish natijasida shu narsa ma’lum bo‘ldiki, o‘rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini qo‘shma usulda shakllantirish masalasiga jiddiy e’tibor qaratilmas ekan [3,4]. Biz tadqiqot jarayonida anashu muommoni echish maqsadida bir nechta yonlanma harakat mashqlarini ishlab chiqib

sportchilarda qo‘lladik. Tadqiqot boshi va oxirida testlardan foydalangan holda natijani qayta o‘rgandik (1-jadval).

***1-jadval***

**Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi sinaluvchilarning pedagogik tadqiqot boshi va oxirida yonlama harakatlanish tezkorligi bo‘yicha nazorat sinov ko‘rsatkichlari statistik harakteristikalarini qiyosiy solishtirish**

| № | Testlar | Tajribadan oldin | | Tajriban keyin | | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | X | V | X | V | | |
| 1. | Yonlanma 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish (sek) | 35,2±0,2 | 4,05 | 30,4±0,4 | 6,12 | 3,72 | <0,01 |
| 2. | Yonlama 4X10 mokkisimon yugurish (sek) | 14,72±1,5 | 3,13 | 12,26±0,9 | 7,05 | 2,37 | <0,05 |
| 3. | Yonlanma archasimon yugurish (sek) | 26,0±0,5 | 2,06 | 23,18±0,7 | 6,14 | 3,05 | <0,01 |
| 4. | Devordagi nishonga harakatdan so‘ng to‘pni aniq uzatish 10 ta urinish (marta) | 6±1,52 | 5,47 | 8±4,2 | 7,05 | 3,17 | <0,01 |

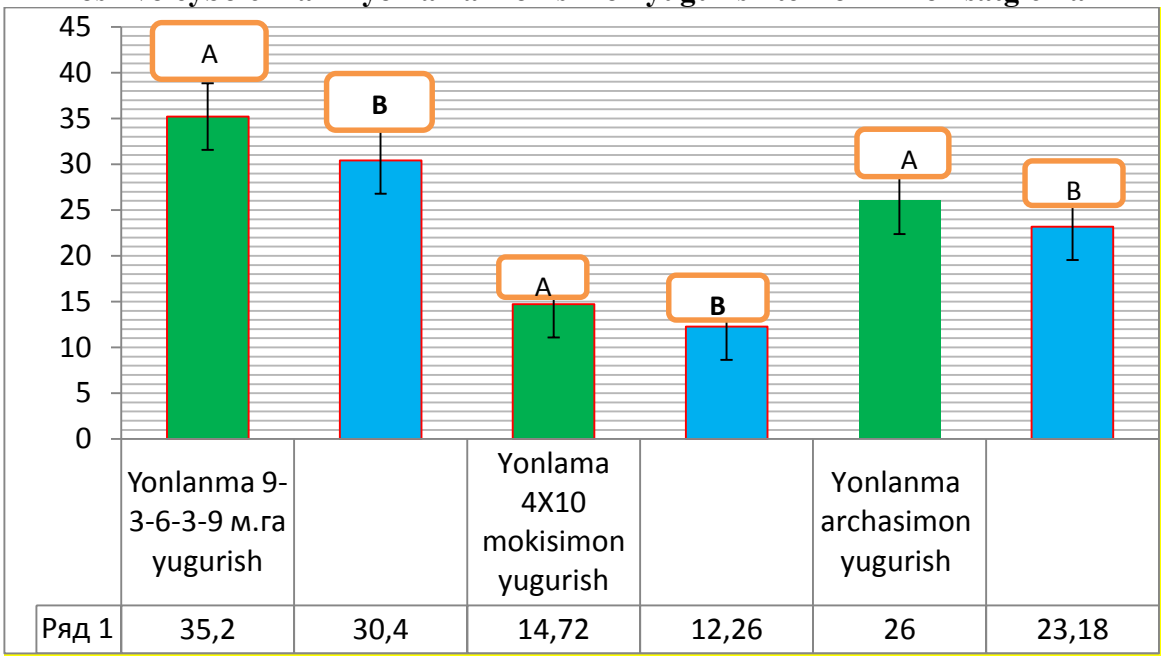
Yonlanma 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish (sek) bo‘yicha tajribadan oldin yosh voleybolchilar 35,2±0,2 sek yugurishgan bo‘lsa tadqiqotdan so‘ng esa bu ko‘rsatkich 30,4±0,4 sekundga natija yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin.

Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek) testi natijalari bo‘yicha yosh voleybolchilarning natijalari tajribadan oldin 14,72±1,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan so‘ng bu ko‘rsatgich ham bir muncha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin 12,26±0,9 sekundni tashkil qildi.

Yonlanma archasimon yugurish (sek) testi bo‘yicha tajribadan oldin olingan natijalar 26,0±0,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan keyingi bu natijalarda ham o‘zgarishlar sodir bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi mos ravishda 23,18±0,7 gacha natija yaxshilandi.

***1-rasm***

**Yosh voleybolchilarni yonlama mokisimon yugurish tezkorlik ko‘rsatgichlari**




***Izoh:*** - tajribadan avval; - tajribadan keyin;
A - nazorat guruhi; B- tajriba guruhi

1-rasm. Yosh voleybolchi 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish tezligining tajriba davomidagi dinamikasi. Tajriba guruhida esa mazkur ko‘rsatkichlar quyidagicha ifodalandi:

- tajribadan avval - 35,2 sek;
- tajribadan keyin - 30,4 sek;
- tezkorlikning o‘sish farqi - 5,2 sek (1-rasm).

“Archasimon” yo‘nalishda mokisimon yugurish testi bo‘yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me’yorining eng kam ko‘rsatgichi 26,0 sek. deb belgilangan.

Albatta, 14-15 yoshli voleybolchi bolalarda olingan mazkur ko‘rsatgichlarni voleybolchi talabalar ko‘rsatgichlari bilan qiyoslash noto‘g‘ri bo‘ladi. Har holda yosh voleybolchi bolalarda olingan ko‘rsatgichlarni shu yoshdagi voleybolchi bolalar uchun yetarli emas deb ehtimol qilish mumkin. Muhimi shundaki, nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham tajribadan avval olingan ko‘rsatgichlar tajriba davomida qo‘llanilgan an’anaviy va eksperimental mazmunli mashg‘ulotlardan so‘ng turlicha yo‘nalishda ifodalandi.

Boshqacha qilib aytganda, tajriba guruhida tajriba davomida qo‘llanilgan o‘yinsimon tezkorlik mashqlari maydon bo‘ylab harakatlanish tezkorligini samarali o‘stirish salohiyatiga ega ekanligi aniqlandi. Demak, magistrlik tadqiqot yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik tajribada o‘z samaradorligini namoyish etgan o‘yinsimon mashqlarni yosh voleybolchilarni tayyorlashda maydon bo‘ylab harakatlanish

tezkorligini oshirish uchun muntazam qo‘llash foydali natijaga erishish imkoniyati yaratadi deb xulosa qilish mumkin.

**Xulosa.** Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqot yakuniga kelib nazorat va tajriba guruhlaridagi sinaluvchilarning yonlanma harakat harakatlarini bajarish va to‘pni aniq uzatish bo‘yicha nazorat sinovlardagi mashqlar ko‘rsatkichlarini o‘sishidagi statistik harakteristikalarini pedagogik tadqiqot yakuniga kelib quyidagi nisbiy o‘sish darajalariga erishildi:

1 – yosh voleybolchilarni 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish tezligining tajriba oxiriga kelib - tajribadan avval - 35,2 sek; - tajribadan keyin - 30,4 sek;- tezkorlikning o‘sish farqi - 5,2 sek olingan ko‘rsatkichlarining orasida o‘rtacha nisbiy farqi tajriba guruhida11,18 % ga yaxshilanganligi aniqlandi;

2 - yosh voleybolchilarni “Archasimon” yo‘nalishda mokisimon yugurish testi bo‘yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me’yorining eng kam ko‘rsatgichi 26,0 sek. deb belgilangan. o‘rtacha nisbiy farqi nazorat guruh voleybolchilarida tajriba guruhida 17,38% ga yaxshilanganligi aniqlandi;

3 - Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek) testi natijalari bo‘yicha yosh voleybolchilarning natijalari tajribadan oldin 14,72±1,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan so‘ng bu ko‘rsatgich ham bir muncha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin 12,26±0,9 sekundni tashkil qilgan bu 11,35 % ga yaxshilanishiga erishildi;

Yosh voleybolchilarni yonlama mokisimon yugurish tezkorlik ko‘rsatgichlari kombinasion harakatlari voleybolda hujum qilish jarayonida asosiy rol o‘ynaydi va ushbu harakatlarni takomillashtirish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkin.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolshilar tezkorlik-kush sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. –T. 2008. – 38 b.

2. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.

3. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.

4. Eshberdiyev O.R. Basketbolchilarni tezkor va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Fan-sport ilmiy nazariy jurnal. // 2022/5

5. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её вершенствование. Методическое пособие. 2008 – 54.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı" ISSN 2181-2268

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi" ISSN 2181-2268

# ANTROPOMETRIYA TIYKARÍNDA SPORT TÚRLERINE TAŃLAWDÍŃ TEORIYALÍQ HÁM ÁMELIY TÁREPLERI

**Yakupbaev Alisher Alimbaevich**
*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor*
*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı*
**Darmenbaeva Klara Azatbay qizi**
*Stajyor-oqıtıwshı*
*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı*
**Abdullaeva Dilaram Muxtarovna**
*Oqıtıwshı*
*19-mektep*
yakupbaev_alisher@uzdjtsunf.uz

***Annotaciya:*** *Maqalada jeke háreketlerdi optimallastırıw boyınsha usınıslar, olardıń qábileti hám jumıs nátiyjeliligin ólshew kórsetkishleri islep shıǵılǵan.*

***Tayanısh sózler:*** *Oqıw-shınıǵıw jıyınları, trening shınıǵıwları, oqıw-trening ushırasıwı, sport shınıǵıwları, fizikalıq tayarlıq, fizikalıq tayarlıq, ulıwma fizikalıq rawajlanıw.*

***Аннотация:*** *В статье разработаны рекомендации по оптимизации личных действий, показатели измерения их способностей и эффективности работы.*

***Ключевые слова:*** *Учебно-тренировочные сборы, тренировочные занятия, учебно-тренировочные встречи, спортивные тренировки, физическая подготовка, физическая подготовка, общее физическое развитие.*

***Abstract:*** *The article develops recommendations for optimizing personal actions, indicators for measuring their abilities and work efficiency.*

***Keywords:*** *Training camps, training exercises, training meeting, sports training, physical fitness, physical fitness, general physical development.*

**Aktuallıǵı.** Respublikamızda dene tárbiyası hám sport tarawındaǵı tiykarǵı reformalar bul tarawdı en jaydırıw - xalıqtıń turaqlı túrde sport penen shuǵıllanıwın támiyinlewge qaratılmaqta.

Joqarıdaǵı maǵlıwmatlardan kelip shıǵıp, qızlardı turaqlı sport penen shuǵıllanıwǵa tartıw, gúres túrleri menen shuǵıllanıwǵa beyimlilikti anıqlaw hám qábiletli qızlardı tańlap alıw boyınsha ilimiy izertlewlerdi ótkeriw áhmiyetli esaplanbaqta.

Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022-jıl 29-iyuldegi PQ-336-sanlı "Sport gúreslerініń olimpiada túrlerin bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı, 2017-jıl 2-oktyabrdegi PQ-3306-sanlı "Gúres milliy sport túrin bunnan bılay da rawajlandırıw ilajları haqqında"ǵı, 2021-jıl 5-noyabrdegi PQ-5281-sanlı "2024-jıl Parij qalasında (Fransiya) bolıp ótetuǵın XXXIII jazǵı Olimpiada hám XVII Paralimpiya oyınlarına Ózbekstan sportshıların kompleksli tayarlaw

haqqında”ǵı, 2022-jıl 3-noyabrdegi PQ-414-sanlı “Dene tárbiyası hám sport tarawında kadrlardı tayarlaw hám ilimiy izertlewler sistemasın jáne de jetilistiriw is-ilajları haqqında”ǵı Qararlar hám de Ministrler Kabinetiniń 2020-jıl 4-marttaǵı 122-sanlı “Sport túrleri boyınsha saylandı komandalar quramına sportshılardı tańlap alıw sistemasın jáne de jetilistiriw is-ilajları haqqında”ǵı, qararlar, usı tarawǵa tiyisli qosımsha nızam astı normativlik-huqıqıy húJjetlerde belgilengen tiykarǵı wazıypalardı ámelge asırıwǵa usı maqala belgili dárejede xızmet etedi.

**Izertlewdiń maqseti.** Sport gúresi túrlerin durıs saylap alıw hám baǵdarlaw metodikasın jetilistiriw boyınsha ámaliy usınıslar islep shıǵıw.

**Izertlewdiń wazıypaları.** Joqarı mamanlıqtaǵı palwanlardıń antropometriyalıq ózgesheliklerin analizlew tiykarında kóp jıllıq tayarlıq basqıshları boyınsha saylap alıw hám sport gúresi túrlerine baǵdarlaw mexanizmin jaratıw;

Sport gúresi túrlerin tańlap alıwda ulıwma fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin anıqlaw maqsetinde fizikalıq sıpatlardı bahalaw kriteriyaların islep shıǵıw.

**Izertlewdiń usılları.** Izertlew barısında ádebiyatlardı analizlew, anketa sorawnamasın ótkeriw, pedagogikalıq baqlaw, pedagogikalıq testlew, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq-statistikalıq usıllardan paydalanıldı.

**Izertlewdiń ámeliy nátiyjeleri** tómendegilerden ibarat:

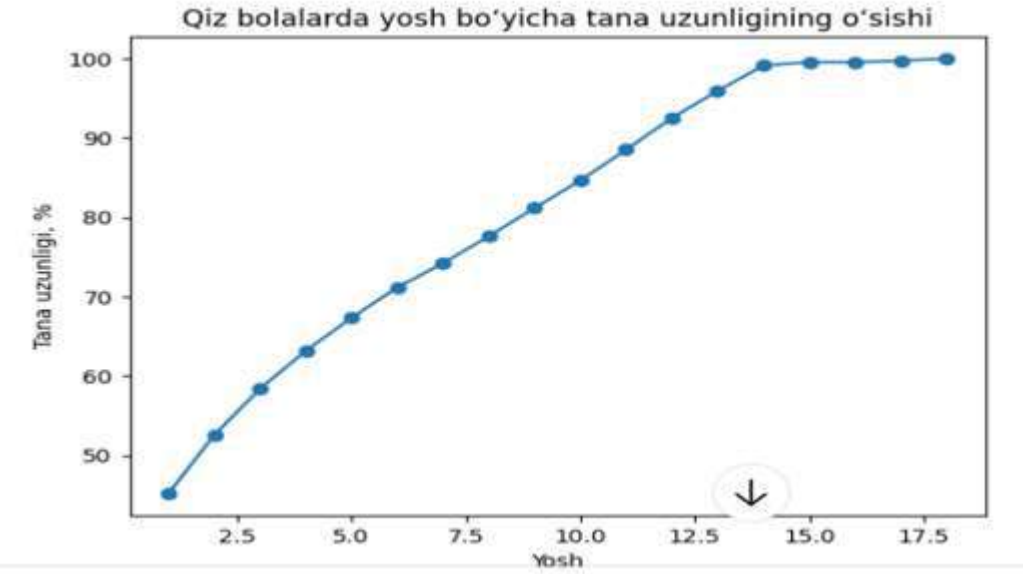
- Gúresshilerdiń ulıwma fizikalıq jaǵdayın anıqlaw ushın tayarlıqtıń túrli basqıshlarına sport gúresi menen shuǵıllanıwshılardıń jas hám salmaq kategoriyaların esapqa alǵan halda differenciyalastırılǵan qadaǵalaw testleri islep shıǵılǵan;

- Hár qıylı kategoriyadaǵı sport gúresshilerin erkin, grek-rim, dzyudo, gúres hám belbewli gúres túrlerine saylap alıw hám baǵdarlawda shuǵıllanıwshılardıń tayarlıq basqıshlarında qadaǵalaw testleriniń quramalılıq dárejesi hám salmaq-kategoriyasınan kelip shıǵıp arnawlı fizikalıq tayarlıq kórsetkishlerin anıqlaw normaları tártipke salınǵan.

Dúnyadaǵı sport gúreslerinde joqarı nátiyjelerge erisken gúresshilerdiń nátiyjeleri tikkeley dene uzınlıǵı hám salmaq kórsetkishleri menen baylanıslı ekenligi tájiriybemiz hám izertlewlerimizde anıqlandı. Búgingi kúnde sport gúres túrlerine qızlardıń qábiletin anıqlap tańlap alıwda júdá kóp kórsetkishler esapqa alınadı, bunda qızlardıń boy ósiwi hám salmaǵın boljaw ayrıqsha áhmiyetke iye. Atap aytqanda, 15-16 jasqa shekemgi qızlardıń dene uzınlıǵın aldın ala boljaw tiykarında, joqarı mamanlıqtaǵı gúresshilerdiń model kórsetkishlerin anıqlap, jas gúresshilerdi tańlap alıw hám salmaq kategoriyalarına baǵdarlaw máselesi búgingi kúnde eń áhmiyetli máselelerden biri esaplanadı. Bul mashqalanı sheshiwde biz V.B.Shvarc, S.V.Xrushev tárepinen % lerde esaplaw arqalı boy uzınlıǵın aldınnan anıqlaw, saylap alıw hám baǵdarlaw sistemasın málimleme texnologiyalarınan paydalanǵan halda saylap alıw hám boljaw metodikasın jetilistirdik.

**1-keste**

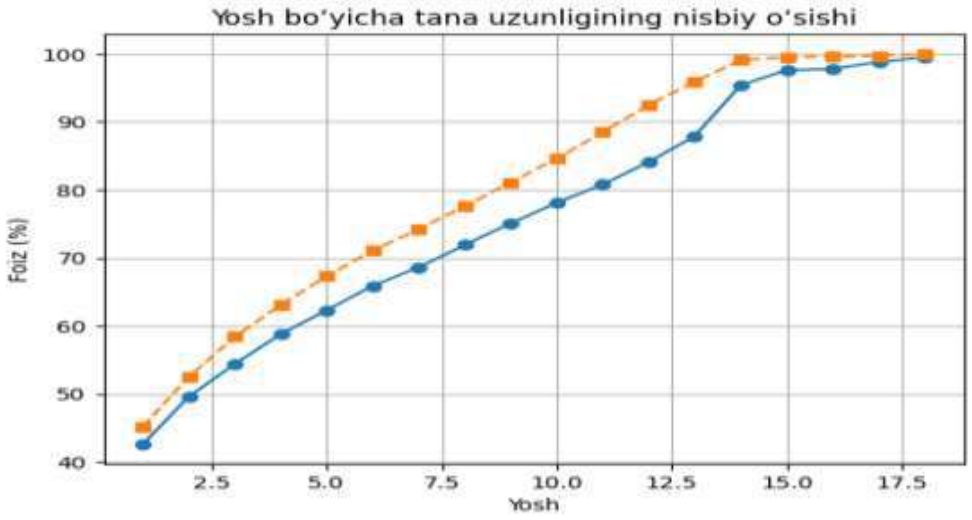
**15-16 jasqa shekemgi qızlarda dene uzınlıǵı %.**
**(V.B.Shvarc, S.V.Xrushev boyınsha, 1984)**




Grafikte qız balalarda jas ósiwi menen dene uzınlıǵınıń salıstırmalı ósiwi (%) kórsetilgen. 1-6 jas aralıǵında dene uzınlıǵı jedel pát penen artıp, 45,24% ten 71,17% ke jetedi. 7-12 jasta ósiw dawam etedi, biraq salıstırmalı turaqlıraq bolıp, 74,22% ten 92,50% ke shekem kóteriledi. 13-14 jasta dene uzınlıǵı derlik juwmaqlawshı kórsetkishlerge jaqınlasıp, 95,91-99,10% ti quraydı. 15-18 jaslarda bolsa dene uzınlıǵınıń ósiwi derlik toqtap, 100% ke jetedi hám turaqlasadı.

***2-keste***

**Birinshi baganadaǵı cifrlar qızlardıń jasın bildiredi. Ekinshi baǵana % ler kórsetilgen**




Grafikte 1 jastan 18 jasqa shekem bolǵan dáwirde dene uzınlıǵınıń salıstırmalı ósiwi (%) kórsetilgen. Onda eki topar (ádette qızlar hám ul balalar) kórsetkishleri salıstırılıp berilgen. 1-5 jas aralıǵında hár eki toparda da dene uzınlıǵınıń ósiwi jedel

ótedi. Bul dáwirde kórsetkishler shama menen 42-67% aralığında bolıp, erte balalıq dáwiri tez ósiw basqıshı ekenligin kórsetedi. 6-10 jasta ósiw procesi turaqlı dawam etip, dene uzınlığı 71-85% átirapında qáliplesedi. Bul basqıshta toparlar arasında belgili ayırmashılıqlar saqlanıp qaladı. 11-13 jas aralığında ósiw pátleri jáne kúsheyedi. Ásirese, joqarı sızıqta kórsetilgen toparda dene uzınlığı 90-96% ke shekem jetedi, bul biologiyalıq jetilisiw procesiniń jedelleskenin bildiredi. 14-15 jastan baslap dene uzınlığı derlik juwmaqlawshı kórsetkishlerge jetedi (97-99%). 16-18 jaslarda bolsa ósiw procesi derlik toqtap, dene uzınlığı 99-100% dárejesinde turaqlasadı.

Sport gúreslerine qızlardı tańlawda boy uzınlığın aldınnan boljawda V.B.Shvarc, S.V.Xrushchev tárepinen islep shığılğan boy ósiwin jasqa baylanıslı procentlerde boljawshı kesteden paydalanıp, boy uzınlığın aldınnan boljawshı kompyuter programması jaratıldı. Búgingi zamanagóy gúreste boy uzınlığın boljaw járdeminde gúres texnikasın individuallastırıw, taktikanı tańlaw, perspektivalı qızlardıń boy uzınlığına qarap tańlaw menen anıqlanadı.

***1-súwret***

| Bo'y (sm) | Tana vazni diapazoni | MIQ (BMI) |
|---|---|---|
| 152 | 43 - 57 kg | 18,6 - 24,7 BMI |
| 153 | 44 - 58 kg | 18,8 - 24,8 BMI |
| 154 | 45 - 59 kg | 19,0 - 25,0 BMI |
| 155 | 46 - 60 kg | 19,2 - 25,2 BMI |
| 156 | 47 - 61 kg | 19,3 - 25,4 BMI |
| 157 | 47 - 62 kg | 19,5 - 25,6 BMI |
| 158 | 48 - 63 kg | 19,8 - 25,8 BMI |
| 159 | 49 - 64 kg | 20,0 - 25,9 BMI |
| 160 | 50 - 65 kg | 20,2 - 26,1 BMI |
| 161 | 51 - 67 kg | 20,5 - 26,3 BMI |
| 162 | 52 - 68 kg | 20,7 - 26,5 BMI |
| 162 | 52 - 68 kg | 20,7 - 26,5 BMI |

**1-súwret. Boy uzınlığın aldınnan anıqlaytuğın kompyuter bağdarlaması**

Ilimiy-metodikalıq ádebiyatlardıń analizi tiykarlanğan maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda, sport gúres túrleri shınığıwlarında shuǵıllanıp atırğan gúresshilerdi tańlap alıw hám topardan-toparǵa ótkeriwde bir qatar ózgerisler kirgiziliwi zárúr.

Birinshi, gúresshilerdiń salmağına qaray testlerdiń normativlik talapların islep shığıw;

Ekinshi, sport gúresleri bólimshesine sportshılardı tańlap alıwda, jıl aqırında topardan toparǵa ótiw ushın normalardı aldınnan biledi;

Úshinshisi, qızlardıń awırlıǵına qarap individual kemshiliklerin anıqlaw hám óz waqtında diagnoz qoyıw imkaniyatın beredi;

Tórtinshiden, qızlardı tańlap alıw procesinde joqarı mamanlıqtaǵı sportshılar tayarlawdıń modellik ózgeshelikleri boyınsha málimlemeler jámlenedi;

Besinshiden, sport gúresi túrlerine saylap alıw hám topardan toparǵa ótkeriw procesinde shınıǵıw hám jarıs iskerliginiń modellik sıpatlamalarınan anıq paydalanıw boyınsha teoriyalıq hám ámeliy usınıslardı usınıw imkaniyatın beredi.

**Juwmaq.** Antropometriya, yaǵnıy insan denesiniń ólshemleri hám dúzilisin úyreniw, sport túrlerin tańlawda úlken áhmiyetke iye. Izertlewler sonı kórsetedi, hár bir sport túri ózine tán morfologiyalıq hám fizikalıq qásiyetlerdi talap etedi. Teoriyalıq jaqtan antropometrik kórsetkishler sportshınıń imkaniyatların boljaw, individual tayarlıq baǵdarlamaların islep shıǵıw hám jaraqatlardı azaytıwda qollanıladı. Ámeliy jaqtan bolsa, trenerler hám sport shólkemleri bul maǵlıwmatlardan jas sportshılardı durıs sport túrine baǵdarlaw, olardıń nátiyjeliligin arttırıw hám individual qatnastı jaratıwda paydalanadı. Sonıń menen birge, antropometriya tek ǵana baslanǵısh indikator sıpatında qaralıwı kerek, sebebi sportshınıń texnikalıq kónlikpeleri, psixologiyalıq jaǵdayı hám motivaciyası. Qániygelerdiń atap ótiwinshe, sport rezervlerin tayarlawda áhmiyetli rol atqaradı, perspektivalı jas óspirimlerdi tańlap alıwdıń dáslepki nátiyjeli sistemasına kiredi. Sport tańlawı quramalı xarakterdegi shólkemlestiriwshilik-metodikalıq ilajlar, sonıń ishinde, pedagogikalıq, sociologiyalıq, psixologiyalıq hám medicinalıq-biologiyalıq izertlew usılları sisteması bolıp, olar tiykarında qızlardıń belgili bir sporttaǵı meyillikleri hám qábiletlerin anıqlawǵa qaratılǵan process esaplanadı eken. Gúresshilerdi tańlap alıw hám baǵdarlawda joqarı mamanlıqtaǵı gúresshilerdiń salmaq-boy kórsetkishleriniń modellik ózgesheliklerin úyreniw nátiyjesinde 8 salmaq kategoriyasındaǵı joqarı mamanlıqtaǵı gúresshilerdiń boy uzınlıǵın anıqlaw, biz tárepimizden islep shıǵılǵan metodika járdeminde. 15 jastaǵı boy uzınlıǵı hár bir salmaq kategoriyası boyınsha anıqlanıp, atap aytqanda, 57 kg lı gúresshilerdiń 16 jastaǵı boy uzınlıǵı 160 sm di quraǵan bolsa, 10 jastaǵı boy uzınlıǵı 125,5 sm ekenligi anıqlandı.

## Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3306-son qarori/ www.lex.uz.

2. 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-son qarori/ www.lex.uz.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-son qarori / www.lex.uz.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-414-son / www.lex.uz.

5. Axmedov Sh. Sport antropometriyasi va uning amaliy qo‘llanilishi. Toshkent: Fan va texnologiya. 2018

6. Raximov D. Yosh sportchilarda antropometrik ko‘rsatkichlar va ixtisoslashtirish. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti. 2020

7. Islomov B., Tursunov A. Antropometriya asosida sport turini tanlash: nazariya va amaliy tajribalar. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnal, 2019., 4(2), 45–53.

8. Gulomov F. Sport biologiyasi va antropometriya. Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti Nashriyoti. 2017

9. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics. 2009.

10. Kraemer W., Fleck S. Strength Training for Young Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.

11. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi**.** Yosh sportchilarni ixtisoslashtirish bo‘yicha tavsiyalar. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi JTSV. 2021.

12. Mambetov B.J., Joldasbaev P.M., Yakupbaev A.A., Jarilkapov U.B., Ernazarov R.R. “Erkin gúres teoriyası hám metodikası” Sabaqlıq.- Toshkent:“Innovatsiya-Ziyo”, 2023 jıl. 334-bet.

13. Gaziev Shukurjon, Yakhshieva Mekhrinigor, Yakupbaev Alisher, Abdullaeva Muattar, Nazarov Anvarjon, Joldasbaeva Raushan, Ernazarov Golibjon, Zaynitdinova Dilfuza. “Physical fitness levels and characteristics of volleyball players across different age groups” *JPES* ® www.efsupit.ro

14. Fukuda D., Kelly J., Albuquerque M., Stout J., Hoffman J., Relative age effects despite weight categories in elite junior male wrestlers. Sport Sciences for Health, 2017. – P. 99-106.

15. Gapparov Z.G., Ishtaev J.M., Ishtaev D.R., Holmurodov L.Z. Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years // Solid State Technology Volume: 63 Issue: 4. Publication Year: 2020. P. 348-353.

16. Gierczuk D., Lyakh V., Sadowski J., Bujak Z. Speed of Reaction and Fighting Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers // Perceptual Motor Skills, 2017. – P. 201-213.

17. Gould D., Pierce S., Cowburn, I., Driska A. How Coaching Philosophy Drives Coaching Action: A Case Study of Renowned Wrestling Coach J Robinson. International Sport Coaching Journal, 2017. – P. 13-37.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# VOLEYBOL BILAN ShUG‘ULLANUVChI YUQORI SINF O‘QUVChILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRIShNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

**Ro‘zmatova Nadejda Akbarali qizi**
*Magistrant*
*Urganch davlat pedagogika instituti*
nadejda.rozmatova@mail.ru

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada voleybol bilan muntazam shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos jihatlari ilmiy asosda yoritilgan. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari - kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya-sport mashg‘ulotlarida qanday shakllanishi tahlil qilinadi. Shuningdek, innovatsion texnologiyalar, modulli yondashuv, interfaol metodlar va individual trening dasturlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi yoritiladi. Tadqiqot voleybol o‘quv mashg‘ulotlarini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar beradi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Voleybol, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, innovatsion texnologiyalar, modulli ta’lim, interfaol metodlar.*

***Аннотация:*** *В статье анализируются особенности развития физических качеств учащихся старших классов, занимающихся волейболом. Рассматриваются основные компоненты физической подготовки - сила, скорость, выносливость, гибкость и координация - и механизмы их формирования в процессе тренировки. Также показана роль инновационных технологий, модульного обучения, интерактивных методов и индивидуального подхода в повышении эффективности развития физических качеств. Представлены научно-практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:*** *Волейбол, физические качества, сила, скорость, выносливость, гибкость, инновационные технологии, модульное обучение, интерактивные методы.*

***Abstract:*** *This article examines the specific features of developing physical qualities in senior school students who regularly train in volleyball. The main components of physical fitness — strength, speed, endurance, flexibility, and coordination — are analyzed in relation to volleyball training. The study highlights the role of innovative technologies, modular training, interactive methods, and individualized approaches in enhancing students’ physical development. Practical recommendations for improving volleyball training programs are also provided.*

***Keywords:*** *Volleyball, physical qualities, strength, speed, endurance, coordination, innovative technologies, modular training, interactive methods.*

**Kirish.** Voleybol o‘quvchilar orasida mashhur sport turlaridan biri bo‘lib, u murakkab texnik-taktik elementlar, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiyalangan harakatlarni talab qiladi. Yuqori sinf o‘quvchilari uchun jismoniy sifatlarni to‘g‘ri rivojlantirish ularning sport natijalari, sog‘lig‘i va psixologik barqarorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli jismoniy tayyorgarlik jarayonini ilmiy asoslangan metodlar bilan tashkil etish muhimdir. Tadqiqotning dolzarbligi voleybolchi o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini zamonaviy metodlar orqali kompleks rivojlantirish zarurati bilan belgilanadi.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Voleybol texnikasi va jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar tomonidan bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. B.Karimov va A.Jo‘rayev voleybol texnikasining asosiy tamoyillari va jismoniy tayyorgarlik komponentlarini yoritgan [1;8]. F.Tursunovning tadqiqotlarida o‘yin harakatlarini bajarishda koordinatsiya va tezlikning ahamiyati ko‘rsatilgan [2;7]. D.Sobirov va R.Maqsudov sport turlarida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish metodikasini ishlab chiqqan [3;5].

M.Rasulovning fikricha, voleybol mashg‘ulotlarida individual yondashuv va modulli ta’lim o‘quvchilar rivojlanishini tezlashtiradi [4;6]. Sh.Xudoyberdiyev sport mashg‘ulotlarida innovatsion texnologiyalarning jismoniy sifatlar monitoringidagi o‘rnini alohida ta’kidlaydi [5; 3].

Mazkur adabiyotlar tahlili voleybol o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda kompleks yondashuv zarurligini ko‘rsatadi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Mazkur tadqiqot voleybol bilan muntazam shug‘ullanayotgan yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini shakllanish jarayonini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida asosan pedagogik kuzatuv, diagnostik testlar, eksperimental mashg‘ulotlar va statistik tahlil metodlari qo‘llandi.

Avvalo, voleybol mashg‘ulotlarining haftalik tuzilishi, yuklama hajmi, texnik-taktik mashqlar ulushi va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbati kuzatildi. Shundan so‘ng o‘quvchilarning dastlabki tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun tezlik, kuch, koordinatsiya, sakrash balandligi va chidamlilik bo‘yicha standart testlar o‘tkazildi. Olingan natijalar asosida o‘quvchilar uchun jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga mo‘ljallangan eksperimental o‘quv-mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur voleybolning texnik elementlari bilan uyg‘unlashtirilgan mashqlar, dinamik o‘yin vaziyatlari, sakrashga yo‘naltirilgan kuch mashqlari, shuningdek, funksional chidamlilikni oshirishga mo‘ljallangan mashqlarni o‘z ichiga oldi.

Tadqiqot 8–10 haftalik davr mobaynida olib borildi. Mashg‘ulotlar davomida yuklamalar asta-sekin oshirib borildi va o‘quvchilarning individual imkoniyatlari hisobga olindi. Yakunda diagnostik testlar takroran o‘tkazilib, dastlabki natijalar bilan solishtirildi va statistik jihatdan umumlashtirildi.

**Tahlil va natijalar.** O‘tkazilgan tajriba natijalari voleybol bilan muntazam shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarida ijobiy o‘sish

dinamikasi kuzatilganini ko‘rsatdi. Eksperimental mashg‘ulot dasturi o‘quvchilarning tezkor-kuch ko‘rsatkichlari, sakrash qobiliyati, umumiy chidamlilik va koordinatsion harakatlarining sezilarli darajada yaxshilanishiga xizmat qildi.

Tahlil jarayonida aniqlanishicha, texnik-taktik elementlar bilan uyg‘unlashtirilgan jismoniy mashqlar sakrash balandligini oshirishda ayniqsa samarali bo‘lgan. Bu esa to‘p uzatish, blok qo‘yish va hujum zarbalarida o‘yinchilarni ancha faol va chaqqon qiladi. Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o‘quvchilarning o‘yin paytidagi harakat almashinuvini tezlashtirgan, qaror qabul qilish tezligini oshirgan. Chidamlilik ustida muntazam ishlash esa o‘yin vaqtida toliqishni kamaytirib, o‘yin davomida barqaror samaradorlikni ta’minlagan. Koordinatsiya mashqlarining muntazam qo‘llanilishi harakatlar aniqligi, sakrash texnikasi va maydonda to‘g‘ri pozitsiya egallash ko‘nikmalarini mustahkamlagan.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kompleks yondashuv, to‘g‘ri rejalashtirilgan yuklama va texnik mashqlar bilan uyg‘unlashtirilgan jismoniy tayyorgarlik voleybolchi o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini yuqori sur’atda rivojlantiradi hamda ularning o‘yin ko‘rsatkichlarini ancha yaxshilaydi.

**Xulosa.** O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, voleybol bilan shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni tizimli, ilmiy asoslangan, shuningdek, texnik-taktik mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirilgan bo‘lishi zarur. Jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlik – voleybol o‘yinining asosiy poydevorini tashkil qiladi va ular yetarli darajada shakllanmasdan turib, o‘quvchilarning o‘yin samaradorligini oshirish mumkin emas.

Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, jismoniy sifatlarni yaxlit tarzda rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar, ayniqsa, texnik elementlar bilan birlashtirilgan holda qo‘llanganda yuqori samara beradi. Masalan, sakrash texnikasi va hujum zarbalari kuch mashqlari bilan integratsiyalashganda, o‘quvchilarning vertikal sakrash balandligi sezilarli darajada oshgan; reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar esa o‘yin paytidagi pozitsion almashuv va to‘pga tez javob qaytarish ko‘nikmalarini yaxshilagan.

Shuningdek, innovatsion texnologiyalar – videomonitoring, sensorli kuzatuv va raqamli tahlil vositalaridan foydalanish – mashg‘ulot jarayonining samaradorligini yanada oshirgan. Bu vositalar orqali o‘quvchilarning texnik xatolari real vaqt rejimida aniqlangan, yuklama hajmining individual darajada nazorat qilinishi esa jarohatlanish xavfini kamaytirgan. O‘quvchilarning o‘z rivojlanish dinamikasini ko‘ra olishi esa ular motivatsiyasini sezilarli darajada oshirgan.

Interfaol metodlar, jamoaviy topshiriqlar va gamifikatsiya elementlari mashg‘ulotning emotsional fonini kuchaytirib, o‘quvchilarning darsga bo‘lgan qiziqishini oshirgani kuzatildi. Bu esa voleybol mashg‘ulotlarida sport va o‘qitish jarayonining psixologik komponentlari qanchalik muhim ekanini yana bir bor tasdiqlaydi.

Yuqorida keltirilgan natijalardan kelib chiqib, quyidagi takliflar ilgari suriladi:

*Mashg‘ulotlarda kompleks yondashuvni qo‘llash* – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni bir-biriga bog‘liq holda rivojlantirish voleybolchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

*Texnik-taktik elementlarni jismoniy mashqlar bilan integratsiyalash* – sakrash, hujum, himoya, blok qo‘yish kabi texnik ko‘nikmalar jismoniy sifatlar bilan uzviy bog‘liq bo‘lgani sababli, mashg‘ulotlar shu asosda qurilishi lozim.

*Innovatsion texnologiyalarni keng qo‘llash* – raqamli monitoring, videoanaliz va sensor tizimlar o‘quvchilarning rivojlanishini aniq baholashga, xatolarni tez tuzatishga hamda mashg‘ulot yuklamalarini samarali boshqarishga yordam beradi.

*Individuallashtirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etish* – o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va psixologik holatidan kelib chiqib yuklamalarni moslashtirish kerak; bu esa o‘quvchilar o‘rtasidagi farqlarni kamaytiradi va umumiy natijadorlikni oshiradi.

*Motivatsion va interfaol metodlarni ko‘paytirish* – jamoaviy o‘yinlar, raqobat elementlari va gamifikatsiya o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, bu esa mashg‘ulot samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, voleybol bilan shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish ilmiy asoslangan, innovatsion yondashuvlar bilan boyitilgan va individual sharoitlarni hisobga olgan holda amalga oshirilganda eng yuqori samaraga erishiladi. Bu esa o‘quvchilarning sport natijalarini yaxshilash bilan birga, ularning jismoniy rivojlanishi, motivatsiyasi va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan intilishlarini ham mustahkamlaydi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B., Jo‘rayev A. Voleybol asoslari**.** Toshkent, 2019.
2. Tursunov F. Voleybol texnikasi va taktikasi. Toshkent, 2021.
3. Sobirov D., Maqsudov R. Sport turlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2020.
4. Rasulov M. Voleybol o‘rgatish metodikasi**.** Samarqand: SamDU, 2021.
5. Xudoyberdiyev Sh. Sport mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalar**.** Toshkent, 2020.
6. Otaboyev A. Sport pedagogikasi**.** Toshkent, 2017.
7. Jo‘rayev U. Jismoniy tarbiya texnologiyasi. Toshkent, 2018.
8. Abduqodirov A. Jismoniy madaniyat nazariyasi. Toshkent, 2015.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı" ISSN 2181-2268

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali "Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi" ISSN 2181-2268

# JAS STOL TENNISI OYÍNShÍLARÍNÍŃ TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ KÓRSETKIShLERIN TALQÍLAW

**Ayapbergenov Kudaybergen**
*Magistrant*
*Osiyo Xalqaro Universiteti*
Ayapbergenov@nk.uz

***Annotaciya:*** *Bul maqalada hár túrli usılda uzatpalardı ámelge asırıwshı jas stol tennisshi balalardıń jarıs iskerligi procesin úyrenedi hám de hár túrli usılda uzatpalardı ámelge asırıp barıwshı stol tennisshilerdiń jarıs iskerligi procesinde jol qoyılǵan kemshiliklerdi saplastırıwdıń nátiyjeli jolları anıqlanadı.*

***Tayanısh sózler:*** *Fizikalıq sıpatlar, húјim, qorǵanıw, uzatpalar, fizikalıq rawajlanıw tez pátli uzatpalar, nakat.*

***Аннотация:*** *Аннотация. В данной статье рассматривается процесс соревновательной деятельности юных теннисистов, выполняющих передачи различными способами, и определяются эффективные пути устранения недостатков, допущенных в процессе соревновательной деятельности юных теннисистов, выполняющих передачи различными способами.*

***Ключевые слова:*** *Физические качества, атака, защита, передачи, физическое развитие, быстрые передачи, накат.*

***Abstract:*** *This article examines the process of competitive activity of young tennis players performing passes in various ways and identifies effective ways to eliminate shortcomings in the competitive activity of young tennis players performing passes in various ways.*

***Keywords:*** *Physical qualities, attack, defense, passes, physical development, fast passes, nakat.*

**Kirisiw.** Zamanagóy sport ámeliyatında tabısqa erisiw hám iyelep turǵan ornın saqlap qalıwdıń zárúr shártlerinen biri jarıs qaǵıydalarınıń ózgeriwin esapqa alǵan halda sportshılar tárepinen shınıǵıwlardı optimallastırıwdıń jańa usıl hám quralların islep shıǵıw bolıp esaplanadı.

Maqset - stol tennisi boyınsha jas oyınshılarımızdı háreketlendiriw shınıǵıwlarınıń nátiyjeliligin joqarılatıw hár qıylı usıldaǵı kórsetiwler, jarıslar hám hár qıylı doslıq oyınları.

**Izertlew jumısınıń wazıypaları.**

1. Jas stol tennisi oyınshılarınıń hár túrli usılda tóp uzatıwların orınlawdaǵı jarıs procesin úyreniw.

2. Stol tennisi oyınshılarınıń hár túrli usıllarda top uzatıwların orınlawda jarıs procesinde jol qoyǵan kemshiliklerin saplastırıwdıń nátiyjeli usılların anıqlaw.

**Izertlewdi shólkemlestiriw metodları.** Dáslepki tayarlıq basqıshında stol tennisi boyınsha jas oyınshılardıń tayarlıq dárejesin úyreniw maqsetinde analiz

ótkerildi. 12 aylıq baqlaw dawamında 50 den aslam óz-ara jarıslar tallandı. Baqlaw jumısları stol tennisi boyınsha Qaraqalpaqstan respublikası chempionatında alıp barıldı.

**Izertlew nátiyjeleri hám talqılaw.** Biziń izertlewimizde oqıw jılı dawamında Jas tennishilerdiń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri úyreniledi mámleketimizde jumıs alıp barıp atırgan sport mekteplerinin baslanǵısh tayarlıq toparında shınıǵatuǵın hám hár túrli usıllarda uzatıwlardı orınlaytuǵın stol tennisi hám de texnikalıq tayarlıq ushın tán bolǵan qásiyetler. Háreketler hám olardıń nátiyjeliligi úyrenilip, alınǵan nátiyjeler tómendegishe talıqlandı.

***1-keste***

**Hár qıylı usıllarda paslardı orınlaytuǵın stol tennisi jas oyınshılarınıń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri (n=24)**

| № | Qosımshalar | Ápiwayı háreket % | Kombinaciyalıq tásir % |
|---|---|---|---|
| 1. | Tez uzatıwlar | 60 | 40 |
| 2. | Paslar kúshli soqqı menen beriledi | 55 | 45 |
| 3. | Qarsı húјimdegi soqqılar | 45 | 55 |
| 4. | Oń hám shep tárepten házil | 65 | 35 |
| 5. | Top sprint uzatıwı | 50 | 50 |
| 6. | Qátesiz | 40 | 60 |
| 7. | Oń qol menen soqqı beriw | 45 | 55 |

Keltirilgen maǵlıwmatlardı talqılap, jas stol tennisi oyınshısı dene tárbiyası hám sport penen shuǵıllanıwǵa kerekli dárejede tayarlanbaǵanlığı anıqlandı arnawlı fizikalıq shınıǵıwlar menen.

Alınǵan nátiyjelerde stol tennisi boyınsha jas tennisshilerde tez uzatpalar ápiwayı háreketlerde 65% ti, kombinaciyalanǵan háreketlerde bolsa 35% ti quradı (1-keste). Kúshli soqqıdan beriletuǵın uzatıwlar ápiwayı háreketlerde 55% ge, kombinaciyalanǵan háreketlerde 45% ge teń ekenligi anıqlandı. Keyingi húјimge qarsı uzatpalarda 45% ápiwayı hám 55% kombinaciyalıq háreketlerdi kórdik. Stol tennisi oyınshı jaslarımızda oń hám shep tárepten anıq soqqılardı orınlawda 65% sportshılarda ápiwayı háreketlerdi, sonday-aq, 35% oyınshılarda arnawlı fizikalıq tayarlıqtıń salıstırmalı tómen dárejesin baqladıq. Ótkerilgen izertlewdiń isenimliligin úyreniw maqsetinde stol tennisi oyınshılarınıń texnikalıq-taktikalıq háreketleri kórsetkishleri toparlar boyınsha óz aldına talqılandı.

***2-keste***

**Jas stol tennisi oyınshılarınıń texnikalıq tayarlıq kórsetkishleri, hár túrli usıldağı paslardı orınlawshılar (n= 24) (jıl aqırı)**

| № | Qosımshalar | Ápiwayı háreket % | Kombinaciyalıq tásir % |
|---|---|---|---|
| 1. | Tez uzatıwlar | 65 | 35 |
| 2. | Paslar kúshli soqqı menen beriledi | 50 | 50 |
| 3. | Qarsı húјimdegi soqqılar | 40 | 60 |
| 4. | Oń hám shep tárepten házil | 60 | 40 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | Top sprint uzatıwı | 55 | 45 |
| 6. | Qátesiz | 45 | 55 |
| 7. | Oń qol menen soqqı beriw | 50 | 50 |

Stol tennisinde hár qıylı usıldağı uzatpalardı orınlaw travmatizm kórsetkishleri izertlewge shekemgi kórsetkishlerge salıstırǵanda jaqsılandı. Kórinip turganınday, 65% balalar kórsetilgen waqıt ishinde ápiwayı háreket penen tez jetkerip beriwlerdi, 45% balalar bolsa aralas usıldağı jetkerip beriwlerdi orınlay aldı. Ápiwayı hárekette shep hám oń tárepten anıq soqqı beriwler 60% ti, kombinaciyalıq ushırıwlarda 35% ti quradı (2-kestege qarań).

Jas stol tennisshilerdiń ápiwayı uzatpalar sanı 55%, kombinaciyalasqan uzatpalar sanı 45% ti quradı. Joqarıda kórsetilgen ózgerislerge durıs tayarlıq kóriwge qaratılǵan metodikalıq hám ámeliy shınıǵıwlar arqalı stol tennisiniń jas oyınshılarınıń fizikalıq tayarlıǵı joqarı dárejedegi sistemanı qáliplestiriwge tiykar jaratadı dep oylaymız.

Fizikalıq tayarlıq barısında jas stol tennisshilerine erte jasınan júklemeler beriw nátiyje beredi.

Pedagogikalıq analiz nátiyjeleri kórsetiwinshe, jas stol tennisshilerdiń mámleketimizdiń saylandı komandası quramına kiriwi ushın, olardıń sportshıları hár túrli jarıslarda abıraylı orınlardı iyelewi kerek. Bunıń ushın jas stol tennisi oyınshılarınıń shınıǵıw procesinde birinshi elementar háreketlerdi jetik ózlestiriwi, tezlik sıpatlarınıń kórsetkishleri de joqarı dárejede bolıwı zárúr. Tayarlıq shınıǵıwlarında olardan texnikalıq hám taktikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesin kórsetiw talap etiledi. Alınǵan nátiyjeler hám belgilengen kórsetkishler tiykarında zárúr usınıslar hám kórsetpeler islep shıǵıldı.

**Qısqasha mazmunı.** Hesh birimizge sır emes, jas stol tennisi oyınshılarınıń texnikası hám háreket kónlikpeleri shınıǵıw procesinde qáliplesedi. Mámleketimizge maman qánigelerdi shaqırıw hám olardıń usıllarınan paydalanǵan halda basqa baǵdardağı hárekettiń dástúriy emes traektoriyaların jaratıw da jas sportshılarımız ushın bir qatar qolaylıqlar jaratadı. Izertlew nátiyjeleriniń dispersiyasın analiz qılıw barlıq belgilerdiń tarqalıwı tájiriybe basında da hálsiz bolǵanlıǵın kórsetedi, bul bizińkı pikirimizshe sistematikalıq balalar ushıraytuǵın úyretiwshilik tásir. Arnawlı ádebiy hám basqa da málimleme dereklerinen alınǵan materiallar jas sportshılardıń shınıǵıw-tárbiyalaw procesinde ózin-ózi basqarıw usıllarınan keńirek paydalanıw imkaniyatların táriyiplew imkaniyatın beredi.

Sportshınıń berilgen wazıypalarǵa sáykes bolǵan ayırım texnikalıq háreketlerdi orınlaw qábiletlerin bahalaw sistemasın dúziw jas stol tennisi oyınshılarınıń programmalıq-taktikalıq tayarlıǵın optimallastırıw ushın zárúr sharayatlar jaratadı. Stol tennisi boyınsha kóp jıllıq arnawlı fizikalıq hám taktikalıq-texnikalıq tayarlıqtıń strukturası teoriyalıq jaqtan jas sportshılardıń kineziologiyalıq sistemalarınıń jasqa baylanıslı rawajlanıw ritmlerine muwapıqlıq rejimlerine tiykarlanadı.

Joqarıdağılardıń barlığın nátiyjeli tárbiyalıq jumıslarda ulıwma rawajlandırıwshı hám salamatlandırıwshı shınığıwlar menen birge alıp barıw kerek. Shınığıw procesin modernizaciyalaw, sonday-aq, stol tennisi jas oyınshılarınıń shınığıw procesin optimallastırıw hár qanday materiallıq-texnikalıq resurslardan (texnologiya, úskenelerden) nátiyjeli paydalanıwǵa qaratılıwı kerek. Bul bolsa pútkil procesti anıqlaw, analizlew hám korrekciyalaw imkaniyatın beredi, jas stol tennisshiler tárepinen ámeliy shınığıwlarda taktikalıq-texnikalıq háreketler kompleksi boyınsha bilim hám kónlikpelerdi iyelew bolsa olarǵa joqarı nátiyjelerge erisiw imkaniyatın beredi. Háreket kónlikpeleri hám óz náwbetinde talantlı sportshı bolıw ósiwge járdem beredi.

**Juwmaq.** Hár qıylı shınığıw hám jarıs sharayatlarında stol tennisi oynawshı jas óspirimlerdiń shığıwınıń turaqlılığın arttırıw maqsetinde olardı jetilistiriw quralları hám usılların tańlawdı optimallastırıw. Izertlewler dawamında texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi jetilistiriw quralları hám usılların tańlawdı optimallastırıw zárúrligi dálillendi.

**Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

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

2. Ганиева М.Ю. Теория настольного тенниса . и Методика // Образование пособие Ташкент : 2024 – 243 с.

3. Turobov Hatamjon. "12 yoshli sport tennischilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari". Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 10 (2023): 445-452.

4. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе». 2016 г -13.

## YOSh GANDBOLChILARNING ChIDAMLILIGINI NAZORAT QILISh USLUBLARI

**Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich**
*Stajyor-o'qituvchi*
*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
Buxarbay.1989@mail.ru

***Annotatsiya:*** *Maqolada yosh gandbolchilarning chidamliligiga qo'yiladigan talablar, chidamlilikni rivojlantirish va nazorat qilish usullari haqidagi qarashlar va ilmiy nazariyalar keltirilgan hamda tadqiqot davomida olingan test natijalari tahlil qilingan.*

***Kalit so'zlar:*** *Yosh gandbolchilar, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, nazorat usullari, testlar, fiziologik ko'rsatkichlar, yurak*

*urish chastotasi, mashg‘ulot yuklamasi, interval yuklama, pedagogik nazorat, tiklanish jarayoni, sport natijasi.*

***Аннотация:*** *В статье представлены взгляды и научные теории о требованиях к выносливости юных гандболистов, методиках развития выносливости и контроля, а также проанализированы результаты тестов, полученные в ходе исследования.*

***Ключевые слова:*** *Юные гандболисты, выносливость, физическая подготовка, функциональная подготовка, методы контроля, тесты, физиологические показатели, частота сердечных сокращений, тренировочная нагрузка, интервальная нагрузка, педагогический контроль, восстановительный процесс, спортивный результат.*

***Abstract:*** *In this article scientific theories reasoning about requirement for young handball players' tolerance, ways of increasing and also contolling tolerable moreover analysed results of tests that was taking during the research.*

***Keywords:*** *Young handball players, endurance, physical training, functional training, control methods, tests, physiological indicators, heart rate, training load, interval load, pedagogical control, recovery process, sports resu*lt.

**Kirish.** Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqi va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o‘rinlardan birini egallaydi. Chidamkorlikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o‘z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda gandbolchilarni tayyorlashda tezkor-chidamkorlikka kam e’tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, tezkor-chidamkorlikni rivojlantirishga katta e’tibor qaratish lozim.

Chidamkorlikni keng ma’nosi ostida organizmning noxush ta’sirlarini bartaraf eta olish qobiliyati tushuniladi. Jismoniy tomondan chidamlilik bu sportchi organizmining turli yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati [2].

Gandbolchining mashg‘ulot vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olishi, organizmning bardosh bera olmaslik ko‘rsatgichi ish qobiliyatining pasayishi bilan tushuntiriladi. Gandbolchining chidamkorligi o‘yinning yuqori tempda davom etgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlangan holati bilan o‘lchanadi [2].

O‘yin jarayonida sportchiga quyidagi talablar qo‘yiladi: katta hajmdagi ishni bajarish va ish faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqtgacha ushlab turish, bu gandbolchilarning mushak, yurak qon tomir tizimi, asab tizimi faoliyati va alohida ish bajarayotganda qiladigan mashqlarini, butun musobaqada bajara olish qobiliyatiga bog‘liq [3].

Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo‘lga qo‘yishi maqsadida ma’lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta’minlaydi. Shu sababli ishdagi shiddatlilik gandbolchiga kerakli miqdorda bajarilishi shart. Shuni kuzatish kerakki, mashqlarni

bajarish jarayonida nafas olish bir me’yorda bo‘lishi kerak. Me’yoriy ko‘rsatgichlarga javob berish kerak (60-80%) kerakli bo‘lgan kattalikda, puls 160-180 zarba/daq.

Buning lozimligi shundan iboratki, mushaklar o‘zining kuchiga yaqin bo‘lgan maksimal yuklamalarda o‘sish, rivojlanish qobiliyatiga ega.

Mashqlarni bajarishda intensivlik (tempni) oshirish usuli. Intensivlik bir xil vaqt birligida takrorlash miqdori bilan aniqlanadi. Mashq bajarishda tempni oshirish yuklamani oshiradi va nafas jarayonlarini tez tiklanishiga olib keladi. Takrorlash usulining intervalli usuldan farqi shundan iboratki, bunda mashqlar jarayonidagi dam olish ish intensivligining pasayishi hisobiga bosqichma-bosqich yuzaga chiqadi.

“Faol dam olish” vaqtini qisqarishi hisobiga oshib boradi. Shu bilan birga yuklama oshadi, natijada nafas jarayonlaridagi $O_2$ ni qabul qilish darajasiga bo‘lgan talab oshib boradi.

Ishlayotgan mushakda aerob jarayonlarning rivojlanishi uning chidamliligini ixtisoslashtirishga yordam beradi. Aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi.

1. Ish shiddatini oshishi (intervalli, qaytar tanaffusli usullar). Bunday holatda ko‘p miqdordagi mushaklar dinamik rejimi ostida katta ish bilan ta’minlandi.

2. Shiddatni saqlangan xolda ish hajmini oshirish. Anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun quyidagilardan to‘liq foydalaniladi.

3. Me’yoriy va me’yoriga qarab yaqin bo‘lgan shiddatli ish, bu tiklanish jarayonlari o‘z o‘rniga qaytarishga ulgurmasdan yoki ishni to‘liq bajarishga ulgurmasdan yuzaga keladi.

4. Statistik rejimdagi ish tiklanish jarayoni qiyinlashgan bo‘ladi. Katta bo‘lmagan mushak guruhlarining statistik hajmdagi katta yuklama bilan ishlashi anaerob sharoitlarda yuzaga keladi [1].

Yosh gandbolchilarning chidamliligini baholash borasida pedagogik tajriba olib bordik. Ushbu tajribada 14 nafar gandbolchi nazoratga olindi, ularning chidamkorligiga qaratilgan mashg‘ulotlar 6 oy davomida nazorat qilindi va testlar orqali baholandi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Yosh gandbolchilarning chidamlilik darajasini baholash hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan pedagogik, fiziologik va test usullari orqali ularning funksional tayyorgarligini samarali nazorat qilish yo‘llarini aniqlash.

**Tadqiqotning vazifalari:**

1. Yosh gandbolchilarda chidamlilik tushunchasining nazariy-uslubiy asoslarini tahlil qilish.

2. Gandbol o‘yinida chidamlilikning o‘rni va ahamiyatini aniqlash.

3. Yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini o‘rganish.

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Hozirgi kunda gandbol sport turida o‘yin sur’atining jadallashuvi, texnik-taktik harakatlar hajmining ortishi hamda musobaqalar zichligining kuchayishi yosh sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilikni talab etmoqda. Ayniqsa, yosh gandbolchilarning mashg‘ulot jarayonida jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish va ularning funksional holatini muntazam nazorat qilish murabbiylar oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Amaliyotda chidamlilikni rivojlantirishga yetarli e’tibor qaratilgan bo‘lsa-da, uning holatini baholash va nazorat qilish usullarini tizimli qo‘llash har doim ham yo‘lga qo‘yilmagan. Bu esa yosh gandbolchilarda ortiqcha charchoq, mashg‘ulot samaradorligining pasayishi hamda jarohatlar xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Shu munosabat bilan yosh gandbolchilarning chidamliligini pedagogik, fiziologik va maxsus test usullari orqali kompleks nazorat qilish, olingan natijalar asosida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish hamda sog‘lom sport muhitini yaratishga xizmat qiladi.

**Tadqiqotning obyekti.** Yosh gandbolchilarning mashg‘ulot jarayoni hamda ularda chidamlilikni shakllantirish va nazorat qilishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik tizimi.

Shunday qilib, chidamlilikni rivojlantirishga o‘tishdan oldin gandbolchi mashqlardan shunday foydalanishi kerakki, butunlay mashqlar yurak qon-tomir, nafas olish, asab, mushak tizimlariga yuqori funksional ta’sir ko‘rsatsin.

Zamonaviy gandbolchilarning talabi bo‘yicha $O_2$ ni havoda iste’mol qilish maksimal holatda 5l/min bo‘lishi kerak. Gandbolchi o‘z nafasini iloji boricha ixtisoslashtirish kerak. Bunda maksimal ravishda $O_2$ ni qabul qilishni, bu darajani uzoq vaqt ushlab turishni va maksimal ravishda nafas jarayonlarining tez tiklanishini o‘zida tarbiyalash lozim. Shu maqsadda quyidagi usullardan foydalaniladi.

1. Mashqlar bajarishni vaqtini oshirish;
2. Mashq bajarish shiddatini oshirish;
3. Yuklamalarni oshirish;

Mashqlarni bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg‘ulotlarda asta-sekinlik bilan ko‘p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini taxmin qiladi, bunda mashqlarning xususiyati o‘zgarmaydi [1].

***1-jadval***

**Yosh gandbolchilarning chidamliligini nazorat qilish bo‘yicha olingan test natijalarining tahlili (X=14)**

| № | Test | Tadqiqot boshida | | | Tadqiqot oxirida | | | Nisbiy o‘sish % | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\bar{X}\pm\sigma$ | V, % | S | $\bar{X}\pm\sigma$ | V, % | S | | | |
| 1. | Turnikda osilgan holda 45° burchak hosil qilish (s) | 113,95±10,84 | 9,51 | 2,90 | 122,15±10,93 | 8,95 | 2,92 | 7,20 | 1,99 | p>0,05 |
| 2. | 100 metrga mokisimon yugurish (s) | 359,82±26,11 | 7,26 | 6,98 | 324,82±21,79 | 6,71 | 5,82 | 9,73 | 3,85 | p<0,001 |
| 3. | “Kuper” testi (m) | 39058,54±2895,14 | 7,41 | 773,76 | 42545,10±3148,31 | 7,40 | 841,42 | 8,93 | 3,05 | p<0,01 |

Jamoada o‘quv-mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlik asosiy yo‘nalishlaridan biri me’yorlangan mashqlardan foydalanishdir. Me’yorlangan mashqlarni bajarish shiddatiga ahamiyat berish juda muhim, chunki, bunga rioya qilmaslik sportchi organizmining ma’lum darajada charchashiga olib keladi. Yana shunga e’tibor berish kerakki, mashqlar o‘zining bajarilish shiddati bilan organizmning funksional holatini ko‘paytirish mushak guruhlari ishini boshqaruvchi asab markazlarini ham kuzatish lozim.

Tadqiqotlardan ma’lum bo‘lishicha chidamlilik sifati rivojlantirilayotgan guruhda yuklama hajmi shiddatdan kam bo‘lmog‘i kerak. Shiddatli mashqlar faoliyati energiya ta’minotiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir etadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. –T.: O‘zDJTI nashriyot – matbaa bo‘limi, 2005.

2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – T.: “Fan va texnologiya”, 2017. – 448 bet.

3. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.

## O‘QUV MAShQ BOSQIChIDAGI ERKIN KURAShChI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLAShTIRISh METODIKASI

**Alimbetova Amina Urazimbetovna**
*Stajyor oqituvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
*Aminaalimbetova1@mail.com*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning vazn toyifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatidagi texnik usullarning ahamiyati muhokama qilinadi. Erkin kurashchi qizlarning texnik*

*tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi bo‘yicha taklif va tavsiyalar berilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Ayollar kurashi, o‘quv mashq bosqichi, texnik tayyorgarlik, tik turgan va parter holati.*

***Аннотация:*** *В данной статье обсуждается значение технических приёмов в стойке и в партере у девушек борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе с учётом их весовых категорий. С целью совершенствования технической подготовки девушек борцов вольного стиля предложены рекомендации и последовательность обучения техническим приёмам в стойке и партере.*

***Ключевые слова:*** *женская борьба, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, положении стоя и в партере.*

***Abstract:*** *This article discusses the importance of technical techniques in standing and standing position in female freestyle wrestlers at the training stage, taking into account their weight categories. In order to improve the technical training of female freestyle wrestlers, recommendations and a sequence of training in technical techniques in standing and standing are proposed.*

***Keywords:*** *Women's wrestling, training stage, technical training, standing and standing positions.*

**Kirish.** Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2026 yil 21-yanvardagi PF-22-sonli “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni yurtimizda erkin kurash, yunon-rum kurashi va ayollar kurashi sport turlarini yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qilmoqda [1].

Dunyoda ayollar kurashi yozgi Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan eng mashhur va ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib, dunyoning barcha beshta qit’asida shug‘ullanuvchi minglab sportchilar faoliyat yuritmoqda. Ayollar kurashi raqobatning kuchayishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan tortib oliy sport mahorati bosqichigacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini qo‘ymoqda. O‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish hamda o‘quv-mashg‘ulot yuklama me’yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda [2,3].

Sport natijalarining bugungi kunda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida murabbiylarning kasbiy sifatlariga, ularning bilimi va amaliy ko‘nikmalariga yuqori talablar qo‘yadi. Chunki sportning yanada rivojlanib borishiga turtki bo‘layotgan

yoshlar Olimpiya o‘yinlari sportchilar uchun xalqaro ko‘p toifali musoboqa bo‘lib, sport zaxiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichini samarali tashkil etishning, o‘quv-mashg‘uloti ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari vosita va uslublarini izlashni talab qiladi [4].

So‘nggi yillarda musobaqa bellashuvlari mazmuni, musobaqalar reglamentida jiddiy o‘zgarishlar yuz bermoqda, bolalarga murakkab texnik-taktik xarakatlar, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uslubiyatini o‘rgatishning xususiyatlari to‘g‘risidagi tasavvurlar ham o‘zgardi. Zamonaviy ayollar kurashida bellashuv vaqti qisqardi, kurash jarayoni jadalroq va tezroq o‘tishni boshladi, to‘xtovsiz hujum qilish rag‘batlantirilmoqda.

Bu kurashchi qizlardan texnik-taktik masalalarni juda tez hal qilish va muayyan hujumkor kombinatsiyali xatti-xarakatlarni qo‘llashni talab etadi. Biroq, mavjud texnik-taktik tayyorgarlik uslubiyati zamonaviy kurashning talablarini yetarli darajada hisobga olmaydi. Erkin kurashchi qizlarni o‘quv mashq bosqichida texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu har bir sportchilarning kelgusi o‘quv-mashg‘ulot bosqichi, sport mahorati bosqichi va oliy sport mahorat bosqichlariga yaxshi tayyorgarlik ko‘rishlari uchun amaliy dastur bo‘lib xizmat qiladi. O‘quv mashq bosqichida erkin kurashchi qizlarning texnik harakatlarini o‘rgatish yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishni maqsad qildik.

**Adabiyotlar tahlili.** O‘tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko‘ra, bugungi kunda yurtimiz olimlari va boshqa mamlakatlar olimlari tomonidan sport kurashlari bo‘yicha darslik va metodik qo‘llanmalar (F.Kerimov, A.Ruziyev, N.Tastanov, Z.Bakiyev, S.Adilov, A.Primbetov, Dj.Tashnazarov, B.Satipov,U.Jarilkapov, A.Yakupbayev) yaratilgan. B.A.Satipov boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchilarning texnik-taktik usullarini o‘rgatish bo‘yicha tadqiqotlar olib borgan. Lekin ushbu adabiyotlarda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar samaradorligini o‘rgatish masalalariga yetarli darajada tadqiqotlar olib borilmagan [5].

**Natijalar.** Biz o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga vazn toifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatida jami to‘qqizta usullarni o‘zlashtirib olishlari zarur.

U 15 yengil vazn toifasidagi o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida quyidagi tavsiflar bilan o‘zlashtirib olishlari kerak: qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish, yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish, bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish. Keyin parter holatidagi usullar o‘zlashtiriladi: belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish, boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish. Tik turgan holatta tashlashlar

o‘zlashtiriladi: yelkalardan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash , qolni boyinga orab tashlash (1-jadval).

***1-jadval***

**U 15 yengil vazn toyfasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi**

| № | Tik turgan va parter holatidagi usullarning nomi | Usullarga o‘rgatish murakkabligi |
|---|---|---|
| **Tik turgan holatidan parter holatiga o‘tkazish usullar ketma-ketligi** | | |
| 1 | Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish | 1 |
| 2 | Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish | 2 |
| 3 | Yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish | 3 |
| **Parter holatida usullar ketma-ketligi** | | |
| 4 | Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish | 1 |
| 5 | Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish | 2 |
| 6 | Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish | 3 |
| **Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi** | | |
| 7 | Yelkalardan oshirib tashlash | 1 |
| 8 | Beldan oshirib tashlash | 2 |
| 9 | Qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash | 3 |

U 15 o‘rta vazn toifasidagi o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida quyidagi tavsiflar bilan o‘zlashtirib olishlari kerak: qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parter holatiga o‘tkazish, oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish, oldiga chiqib otirib parter holatiga o‘tkazish. Keyin parter holatidagi usullar o‘zlashtiriladi: belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib tontarish, belini teskari ushlab qayirib tontarish. Tik turgan holatta tashlashlar o‘zlashtiriladi: yelkadan oshirib tashlash, yelkalardan oshirib tashlash, beldan oshirib tashlash (2-jadval).

***2-jadval***

**U 15 o‘rta vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi**

| № | Tik turgan va parter holatidagi usullarning nomi | Usullarga o‘rgatish murakkabligi |
|---|---|---|
| **Tik turgan holatidan parter holatiga o‘tkazish usullar ketma-ketligi** | | |
| 1 | Qo‘lidan tortib parter holatiga o‘tkazish | 1 |
| 2 | Bo‘yin va qo‘lini biriktirib old tepadan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish | 2 |
| 3 | Yoniga qadam tashlab oyoqlarini ushlab parter holatiga o‘tkazish | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| **Parter holatida usullar ketma-ketligi** | | |
| 4 | Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish | 1 |
| 5 | Boyin va qolini biriktirib ushlab qayirib tontarish | 2 |
| 6 | Oyoqlarni chalishtirib ushlab qayirib tontarish | 3 |
| **Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi** | | |
| 7 | Yelkadan oshirib tashlash | 1 |
| 8 | Yelkalardan oshirib tashlash | 2 |
| 9 | Beldan oshirib tashlash | 3 |

U 15 og‘ir vazn toifasidagi o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga texnik usullarni tik turish holatida quyidagi tavsiflar bilan o‘zlashtirib olishlari kerak: qo‘lini bo‘yinga o‘rab parter holatiga o‘tkazish, ikki oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish, qo‘lini ikki qo‘l bilan yon tomondan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish. Keyin parter holatidagi usullar o‘zlashtiriladi: belidan ushlab aylantirib to‘ntarish, yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib tontarish, elka va bo‘yinni ushlab qayirib to‘ntarish (3-jadval).

***3-jadval***

**U 15 og‘ir vazn toifasidagi erkin kurashchi qizlarga tik turgan va parter holatidagi texnik usullarni o‘rgatish ketma-ketligi**

| **№** | **Tik turgan va parter holatidagi usullarning nomi** | **Usullarga o‘rgatish murakkabligi** |
|---|---|---|
| **Tik turgan holatidan parter holatiga o‘tkazish usullar ketma-ketligi** | | |
| 1 | Qo‘lini bo‘yinga o‘rab parter holatiga o‘tkazish | 1 |
| 2 | Ikki oyog‘idan ushlab parter holatiga o‘tkazish | 2 |
| 3 | Qo‘lini ikki qo‘l bilan yon tomondan ushlab tortib parter holatiga o‘tkazish | 3 |
| **Parter holatida usullar ketma-ketligi** | | |
| 4 | Belidan ushlab aylantirib to‘ntarish | 1 |
| 5 | Yelkasini kalitsimon ushlab aylana yugurib tontarish | 2 |
| 6 | Elka va bo‘yinni ushlab qayirib to‘ntarish | 3 |
| **Tik turgan holatida tashlash usullar ketma-ketligi** | | |
| 7 | Beldan oshirib tashlash | 1 |
| 8 | Oyog‘ini ichkaridan ilib tashlash | 2 |
| 9 | Qo‘lini bo‘yinga o‘rab tashlash | 3 |

**Muhokama.** Erkin kurashchi qizlar tomonidan olib boriladigan bellashuvlarda hujum xarakatlari katta muvaffaqiyat keltiradi. Ularni bajarishda erkin kurashchi qizlar bellashuv olib borishning yuzaga kelayotgan holatlarga mos bo‘lgan vositalarini tanlash va xarakatlarni bajarishni boshlash uchun eng qulay vaqtni belgilash bilan bog‘liq bo‘lgan nisbatan katta bo‘lmagan texnik nuqson xatolarga yo‘l qo‘yadilar.

**Xulosa.** O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Ilg‘or tajriba va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijasiga ko‘ra o‘rganilayotgan erkin kurashchi qizlarning vazn toifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatidagi bajariladigan texnik usullarning ketma-ketligi va o‘zaro harakatiga asoslangan o‘quv mashq bosqichida uslub va vositalarini takomillashtirish ketma-ketligi aniqlandi. O‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga vazn toifasidan kelib chiqib tik va parter holatida texnik usullarni o‘zlashtirish quyidagi ketma-ketlikda o‘rganishda ancha samarali bo‘ladi: avval hujumlarni, keyin himoyani, undan keyin qarshi hujumlarni bajarishni o‘rganish zarur. Shundan keyin ko‘nikmalarni o‘zlashtirish va boshqa holatga o‘tish kerak.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2026 yil 21-yanvardagi PF-22-sonli “Sport kurashlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.

2. Jarilkapov U.B. Malakali erkin kurashchilarning og‘ir atletika vositalari orqali kuch sifatini oshirish uslubiyati // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 66 b.

3. Yakupbayev A.A. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. №3. B. 79–82.

4. Primbetov A.A. 12-14 yoshli erkin kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. 2023. – 24 b.

5. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqli rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

# 9–11 YOShLI GANDBOLChI QIZLARGA TO‘PNI VAZIYATGA MOS ULOQTIRISh TEXNIKASINI O‘RGATISh

**Embergenov Zaripbay Uzakbergenovich**
*Magistrant*
*Osiyo xalqaro universiteti*
zaripbayembergenov@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada 9–11 yoshli gandbolchi qizlarga to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayoni pedagogik va psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hisobga*

*olingan. Maqolada turli pedagogik yondashuvlar, mashg‘ulotlarning mazmuni, texnika mashqlari va o‘quv jarayonida qo‘llanilgan metodik vositalar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari to‘pni vaziyatga mos uloqtirish ko‘nikmalarining sistematik o‘qitish orqali sezilarli darajada oshishini ko‘rsatdi. Shuningdek, maqolada o‘quvchilarda motor ko‘nikmalarini rivojlantirish, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy ish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Gandbol, 9–11 yosh, qizlar, to‘pni uloqtirish, pedagogik yondashuv, texnika mashqlari, jismoniy tarbiya.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривается процесс обучения девочек 9–11 лет технике броска мяча в гандболе с педагогической и психологической точки зрения. Исследование учитывает возрастные особенности детей, уровень физической подготовки, координацию и способность к быстрому принятию решений. В статье анализируются различные педагогические подходы, содержание тренировок, технические упражнения и методические средства, применяемые в образовательном процессе. Результаты исследования показывают, что систематическое обучение навыкам броска мяча в соответствии с ситуацией значительно повышает техническую подготовку. Также представлены рекомендации по развитию моторных навыков, способности к быстрому принятию решений и командной работы у учащихся.*

***Ключевые слова:*** *Гандбол, 9–11 лет, девочки, бросок мяча, педагогический подход, технические упражнения, физическое воспитание.*

***Abstract:*** *This article examines the process of teaching 9–11-year-old female handball players the technique of situational ball throwing from pedagogical and psychological perspectives. The study considers children’s age characteristics, level of physical fitness, coordination, and quick decision-making abilities. Various pedagogical approaches, training content, technical exercises, and methodological tools applied in the educational process are analyzed. Research results indicate that systematic training of situational ball throwing significantly improves technical skills. The article also provides recommendations for developing motor skills, quick decision-making, and teamwork abilities in young athletes.*

***Keywords:*** *Handball, 9–11 years old, girls, ball throwing, pedagogical* approach, technical exercises, physical education.

**Kirish.** Gandbol bolalar va o‘smirlar sporti sifatida jismoniy va psixologik rivojlanishga katta hissa qo‘shadi. Ayniqsa, 9–11 yosh guruhidagi qizlar uchun gandbol mashg‘ulotlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy ish va strategik fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu yoshdagi bolalar motor ko‘nikmalari va sport texnikalarini o‘rganishga juda mos, ammo ular psixologik jihatdan o‘ziga xos xususiyatlarga ega: e’tibor doirasi qisqa, motivatsiya

shakllanishi esa asosan o‘yin va ijobiy emotsional holat bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun mashg‘ulotlar pedagogik va psixologik tamoyillarga asoslangan holda rejalashtirilishi talab etiladi. Gandbolda to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasi bolalarning sport ko‘nikmalarini rivojlantirishda eng muhim komponentlardan biridir, chunki u o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish, to‘pni samarali uzatish va raqibni chalg‘itish imkonini beradi.

Kirishda birinchi navbatda, yosh bolalarning sportga bo‘lgan psixologik motivatsiyasi va sport mashg‘ulotlaridagi qiziqishi tahlil qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 9–11 yosh guruhidagi bolalar uchun sport faolligi motivatsiyasi asosan o‘yin shaklida bo‘lishi kerak. Shu yoshdagi bolalarda ichki motivatsiya shakllanishi ko‘pincha muvaffaqiyat hissi va o‘yin jarayonidagi ijobiy tajribalarga bog‘liq bo‘ladi. Bundan tashqari, bolalar o‘zining jismoniy imkoniyatlarini sinash va tengdoshlari bilan raqobatlashish orqali motivatsiyasini oshiradi. Gandbol mashg‘ulotlarida to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasi esa aynan bu jarayonda shakllanadi va rivojlantiriladi, chunki u tezkor qaror qabul qilish va motor ko‘nikmalarini uyg‘unlashtirishni talab qiladi.

Keyingi qismda pedagogik va psixologik yondashuvlar haqida so‘z boradi. Gandbol bo‘yicha pedagogik-psixologik yondashuvlar mashg‘ulotlarning mazmunini bolalarning yoshiga moslashtirish, mashq intensivligini va takroriyligini nazorat qilish hamda o‘yin elementlarini qo‘shish orqali amalga oshiriladi. Shu yoshdagi bolalar uchun mashg‘ulotlar interaktiv va o‘yin shaklida bo‘lganda ularning motivatsiyasi oshadi. Pedagogik yondashuv shuningdek, bolalarning xavfsizligini ta’minlash, jarohatlanish xavfini kamaytirish va mushak-skelet tizimini to‘g‘ri rivojlantirishga xizmat qiladi. Psixologik yondashuv esa bolalarda o‘zini anglash, e’tibor doirasini kengaytirish va ijobiy emotsional holatni yaratish orqali texnikani tez va to‘g‘ri o‘zlashtirishga imkon beradi.

Tadqiqotga ko‘ra, 9–11 yosh guruhidagi qizlar uchun to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatishda mashqlar quyidagi tarkibiy elementlarga ega bo‘lishi kerak: to‘pni tez va aniq uzatish, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, raqibni chalg‘itish va jamoa a’zolariga optimal vaqt ichida uzatish. Shu bilan birga, bolalar bilan ishlashda murabbiyning pedagogik mahorati muhim ahamiyatga ega: murabbiy har bir bolaga individual yondashishi, xatolarni to‘g‘ri va tushunarli tarzda tuzatishi, ijobiy rag‘batlantirish mexanizmlarini qo‘llashi zarur. Bu yoshdagi bolalarda o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshiradi va texnikani o‘rganish jarayonini samarali qiladi.

Kirishda shuningdek, ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi. Masalan, Gandbol federatsiyasi va sport pedagogikasi bo‘yicha ilmiy ishlar shuni ko‘rsatadiki, bolalarga texnikani o‘rgatishda repetitiv va o‘yin elementlari bilan boyitilgan mashqlar samaraliroq bo‘ladi. Shu yoshdagi bolalarda koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish va musobaqaviy ruhiyatni rivojlantirish to‘pni vaziyatga mos uzatish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar

shuningdek, o‘quvchilarni guruhga bo‘lib ishlash, o‘zaro yordam va jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantirishning texnika o‘rganish jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

Kirish bo‘limida pedagogik yondashuvlar bilan bir qatorda texnikani o‘rganish metodikasi ham tahlil qilinadi. Bolalarga to‘pni vaziyatga mos uzatish texnikasini o‘rgatishda mashqlar bosqichma-bosqich, murakkablik darajasi oshirilgan holda, vizual va og‘zaki tushuntirishlar bilan birga qo‘llanilishi muhimdir. Shu yoshdagi bolalar uchun vizual model ko‘rsatish, to‘p harakatini namoyish qilish va mashq jarayonida murabbiy tomonidan real vaqtda tuzatishlar kiritish texnikani tez va samarali o‘rganish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, mashqlarni o‘yin shaklida va raqobat elementlari bilan boyitish texnikaning qiziqarli va motivatsion o‘rganilishini ta’minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, kirish bo‘limi quyidagi asosiy jihatlarni belgilaydi:

1) 9–11 yoshdagi qizlar uchun gandbolda texnika o‘rganish jarayoni psixologik va pedagogik yondashuvga asoslangan bo‘lishi lozim;

2) to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasi motor ko‘nikmalar, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantiradi;

3) pedagogik metodlar mashqlar mazmuni, murabbiy yondashuvi va o‘yin elementlari bilan boyitilgan bo‘lishi kerak;

4) ilmiy tadqiqotlar va amaliy tavsiyalar texnika o‘rganishni tizimli va samarali qilishda muhim ahamiyatga ega.

**Metodologiya.** Ushbu tadqiqotning metodologik asoslari 9–11 yoshli qizlarning jismoniy va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayonini tizimli o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi bolalarning motor ko‘nikmalari, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga pedagogik-psixologik yondashuvlarning samaradorligini aniqlashdir. Shu sababli metodologiyada eksperimental va kuzatuv usullari uyg‘unlashtirilgan.

Tadqiqot obyektini tashkil qilgan qizlar 9–11 yosh guruhidagi maktab o‘quvchilari bo‘lib, ular orasida sportga qiziqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lganlar tanlandi. Tadqiqot subyektlari ikki guruhga bo‘lingan: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhi o‘quvchilariga to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus pedagogik-psixologik ta’sir vositalari qo‘llanildi, nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida ishladi.

Eksperimental tadqiqot quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi: birinchi bosqich – boshlang‘ich diagnostika, ikkinchi bosqich – pedagogik-psixologik ta’sirni qo‘llash, uchinchi bosqich – yakuniy diagnostika. Boshlang‘ich diagnostika talabalarning jismoniy tayyorgarligi, koordinatsiyasi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasi bo‘yicha baholandi. Diagnostika testlari sifatida quyidagi vositalar ishlatildi: o‘quv mashg‘ulotlarida

motor ko‘nikmalarini baholash testlari, koordinatsiya va tezlikni aniqlash testlari, shuningdek, to‘pni uzatish aniqligi va samaradorligini o‘lchash uchun amaliy mashqlar.

Pedagogik-psixologik ta’sir vositalari tajriba guruhi uchun maxsus ishlab chiqildi. Mashg‘ulotlar mazmuni qizlarning yosh xususiyatlariga moslashtirilgan, o‘yin elementlari bilan boyitilgan, takroriylik va murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshirilgan edi. Har bir mashg‘ulot sessiyasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat edi: tayyorlov mashqlari, texnik mashqlar, vaziyatli o‘yin mashqlari va refleksiya mashqlari. Tayyorlov mashqlari jismoniy harakatlarni yaxshilash, mushaklarni isitish va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan bo‘ldi. Texnik mashqlar to‘pni turli vaziyatlarda to‘g‘ri uloqtirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, ularni o‘rganish bosqichma-bosqich amalga oshirildi. Vaziyatli o‘yin mashqlari esa bolalarning tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qildi. Refleksiya mashqlari o‘quvchilarning o‘z natijalarini baholash va xatolarini tahlil qilish imkonini berdi.

Tadqiqot davomida murabbiylar pedagogik mahoratga e’tibor qaratishdi. Har bir o‘quvchi individual yondashuv asosida kuzatildi, xatolar to‘g‘ri tushuntirildi va ijobiy rag‘batlantirish mexanizmlari qo‘llanildi. Bu metodik yondashuv bolalarda motivatsiyani oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni kuchaytirish va texnikani tez o‘zlashtirishni ta’minladi.

Tadqiqotda qo‘llangan kuzatuv usuli bolalarning mashqlar davomida harakatlarini va to‘pni uzatish texnikasini baholashga imkon berdi. Kuzatuv davomida bolalarning to‘pni vaziyatga mos uzatish tezligi, aniqligi, qaror qabul qilish va jamoa bilan muvofiqligi qayd etildi. Shu bilan birga, video yozuvlar orqali texnika o‘rganish jarayoni tahlil qilindi, bolalarning harakatlarini qadam-baqadam kuzatish va xatolarni aniqlash imkoniyati yaratildi.

Eksperimental ish davomida barcha mashg‘ulotlar haftasiga uch marta, har biri 60 daqiqadan bo‘lib o‘tkazildi. Mashg‘ulotlarning intensivligi va murakkabligi haftadan haftaga oshirildi. Shu yoshdagi bolalarda mashq intensivligini asta-sekin oshirish mushak va skelet tizimining to‘g‘ri rivojlanishini ta’minladi va jarohatlanish xavfini kamaytirdi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda statistik metodlar qo‘llanildi. Boshlang‘ich va yakuniy diagnostika natijalari o‘rtasidagi farq, tajriba va nazorat guruhidagi ko‘rsatkichlar taqqoslandi. Foizlar va o‘rtacha ballar asosida bolalarning to‘pni vaziyatga mos uzatish texnikasi rivojlanishi aniqlangan. Shu bilan birga, graflar va jadval yordamida natijalarni vizual tarzda ko‘rsatish amalga oshirildi.

Tadqiqot metodologiyasi shuni ko‘rsatadiki, 9–11 yoshdagi qizlarga to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatishda kombinatsiyalangan metod – pedagogik yondashuv + psixologik rag‘batlantirish + individual kuzatuv – eng samarali hisoblanadi. Bu metod bolalarning ichki motivatsiyasini oshiradi, texnikani

tez va to‘g‘ri o‘rganishiga yordam beradi, shuningdek, jamoaviy ishlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi.

Metodologiya shuningdek, bolalarning yosh xususiyatlariga mos pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqishni va o‘rganish jarayonini tizimli ravishda tashkil etishni ta’kidlaydi. Bu yosh guruhida motivatsiya, psixologik holat va jismoniy tayyorgarlik texnikani o‘zlashtirishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli tajriba guruhi mashg‘ulotlari individual va guruh metodlarini uyg‘unlashtirgan holda olib borildi.

Umuman olganda, ushbu metodologiya bolalarning motor, koordinatsion va texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli, ilmiy asoslangan yondashuvni aks ettiradi. Bu yondashuv 9–11 yosh guruhidagi qizlarning gandbolda to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini samarali o‘rganishini ta’minlaydi va kelajakdagi pedagogik amaliyotlar uchun model sifatida xizmat qiladi.

**Natijalar.** Tadqiqot natijalari 9–11 yoshli qizlar orasida to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatishning samaradorligini ko‘rsatadi. Boshlang‘ich diagnostika natijalari tajriba va nazorat guruhlarida texnik ko‘nikmalar, tezkor qaror qabul qilish va koordinatsiya ko‘rsatkichlarining o‘rtacha darajada ekanligini aniqladi. Tajriba guruhi o‘quvchilari to‘pni vaziyatga mos uzatish texnikasini o‘rganishda metodik yondashuvdan foydalangan holda, mashg‘ulotlar davomida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Boshlang‘ich diagnostika natijalari shuni ko‘rsatdiki, o‘quvchilarning to‘pni vaziyatga mos uzatish aniqligi 45–55% oralig‘ida bo‘lgan. Shu bilan birga, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy ishlash ko‘nikmalari ham nisbatan past darajada qayd etildi. Nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulotlar asosida ishlaganligi sababli boshlang‘ich ko‘rsatkichlarda sezilarli farq bo‘lmadi. Tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o‘rtasida dastlabki farq ilmiy jihatdan ahamiyatli emas edi.

Tajribaviy pedagogik-psixologik ta’sir davomida bolalarning texnika ko‘nikmalarida sezilarli o‘sish kuzatildi. Mashg‘ulotlarning 4–5 haftasidan boshlab, tajriba guruhi o‘quvchilari to‘pni vaziyatga mos uzatish aniqligini 70–75% darajasiga yetkazdi. Shu bilan birga, bolalar qaror qabul qilish tezligi va koordinatsion qobiliyatini ham sezilarli darajada oshirdi. Yakuniy diagnostika natijalari esa tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o‘rtasida aniq farqni ko‘rsatdi: tajriba guruhi o‘quvchilari texnikani o‘rganishda 85–90% natijaga erishdi, nazorat guruhi esa faqat 55–60% ko‘rsatkichga ega bo‘ldi.

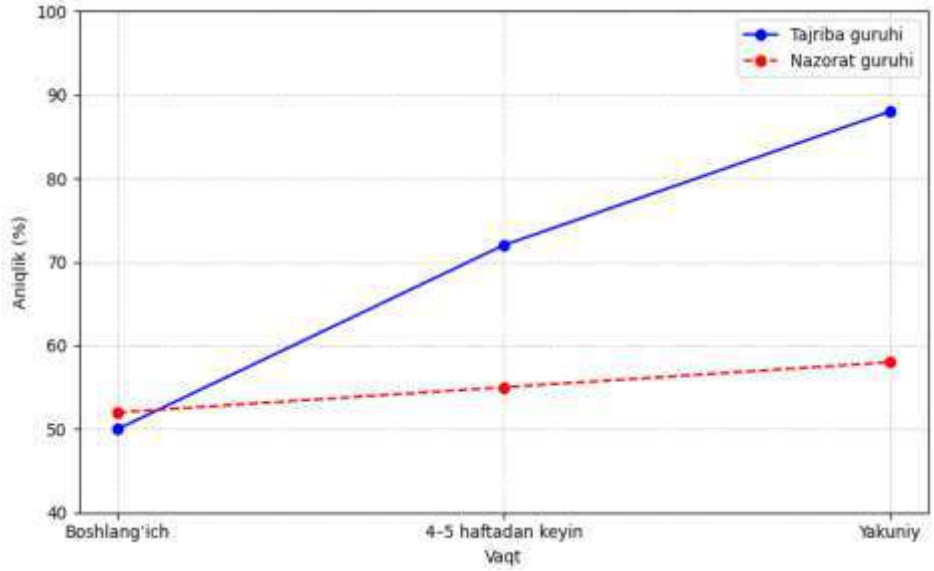
Natijalar shuni ko‘rsatdiki, to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini tizimli va bosqichma-bosqich o‘rgatish bolalarda motor va koordinatsion ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Tajriba guruhi o‘quvchilari tezkor qaror qabul qilish, jamoa bilan hamkorlik qilish va to‘pni samarali uzatish ko‘nikmalarini sezilarli darajada yaxshiladi. Shu bilan birga, motivatsiya darajasi ham oshdi, bolalar mashg‘ulotlarda faol va qiziqish bilan ishtirok etdilar.

***1-jadval***

**Talabalarda to‘pni vaziyatga mos uzatish texnikasi darajasining o‘zgarishi (%)**

| Guruh | Boshlang‘ich | 4–5 haftadan keyin | Yakuniy natija |
|---|---|---|---|
| Tajriba guruhi | 50 | 72 | 88 |
| Nazorat guruhi | 52 | 55 | 58 |

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi o‘quvchilari texnikani o‘rganishda aniq va sezilarli o‘sishga erishdi, nazorat guruhi esa faqat minimal yaxshilanishni ko‘rsatdi. Bu natija pedagogik-psixologik ta’sir vositalarining samaradorligini tasdiqlaydi.




**1-grafik. Talabalarda to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasi dinamikasi**

Quyidagi 1-grafik esa to‘pni vaziyatga mos uzatish ko‘nikmasining vaqt bo‘yicha dinamikasini vizual tarzda ko‘rsatadi. Grafik X o‘qi bo‘yicha vaqt (haftalar) va Y o‘qi bo‘yicha aniqlik foizlari ko‘rsatilgan.

**X o‘qi:** Haftalar (boshlang‘ich, 4–5 haftadan keyin, yakuniy).

**Y o‘qi:** Aniqlik foizi (%).

**Chiziqlar:** Tajriba guruhi va nazorat guruhi.

**Muhokama.** Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 9–11 yoshdagi qizlar orasida to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini tizimli o‘rgatish samarali pedagogik-psixologik yondashuv yordamida amalga oshirilsa, texnik ko‘nikmalar, motor qobiliyatlar va jamoaviy ishlash ko‘nikmalari sezilarli darajada oshadi. Tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o‘rtasidagi aniq farq, metodik yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu yoshdagi bolalarda ichki motivatsiyani oshirish va o‘yin shaklidagi mashg‘ulotlarni qo‘llash texnikani tez va to‘g‘ri o‘rganishga xizmat qiladi.

Muhokama davomida birinchi navbatda yosh bolalarning sport faoliyatiga bo‘lgan psixologik motivatsiyasi muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni

ko‘rsatdiki, 9–11 yoshdagi qizlar o‘yin jarayonida tezkor qaror qabul qilish, o‘zaro hamkorlik va raqibni chalg‘itish kabi texnikalarni o‘rganishga yuqori motivatsiya bilan yondashadi. Shu bois, pedagogik yondashuvda o‘yin elementlarini qo‘llash, mashqlarni qiziqarli va interaktiv shaklda tashkil etish zarur. Bu bolalarning ichki motivatsiyasini oshiradi va texnika o‘rganish jarayonini samarali qiladi.

Ikkinchi jihat sifatida metodik yondashuvning tarkibi muhokama qilinadi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi uchun mashg‘ulotlar tayyorlov mashqlari, texnik mashqlar, vaziyatli o‘yin mashqlari va refleksiya mashqlaridan iborat bo‘lib, har bir bosqich bolalarning jismoniy va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan. Tayyorlov mashqlari bolalarning mushaklarini isitish, koordinatsiya va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan. Texnik mashqlar esa to‘pni turli vaziyatlarda uzatish va tez qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam berdi. Vaziyatli o‘yin mashqlari bolalarni real o‘yin sharoitida to‘pni samarali uzatishga o‘rgatdi, refleksiya mashqlari esa o‘quvchilarning o‘z faoliyatini tahlil qilish va xatolarini to‘g‘rilash ko‘nikmalarini mustahkamladi.

Natijalarni tahlil qilganda, tajriba guruhi o‘quvchilari texnikani tez o‘zlashtirdi va motivatsiya darajasi oshdi. Shu bilan birga, jamoaviy ish ko‘nikmalari ham sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa bolalarning o‘zaro hamkorlik qobiliyati va raqibga qarshi strategik harakatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Nazorat guruhi esa an’anaviy mashg‘ulotlar bilan cheklanganligi sababli texnikani o‘rganishdagi o‘sish minimal bo‘ldi. Shu jihat tadqiqotning pedagogik-psixologik yondashuvning samaradorligini tasdiqlashda muhim ahamiyatga ega.

Muhokama davomida ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan solishtirish muhim. Gandbol federatsiyasi va xalqaro sport psixologiyasi tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, bolalarga texnikani o‘rgatishda individual yondashuv va o‘yin elementlarini qo‘llash natijalarning samaradorligini oshiradi. Shu yoshdagi qizlar uchun vizual ko‘rsatmalar, amaliy mashqlar va motivatsion rag‘batlar kombinatsiyasi texnikani tez va aniq o‘zlashtirishga yordam beradi. Tadqiqotimiz natijalari ushbu ilmiy xulosalarni tasdiqlaydi va metodologik yondashuvning amaliy samaradorligini ko‘rsatadi.

**Xulosa.** Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 9–11 yoshdagi qizlarga to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayoni pedagogik va psixologik yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirilganda samarali bo‘ladi. Tajriba guruhi bilan nazorat guruhi o‘rtasidagi aniq farq bolalarning texnik ko‘nikmalarini rivojlantirishda tizimli yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi. Pedagogik-psixologik ta’sir vositalarini qo‘llash, mashg‘ulotlarni yosh va jismoniy tayyorgarlikka moslashtirish, o‘yin elementlari bilan boyitish va motivatsion rag‘batlar yordamida bolalar texnikani tez va samarali o‘zlashtirdi.

Tadqiqot jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantirishning ahamiyatini ham ko‘rsatdi. To‘pni vaziyatga mos uzatish mashqlari bolalarni o‘zaro hamkorlik

qilishga, strategik qaror qabul qilishga va raqibni kuzatishga o‘rgatadi. Shu bilan birga, bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshadi va ular mashg‘ulot jarayonida faol bo‘lib, o‘yinga qiziqish bildiradilar. Bu jihatlar bolalarning shaxsiy rivojlanishi va jamoaviy faoliyatga tayyorligini kuchaytiradi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, metodik yondashuv yordamida o‘rgatilgan bolalar to‘pni vaziyatga mos uzatish texnikasini sezilarli darajada o‘zlashtirdi. Boshlang‘ich diagnostika natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi o‘quvchilari texnikani faqat 50% darajada bilgan bo‘lsa, yakuniy diagnostikada bu ko‘rsatkich 88% ga yetdi. Nazorat guruhi esa faqat 52% dan 58% gacha o‘sdi. Bu farq pedagogik-psixologik ta’sirning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi va kelgusida bolalar sporti, xususan gandbolda texnikani o‘rgatishda metodik asos sifatida qo‘llanishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatish jarayoni quyidagi asosiy xulosalarni beradi: birinchidan, yosh bolalarda texnika o‘rganish jarayoni psixologik va pedagogik yondashuvga asoslangan bo‘lishi kerak; ikkinchidan, pedagogik-psixologik ta’sir vositalari motivatsiya, o‘yin elementlari va murabbiy yondashuvi bilan boyitilgan bo‘lishi lozim; uchinchidan, metodik yondashuv nafaqat texnik ko‘nikmalarni, balki koordinatsiya, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy ish ko‘nikmalarini rivojlantiradi; to‘rtinchidan, tizimli va bosqichma-bosqich mashg‘ulotlar bolalarda texnikani tez va samarali o‘zlashtirish imkonini beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абрамов И.П. Педагогика физической культуры и спорта. – Москва: Просвещение, 2018. – 256 с.

2. Бекмуратов Ш.Ж. Методика обучения гандболу детей младшего школьного возраста. – Ташкент: Фан, 2020. – 134 с.

3. Вербицкий В.И. Физическая культура и развитие моторики у детей. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 310 с.

4. Давлетова Н.А. Психология детского спорта: мотивация и развитие навыков. – Москва: Академия, 2019. – 278 с.

5. Ибрагимов Т.М. Методика спортивного воспитания детей 9–11 лет. – Ташкент: Университет, 2021. – 192 с.

6. Martin Dj. Handball Training for Young Athletes. – London: Routledge, 2016. – 220 p.

7. Петрова Л.В. Развитие координации и моторики у младших школьников через командные игры. – Москва: Наука, 2018. – 245 с.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# BOShLANG‘ICh TAYYORGARLIK BOSQIChIDAGI YUNON-RUM KURAShChILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRIShDA HARAKATLI O‘YINLARNI QO‘LLASh SAMARADORLIGI

**Amangeldiev Baxtiyar Oralbay ulı**
*Stajor-o‘qituvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
amangeldiev_baxtiyar@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida harakatli o‘yinlardan foydalanishning samaradorligi yoritib berilgan. Harakatli o‘yinlarning yosh sportchilarda kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayoniga harakatli o‘yinlarni kiritish jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Yunon-rum kurashi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o‘yinlar, yosh sportchilar.*

***Аннотация:*** *В данной статье освещается эффективность использования подвижных игр в процессе развития физической подготовки борцов греко-римского стиля, занимающихся на начальном этапе подготовки. Проанализировано значение подвижных игр в развитии силы, ловкости, быстроты, выносливости и координационных способностей у юных спортсменов. Результаты исследования показывают, что включение подвижных игр в тренировочный процесс положительно влияет на развитие физических качеств.*

***Ключевые слова****: Греко-римская борьба, начальный этап подготовки, физическая подготовка, подвижные игры, юные спортсмены.*

***Abstract:*** *This article highlights the effectiveness of using active games in the process of developing the physical fitness of Greco-Roman wrestlers engaged in the initial training stage. The importance of outdoor games in the development of strength, agility, speed, endurance, and coordination abilities in young athletes was analyzed. The results of the study show that the introduction of active games into the training process has a positive effect on the development of physical qualities.*

***Keywords:*** *Greco-Roman wrestling, initial training stage, physical training, active games, young athletes.*

**Dolzarbligi.** Jahonda o‘sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama sog‘lom, yuksak intellektual salohiyatga ega va jismonan barkamol qilib tarbiyalashda harakatli o‘yinlar samarali vosita sifatida qo‘llanib kelinadi. Harakatli o‘yinlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi yunon-rum kurashchilarning

yoshga xos xususiyatlariga to‘liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltirishda, turli harakat faoliyati sharoitlarida ularning asoslarini egallashda, bolalarning jamoaviy va individual faolligi bilan birga harakat sifatlarini rivojlantirishda, harakat ko‘nikmalarini oqilona shakllantirishda samarali vosita vazifasini o‘tashi mutaxassislar tomonidan e’tirof etiladi [1].

Yunon-rum kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musoboqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda. Yunon-rum kurashi Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1896 Yilda kiritilgan sport turi bo‘lib, hozirgi kunda ham o‘z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko‘plab bolalar va o‘smirlar yunon-rum kurashi sport turi bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga jalb etilmoqda [2].

Bugungi kunda sportchilarni tayyorlash tizimida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyatga ega. Aynan ushbu bosqichda sportchilarda harakat ko‘nikmalari, asosiy jismoniy sifatlar va sportga bo‘lgan qiziqish shakllanadi. Yunon-rum kurashida yuqori sport natijalariga erishish ko‘p jihatdan jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog‘liq bo‘lib, bu jarayonni samarali tashkil etish murabbiylardan ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi [3].

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar bilan ishlashda an’anaviy mashqlardan tashqari harakatli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulotlarning qiziqarli va samarali bo‘lishini ta’minlaydi. Harakatli o‘yinlar bolalar organizmining yosh xususiyatlariga mos kelib, ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi [4].

**Tadqiqotning maqsadi** – boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish da harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligini aniqlashdan iborat.

**Tadqiqotning maqsadi.** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik ko‘rsatkichlar, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

“Harakatli o‘yinlar, yosh sportchilarning motor ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. O‘yinlar, sportchilarning koordinatsiyasini, tezlikni va kuchni o‘rgatishda mustahkam poydevor yaratadi, shu bilan birga jismoniy tayyorgarlikni oshiradi” [6].

“O‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida o‘yinlarni qo‘llash, sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi. Harakatli

o‘yinlar, jismoniy tayyorgarlikni qiziqarli va motivatsion shaklda amalga oshirishda samarali usul hisoblanadi” [7].

“Harakatli o‘yinlar sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O‘yinlar orqali sportchilar tezlik, kuch, muvozanat va chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, ularning umumiy tayyorgarligini ham oshiradi” [8].

Yunon-rum kurashi jismoniy va ruhiy kuchni talab qiladigan murakkab sport turi bo‘lib, uning samarali rivojlanishi uchun o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini doimiy ravishda oshirish zarur. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida, ayniqsa, yosh sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajalarini shakllantirishda harakatli o‘yinlar muhim o‘rin tutadi. O‘yinlar, nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yaxshilaydi, balki ularning maqsadga erishishdagi strategik va psixologik qobiliyatlarini ham rivojlantiradi.

Ushbu maqolada, yunon-rum kurashchilari uchun jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning samaradorligi tahlil qilinadi, xususan, “xo‘rozlar” o‘yini misolida. “Xo‘rozlar” o‘yini, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini oshirish uchun juda samarali metodik vosita sifatida ishlatiladi. O‘yin, o‘quvchilarning chaqqonlik, kuch va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan. O‘yin maydonchasi yoki zalda diametri 2 metrli aylana chiziladi. Barcha ishtirokchilar ikki komandaga bo‘linadi va har bir komandada bitta onaboshi tayinlanadi. O‘yin boshlanishidan oldin, komandalar doira yonida ikki qator qilib turib, o‘z vakillarini aylana ichiga yuboradilar. Har bir o‘yinchi qo‘llarini orqaga qilib, bir oyoqda turib, signal berilishi bilan raqiblarini doiradan chiqarishga harakat qiladi. O‘yin davomida har bir g‘olib raqibini doiradan chiqarish orqali o‘z komandasi uchun ochko to‘playdi.

Yunon-rum kurashi sportchisi uchun jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari - kuch, chaqqonlik, chidamlilik va tezkorlik. Harakatli o‘yinlar, xususan, “xo‘rozlar” o‘yini, sportchilarning bu qobiliyatlarni oshirishda samarali vosita bo‘ladi. O‘yinda ishtirok etayotgan o‘quvchilar o‘z kuchlarini to‘g‘ri boshqarishni, muvozanatni saqlashni va tezkor qarorlar qabul qilishni o‘rganadilar. Bu ko‘nikmalar, ayniqsa, kurashdagi raqibni yengishda muhim o‘rin tutadi, chunki kurashda tezkor reaktsiyalar va kuchli raqibga qarshi turish talab qilinadi [5].

***1-jadval***

**Yosh yunon-rum kurashchilari uchun jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning o‘rni**

| Jismoniy sifat | Harakatli o‘yinlar | Tavsif |
|---|---|---|
| Kuch | “Xo‘rozlar” o‘yini | O‘yin davomida o‘quvchilar muvozanatni saqlab, kuchlarini boshqarishadi, raqibni doiradan chiqarish uchun kuch ishlatishadi. |
| Chaqqonlik | Tez yugurish va to‘siqni engish | O‘quvchilar tezda qochib, to‘siqlarni engishga harakat qilishadi, bu ularning chaqqonligini oshiradi. |
| Tezlik | Qochish o‘yinlari | O‘quvchilar belgilangan joylarga yugurib borib, tezlikni oshiradilar. |

| | | |
|---|---|---|
| Muvozanat | Bir oyoqda turgan o‘yin | O‘quvchilar bir oyoqda turib, raqiblarini doiradan chiqarishga harakat qilishadi, bu ularning muvozanatini yaxshilaydi. |
| Chidamlilik | Arqon bilan sakrash | Bir daqiqa davomida arqon bilan sakrash orqali chidamlilikni oshiradilar. |

***2-jadval***

**Harakatli o‘yinlar va ularning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o‘rni**

| Jismoniy sifat | O‘yinlar va Mashqlar | Samaradorlikni oshirishdagi roli |
|---|---|---|
| Kuch | “Xo‘rozlar” o‘yini, “Qochish o‘yinlari” | Jismoniy kuchni oshiradi, o‘quvchilarni kurashda qobiliyatli qiladi. |
| Chaqqonlik | “To‘siqni engish” o‘yinlari | Sportchilarning tezkor harakatlarini rivojlantiradi, raqibga qarshi kurashishga yordam beradi. |
| Tezlik | 30 m yugurish, 60 m yugurish | Tezlikni oshiradi, kurashning o‘zida tezkor qarorlar qabul qilishni o‘rgatadi. |
| Muvozanat | Bir oyoqda turgan o‘yinlar, Xo‘rozlar | Kurashda zarur bo‘lgan muvozanatni rivojlantiradi. |
| Chidamlilik | Arqon bilan sakrash, 1000 m yugurish | Chidamlilikni oshiradi, uzoq davom etgan jismoniy faollikka tayyorlaydi. |

**O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:**

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshirish maqsadida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarini bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu usul sportchilarni tizimli ravishda rivojlantirishga yordam beradi va mashg‘ulot jarayonida harakatli o‘yinlarni qo‘shish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar mashg‘ulotlarga qiziqarli va faol qatnashishni ta’minlaydi, shu bilan birga sportchilarni tezlik, kuch, chidamlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga undaydi. O‘yinlar yordamida, jismoniy tayyorgarlikni bir yillik siklda optimallashtirish mumkin, chunki o‘yinlar intensivlikni bosqichma-bosqich oshirib borishga imkon beradi.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yunon-rum kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda, ko‘pincha sportchilarning vazn toifasi e’tiborga olinmaydi va me’yorlanmagan hajmdagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish yuzaga keladi. Bu esa sportchilar organizmida ortiqcha zo‘riqish va charchoqni oshirib, natijada tayyorgarlik samaradorligini pasaytiradi. Harakatli o‘yinlar, bu holatda, muhim rol o‘ynaydi, chunki o‘yinlar yuklamani moslashtirgan holda qo‘llaniladi, vazn toifasiga mos ravishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini nomutanosib yuklamalardan himoya qiladi. O‘yinlar orqali sportchilarning tez tiklanishi va jismoniy holatining yaxshilanishi mumkin.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me’yorlariga asoslangan ko‘rsatkichlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhi (harakatli o‘yinlar bilan mashq qilganlar) yunon-rum kurashchilarining jismoniy ko‘rsatkichlarida yaxshi natijalarni ko‘rsatgan. Bu natijalar nazorat guruhi sportchilariga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lib, harakatli o‘yinlar qo‘llanilgan dastur orqali sportchilarning tezlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy ko‘rsatkichlari yaxshilangan. Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilarining natijalaridagi yaxshilanish, harakatli o‘yinlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.

2. Jarilkapov U.B. Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, 2023. (2), 110-111.

3. Xolmatov A.I., Tashnazarov D.Yu., Kurganov O.N. “Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi” Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.

4. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqli rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

5. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. / T.S. T.: «Iqtisod-Moliya», 2015. 164-165 bet.

6. Kuyken T., Williams M., Dawson P. “The role of physical games in developing motor skills in youth athletes”. Journal of Sport Science & Coaching, 2019. 13(3), 295–307.

7. Weiss M.R., Chaumeton N.R. “Physical Activity and Youth Sport: Opportunities for Enhancement”. International Journal of Sport Psychology, 2018. 49(4), 401–417.

8. Kozlov V.A. Harakatli o‘yinlarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri. Rossiya Jismoniy Tarbiya Universiteti, Moskva, 2014. 56-bet.

## OG‘IR ATLETIKAChI QIZLARNING BOShLANG‘ICh TAYYORGARLIK BOSQIChIDAGI MAShG‘ULOTLARINI TAShKIL ETISh

**Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi**
*Stajyor o‘qıtuvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
*JBERDIMURATOVA@mail.com*

***Annotatsiya:*** *Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarini tashkil etish. So‘nggi yillarda og‘ir atletika sport turida qizlar ishtirokining ortib borishi ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishni talab etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich*

*tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish qiz sportchilarning sog‘lom rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va kelgusidagi sport natijalari uchun muhim ahamiyat kasb etadi*

***Kalit so‘zlar:*** *Funksional xususiyatlar, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, tana tuzilishi, oyoq mushaklari, yuklamalar, jarohatlar, texnik tayyorgarligi.*

***Аннотация:*** *Организация занятий девушек-тяжелоатлеток на начальном этапе подготовки. В последние годы увеличение участия девушек в тяжелой атлетике требует разработки научно обоснованной системы тренировок в этом направлении. Особенно правильная организация тренировок на начальном этапе подготовки имеет важное значение для здорового развития, технической подготовки и будущих спортивных результатов спортсменок.*

***Ключевые слова:*** *Функциональные характеристики, сила, ловкость, гибкость, телосложение, мышцы ног, нагрузки, травмы, техническая подготовка.*

***Abtract:*** *Organization of training for female weightlifters at the initial stage of training. The increasing participation of girls in weightlifting in recent years requires the development of a scientifically based training system in this area. Especially, the correct organization of training at the initial stage of training is of great importance for the healthy development, technical training, and future sports results of female athletes.*

***Keywords:*** *functional characteristics, strength, agility, flexibility, body structure, leg muscles, loads, injuries, technical training.*

**Kirish.** So‘nggi yillarda og‘ir atletika sport turida qizlar ishtirokining ortib borishi ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishni talab etmoqda. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish qiz sportchilarning sog‘lom rivojlanishi, texnik tayyorgarligi va kelgusidagi sport natijalari uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bosqichda noto‘g‘ri rejalashtirilgan yuklamalar jarohatlar va sportdan erta voz kechishga olib kelishi mumkin. Sport faoliyatida jismoniy yuklamaning adekvatligi masalasi ayniqsa dolzarb bo‘lib, yuklamaning optimal darajada bo‘lishi sportchining tayyorgarlik holatini rivojlantirish va shakllantirishning zaruriy shartidir. Sportchining katta hajmdagi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalariga moslashuv muammosi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sportchining holati bilan berilgan yuklama o‘rtasidagi bog‘liqlik — mashg‘ulot ni rejalashtirish nazariyasi va texnologiyasining markaziy masalasi hisoblanadi. Shu bilan birga, bu jarayon mashg‘ulot jarayonini boshqarish tizimidagi eng zaif bo‘g‘inlardan biridir va mutaxassislardan alohida e’tibor talab qiladi.

**Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining maqsad va vazifalari.**

Jismoniy mashqlarni miqdorlashda hamda individual yondashuvda tibbiyot otasi Gippokrat tomonidan asoslab berilgan bo‘lib, u “inson salomatligi mashqlar miqdoriga mos bo‘lishi kerak” degan g‘oyani ilgari surgan. Hozirgi davrda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish muammosi ko‘plab mualliflar tomonidan o‘rganilgan. U kiber tizimlardagi teskari aloqa mexanizmiga o‘xshash tarzda, sportchining tayyorgarlik darajasi, yuklama mazmuni va musobaqa faoliyatining xususiyatlari haqidagi obyektiv ma’lumotlarga asoslanadi. Amaliy tajriba shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulotlarda ko‘pincha shiddatni haddan tashqari oshirish tendensiyasi mavjud bo‘lib, bu bosqichma-bosqich yuklama oshirish prinsipini buzadi. Shu sababli, mashg‘ulot samaradorligini oshirish uchun har bir mashg‘ulotda sportchining holatini obyektiv ko‘rsatkichlar asosida nazorat qilish zarur. Bunday nazorat sportchining tayyorgarligini real vaqt rejimida tahlil qilish, charchash bosqichlarini aniqlash va yuklamani moslashtirish imkonini beradi.Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi asosiy maqsad - umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirishdan iborat.

**Asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:**

- mushak-skelet tizimini mustahkamlash;
- kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish;
- og‘ir atletikaga xos boshlang‘ich texnik elementlarni o‘rgatish;
- to‘g‘ri gavda holati va harakat madaniyatini shakllantirish;
- qizlarning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish.

**Mashg‘ulotlarni tashkil etishning asosiy tamoyillari.**

Boshlang‘ich bosqichda mashg‘ulotlarni tashkil etishda quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:

*1. Yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish***.** Qiz sportchilarda mushak kuchi va tayanch-harakat apparati hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Shu sababli yuklamalar ehtiyotkorlik bilan tanlanadi.

**2.** *Bosqichma-bosqich yuklama berish.* Mashg‘ulot hajmi va intensivligi asta-sekin oshiriladi. Dastlab tana vazni yoki yengil jihozlar bilan mashqlar bajariladi.

*3. Texnikaga ustuvor e’tibor berish.* Boshlang‘ich bosqichda og‘ir vaznlar emas, balki mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish asosiy o‘rinda turadi.

*4. Sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalish.* Mashg‘ulotlar qizlar sog‘lig‘ini mustahkamlashga xizmat qilishi kerak.

Mashg‘ulot mazmuni va tuzilishi.

Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik mashg‘ulotlari quyidagi bo‘limlardan iborat bo‘ladi:

*Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.* Yugurish, sakrash, gimnastik mashqlar, harakatli o‘yinlar.

*Maxsus tayyorlov mashqlari.* Yelka, bel, oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar, rezina lentalar va yengil gantellar bilan ishlash.

*Texnik tayyorgarlik.* Shtangasiz yoki bo‘sh shtanga bilan o‘tirib-turish, tortish, itarish harakatlarini o‘rgatish.

*Egiluvchanlik va tiklanish mashqlari.* Cho‘zilish mashqlari, mashg‘ulot oxirida bo‘shashtiruvchi harakatlar.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida murabbiy qiz sportchilar uchun yetakchi shaxs hisoblanadi. Zamonaviy sport tizimida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish sportchi tayyorgarligining barcha bosqichlarida, ayniqsa boshlang‘ich davrda muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich bosqich sport mashg‘ulotlarining poydevori hisoblanib, aynan shu davrda sportchining texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik asoslari shakllanadi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda optimallashtirish sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlovchi yetakchi omillardan biri sanaladi .

Og‘ir atletikadagi mashg‘ulot yuklamalari quyidagi omillar bilan tavsiflanadi:

- og‘irlik miqdori,
- takrorlashlar soni,
- mashqlar turi va soni,
- umumiy yuklama hajmi,
- mushak faoliyatining rejim va boshqa bir qator ko‘rsatkichlar bilan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida murabbiy qiz sportchilar uchun yetakchi shaxs hisoblanadi.

Mashg‘ulotdan oldingi va keyingi profilaktik mashqlar jismoniy holatni yaxshilash va jarohatlardan himoyalanishda ijobiy natija berdi.

Ichki muhit, psixologik muvofiqlik va murabbiy-sportchi munosabati.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi qizlarning jismoniy va psixologik xususiyatlari, shuningdek ularning o‘zaro munosabati muhim omil sifatida alohida e’tiborga olindi. Tadqiqot quyidagilarni ta’kidladi:

Jamoaviy muhit va sportchilarning bir-biriga psixologik mosligi mashg‘ulotlarga qatnashishni rag‘batlantiradi va o‘quv jarayonida xavotirni kamaytiradi.

Murabbiyning shaxsiy yondashuvi (individualizatsiyalashgan vazifalar, motivatsion qo‘llab-quvvatlash) yosh qizlarda ko‘proq tezkor progressga olib keladi.

Boshlang‘ich bosqichda xavfsizlik va jarohatlardan profilaktika choralariga (to‘g‘ri texnika, stabilizator mashqlari) bo‘lgan e’tibor mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Boshlang‘ich bosqichda yuklamalarni optimallashtirish — ilmiy va amaliy jihatlar.

Hozirgi tadqiqotda aniqlangan asosiy muammolar va ularni hal qilish yo‘llari:

Yuklama nisbatlarini bosqichma-bosqich belgilash — umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik (SPP) ning nisbatlarini yosh va tana turiga qarab moslashtirish; boshlang‘ich bosqichda GPP ga nisbatan ulushni yuqoriroq ushlab, texnika va koordinatsiyaga ko‘proq vaqt ajratish.

Profilaktik mashqlar tizimi — cho‘zilish mashqlari, stabilizatorlar (yelka, orqa, va kestirib tuzilmalar) uchun maxsus mashqlarni har mashg‘ulotdan oldin va keyin kiritish.

Funksional holatni baholash usullari — aylantirilgan testlar (mobilizatsiya, koordinatsiya, kuch), yurak urishi va subyektiv charchoqni kuzatish orqali funksional holatni aniqlash va unga moslashtirish.

Murabbiylarning roli — murabbiylar tavsiya etgan mashg‘ulot vositalari va yuklamalar sportchilarga maxsus belgilangan jadval asosida o‘tkazilishi; murabbiylar va sportchilar o‘rtasidagi muntazam feedback (texnika tuzatishlari, tiklanish holati, motivatsiya) jarayoni natijani yaxshiladi.

Tadqiqotning amaliy tavsiyalari (boshlang‘ich bosqich uchun qisqacha)

Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida umumiy jismoniy tayyorgarlikka 60–70% vaqt ajrating — koordinatsiya, mobilizatsiya, asosan yengil va o‘rta intensivlikdagi kuch mashqlari.

Maxsus yuklamalarni (tezligi va texnikasi uchun) 30–40% ichida tartibga soling; texnika takroriyligi va to‘g‘ri bajarilishi ustuvor bo‘lsin.

**Xulosa.** Og‘ir atletikachi qizlarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish ularning sog‘lom rivojlanishi va sportda yuqori natijalarga erishishining muhim sharti hisoblanadi. Yuklamalarning me’yoriyligi, texnik tayyorgarlikka e’tibor va murabbiyning to‘g‘ri yondashuvi Og‘ir atletikachi sportchilarning uzoq muddatli sport faoliyatini ta’minlaydi. Mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda hajm, intensivlik va dam olish oralig‘ining muvozanati asosiy o‘rin tutadi. Yuklamaning me’yordan ortishi sportchida charchash, tiklanish jarayonining buzilishi va jarohatlanish xavfini oshiradi. Aksincha, haddan tashqari yengil yuklama rivojlanish sur’atini sekinlashtiradi. Shuning uchun yuklamani individual fiziologik imkoniyatlarga mos ravishda oshirib borish, ularni davriy tahlil qilish va natijaviy ko‘rsatkichlarga tayangan holda o‘zgartirish eng samarali yondashuv hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Лптекарь М.Л. Тяжелая атлетика. Справочник. - М.: «ФиС», 1983.
2. Борисов И.У. Штанги олимпийские силачи. - М., 1959.
3. Иванов Д.И.. Штанга на весах времени. - М.: «ФиС», 1987.
4. Кудюкова И.С. В дружбе - сила. - М.: «ФиС», 1978.
5. Тяжелая атлетика /Ежегодник/. - М.: «ФиС», 1979.
6. Тяжелая атлетика /Ежегодник/. - М.: «ФиС», 1985.
7. Тяжелая атлетика Республики Узбекистан /календарь-справочник /. - Т.: ООО «SETRA», 2004.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# YOSh BASKETBOLChILARNING TEXNIK HARAKATLARINI ShAKLLANTIRIShDA BOSQIChMA-BOSQICh O‘QUV MAShG‘ULOT OLIB BORISh SAMARADORLIGI

**Osmanov Enver Serveroich**
*Magistrant*
*Oriental univeriteti*
*Osmanov_Enver @gmail.ru*

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada yosh basketbolchilarning texnik harakatlarini shakllantirishda bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning samaradorligi yoritilgan. Tadqiqotda basketbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik elementlarni ketma-ket o‘rgatish, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirib borish hamda takroriy mashqlar orqali malakalarni mustahkamlash masalalari tahlil qilingan. Bosqichli o‘qitish usuli yosh sportchilarda texnik harakatlarni to‘g‘ri va barqaror egallash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirishga xizmat qilishi asoslab berilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Yosh basketbolchilar, texnik harakatlar, bosqichma-bosqich o‘qitish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi, harakat koordinatsiyasi.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривается эффективность организации поэтапного учебно-тренировочного процесса в формировании технических действий у юных баскетболистов. В исследовании проанализированы вопросы последовательного обучения техническим элементам с учётом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, а также закрепления навыков посредством повторных упражнений. Обосновано, что поэтапный метод обучения способствует правильному и устойчивому освоению технических действий, развитию координации движений и повышению эффективности тренировочного процесса у юных спортсменов.*

***Ключевые слова:*** *Юные баскетболисты, технические действия, поэтапное обучение, учебно-тренировочный процесс, техническая подготовка, эффективность тренировки, координация движений.*

***Abstract:*** *This article highlights the effectiveness of the phased organization of the training process in the formation of technical movements of young basketball players. The study analyzed the issues of sequential training of technical elements, gradual increase in training loads, and strengthening skills through repeated exercises, taking into account the age and individual characteristics of basketball players. It is substantiated that the method of step-by-step training serves the correct and stable mastery of technical movements in young athletes, the development of movement coordination, and the improvement of training effectiveness.*

***Keywords:*** *Young basketball players, technical movements, step-by-step training, training process, technical preparation, training effectiveness, movement coordination.*

**Kirish.** Bugungi kunda sportning ommaviy va professional yo‘nalishlarida yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, basketbol sport turida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni to‘g‘ri va mukammal shakllantirishga bog‘liqdir. Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligi ularning keyingi sport faoliyatida muvaffaqiyatli ishtirok etishini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Zamonaviy basketbol tezkorlik, aniqlik, muvofiqlashtirilgan harakatlar hamda yuqori texnik mahoratni talab qiladi. Shu sababli yosh sportchilarga texnik elementlarni o‘rgatishda ularning yosh, jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish zarur. Mashg‘ulot yuklamalarini me’yorida va izchil oshirib borish, texnik harakatlarni oddiydan murakkabga tomon o‘rgatish sportchilarda barqaror malaka va ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

**Bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonining mazmuni.**

Mashg‘ulot jarayoni yosh basketbolchilarning jismoniy va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich tashkil etildi. Texnik harakatlarni o‘rgatish jarayoni oddiy elementlardan murakkab mashqlar tomon yo‘naltirildi. Har bir bosqichda texnik harakatlarni takrorlash, aniqlik va tezkorlikka e’tibor qaratildi.

***1-jadval***

| Bosqichlar | Texnik harakatlar | Mashg‘ulot yo‘nalishi |
|---|---|---|
| Boshlang‘ich | To‘pni tutish va uzatish | Asosiy texnikani shakllantirish |
| O‘rta | To‘p olib yurish, harakatda uzatish | Koordinatsiyani rivojlantirish |
| Yakuniy | Savatga otish, murakkab kombinatsiya | Texnik barqarorlik |

1-jadvalda yosh basketbolchilar bilan olib borilgan bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonining mazmuni aks ettirilgan. Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, mashg‘ulotlar uch bosqich asosida tashkil etilgan: boshlang‘ich, o‘rta va yakuniy bosqichlar. Boshlang‘ich bosqichda to‘pni tutish va uzatish kabi asosiy texnik harakatlarni o‘rgatishga e’tibor qaratilib, sportchilarda basketbol texnikasining dastlabki ko‘nikmalari shakllantirilgan. O‘rta bosqichda to‘p olib yurish va harakatda uzatish mashqlari orqali harakatlar muvofiqlashtirilishi va texnik elementlarni bajarish sifati rivojlantirilgan. Yakuniy bosqichda esa savatga otish va murakkab kombinatsiyalangan mashqlar bajarilib, texnik harakatlarning

barqarorligi hamda musobaqa sharoitiga moslashuv darajasi oshirilgan. Ushbu bosqichma-bosqich yondashuv yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini samarali shakllantirishga xizmat qilganini korishimiz mumkin.

**Tadqiqot natijalari va tahlili.** Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida mashg‘ulotlar bosqichma-bosqich tashkil etilgani sababli texnik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot uslubi asosida o‘sish ko‘rsatkichlari nisbatan past bo‘ldi.

***2-jadval***

**Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi**

| Texnik testlar | Guruhlar | Boshlang‘ich ko‘rsatkich | Yakuniy ko‘rsatkich |
|---|---|---|---|
| To‘p olib yurish | Tajriba | 3,1 ball | 4,6 ball |
| | Nazorat | 3,0 ball | 3,5 ball |
| Savatga otish aniqligi | Tajriba | 2,8 ball | 4,4 ball |
| | Nazorat | 2,9 ball | 3,6 ball |

Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayoni yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantiradi, harakat koordinatsiyasi va aniqligini oshiradi.

3-jadvalda tajriba davomida yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasida yuz bergan o‘zgarishlar boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilingan. Jadval ma’lumotlari tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida solishtirma tahlil qilish imkonini berib, bosqichma-bosqich tashkil etilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining texnik harakatlarni shakllantirishga ta’sir darajasini aniqlashga xizmat qiladi.

Tahlil natijalariga ko‘ra, tajriba guruhida to‘p olib yurish texnikasi bo‘yicha ko‘rsatkichlarning 3,1 balldan 4,6 ballgacha oshgani kuzatildi. Ushbu ijobiy dinamika texnik harakatlarni oddiydan murakkabga tomon o‘rgatish, mashqlarni ko‘p marotaba va tizimli takrorlash, shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini yosh sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish natijasi sifatida izohlanadi. Bu jarayon sportchilarda harakat avtomatizmi va texnik barqarorlikni shakllantirishga yordam bergan.

Shuningdek, tajriba guruhida savatga otish aniqligi ko‘rsatkichi 2,8 balldan 4,4 ballgacha sezilarli darajada yaxshilangani aniqlangan. Ushbu holat sportchilarning ko‘z-qo‘l muvofiqligi, fazoviy yo‘nalishni his etish qobiliyati hamda texnik harakatlarni yuqori aniqlikda bajarish malakalari rivojlanganidan dalolat beradi. Bosqichma-bosqich mashg‘ulotlar davomida savatga otish mashqlarining dastlab statik, keyinchalik esa dinamik va murakkab sharoitlarda bajarilgani texnik tayyorgarlik sifatining oshishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Nazorat guruhida esa to‘p olib yurish ko‘rsatkichi 3,0 balldan 3,5 ballgacha, savatga otish aniqligi esa 2,9 balldan 3,6 ballgacha oshgani kuzatildi. Biroq bu o‘sish ko‘rsatkichlari tajriba guruhiga nisbatan past bo‘lib, texnik harakatlarni

shakllantirish jarayonida mashg‘ulotlarning tizimliligi va bosqichlilik tamoyillariga yetarli darajada amal qilinmaganligi bilan izohlanadi. An’anaviy mashg‘ulot uslubi texnik harakatlarning barqaror va mukammal rivojlanishini to‘liq ta’minlay olmasligi aniqlangan.

Umumiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, 3-jadvalda keltirilgan natijalar bosqichma-bosqich tashkil etilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonining yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishdagi ustunligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Ushbu yondashuv sportchilarda texnik harakatlarni ongli, aniq va barqaror bajarish ko‘nikmalarini shakllantirib, ularning keyingi sport tayyorgarligi bosqichlari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

***3-jadval***

**Bosqichma-bosqich mashg‘ulotlarda mashqlar soni va intensivligi**

| Bosqichlar | Mashqlar soni (1 mashg‘ulotda) | Mashqlar intensivligi (%) | Izohlar |
|---|---|---|---|
| Boshlang‘ich | 8–10 | 50–60 | Asosiy texnikani shakllantirish |
| O‘rta | 10–12 | 60–75 | Koordinatsiya va tezkorlik |
| Yakuniy | 12–15 | 75–90 | Murakkab kombinatsiyalar |

Ushbu jadval mashg‘ulotlarning ketma-ketligi va intensivligini ko‘rsatadi. Mashqlar soni va yuklama darajasi asta-sekin oshirilishi sportchilarda texnik barqarorlik va jismoniy chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

*Bosqichma-bosqich mashg‘ulotlarda mashqlar soni va intensivligi:* yosh basketbolchilar bilan olib borilgan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida mashqlar soni va ularning intensivligi tizimli ravishda ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar ketma-ketlik asosida tashkil etilgan bo‘lib, dastlabki bosqichlarda mashqlar soni 8-10, intensivligi esa 50-60% darajasida belgilangan. Bu jarayonda asosiy e’tibor texnik harakatlarni shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, sportchilarda to‘pni tutish, uzatish va joyida harakatlarni bajarish ko‘nikmalari mustahkamlanadi. Mashqlar yengil yuklamali va takroriy bo‘lgani sababli harakat koordinatsiyasi va asosiy texnik qoidalarga rioya qilish malakasi rivojlanadi.

Jarayon davomida mashqlar soni asta-sekin 10-12 gacha oshiriladi va intensivlik 60-75% ga yetkaziladi. Bu davrda to‘p bilan yurish, harakatda uzatish va murakkab kombinatsiyalangan mashqlar joriy etiladi. Mashqlar intensivligi oshirilishi orqali sportchilarda tezkorlik, harakat muvofiqligi va qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantiriladi. Shu bilan birga, bu bosqich mashqlarni turli sharoitlarda bajarish orqali texnik harakatlarning barqarorligini shakllantirishga xizmat qiladi.

Maqsadli tayyorgarlikning yakuniy bosqichida mashqlar soni 12-15 gacha oshiriladi, intensivlik esa 75-90% darajasiga yetadi. Mashqlar murakkab kombinatsiyalangan texnik elementlarni o‘z ichiga oladi va musobaqa sharoitiga yaqinlashtiriladi. Bu jarayon sportchilarda texnik harakatlarning barqaror

bajarilishini ta’minlaydi, jismoniy chidamlilik va harakat aniqligini oshiradi. Shu bilan birga, mashqlar soni va intensivlikni asta-sekin oshirish ortiqcha charchashni oldini olib, texnika va koordinatsiyani samarali rivojlantirish imkonini beradi.

4-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish va mashqlar yuklamasini nazorat qilish yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini tizimli shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Dastlab oddiy va takroriy mashqlar bilan boshlanishi, keyinchalik murakkablashishi va intensivlikning oshirilishi texnik barqarorlik, koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish malakalarini mustahkamlaydi. Ushbu yondashuv nafaqat texnik ko‘nikmalarni oshirish, balki mashg‘ulot jarayonining umumiy samaradorligini ham sezilarli darajada kuchaytiradi.

**Umumiy xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yosh basketbolchilarning texnik harakatlarini shakllantirishda bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish yuqori samaradorlikka ega. Mashg‘ulotlarni oddiy texnik elementlardan murakkab kombinatsiyalargacha ketma-ketlik asosida o‘tkazish, mashqlar soni va yuklamasini asta-sekin oshirish sportchilarda texnik barqarorlik, koordinatsiya va harakat aniqligini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Tadqiqot davomida tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhiga nisbatan texnik tayyorgarlik bo‘yicha yuqori natijalarga erishdi. To‘p bilan yurish, uzatish va savatga otish kabi asosiy texnik ko‘nikmalarni egallash darajasi bosqichma-bosqich yondashuv natijasida sezilarli darajada oshdi. Bu esa ushbu metodikaning yosh basketbolchilarda texnik malakalarni mukammal shakllantirish va ularni sport musobaqalariga tayyorlashda samarali ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Shuningdek, mashg‘ulotlar intensivligi va mashqlar sonini boshqarish orqali ortiqcha charchashdan saqlanish va texnik elementlarni barqaror egallash imkoniyati yaratiladi. Shu sababli bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot jarayoni nafaqat texnik tayyorgarlikni oshiradi, balki sportchilarning psixofiziologik holatini ham optimallashtiradi.

**Xulosa** qilib aytganda, tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligini shakllantirishda tizimli, bosqichma-bosqich o‘quv-mashg‘ulot metodikasi samarali vosita hisoblanadi va amaliyotga joriy etilishi tavsiya etiladi. Ushbu yondashuv kelajakda yosh sportchilarni mukammal tayyorlash, ularning texnik va taktika malakalarini mustahkamlashda poydevor yaratadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: 2021. JDPU Nashriyoti.

2. Axmatov R.A. Sport maktablari basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin texnikasini o‘rgatish uslubiyati. Ilmiy maqolalar to‘plami, 2020. 5(12), 45–53.

3. Qurbonmurodov E. Yosh basketbolchilarni kompleks tayyorlash: jismoniy, texnik va taktik jihatlarni birlashtirish. Sport ilmiy jurnali, 2019. 7(3), 22–30.

4. Ganiyeva F.V. Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish imkoniyatlarini tashkil etish. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2018. 6(2), 15–21.

5. Nesterovskiy D.I. Basketbol o‘qitish nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti. 2017.

6. Miniscalco K., Kot G. Survival Guide for Coaching Youth Basketball (2nd ed.). Human Kinetics. 2015.

7. Grawer R., Rains S.T. Youth Basketball Skills and Drills (2nd ed.). Coaches Choice. 2012.

8. Fontanella J. The Physics of Basketball. Baltimore: Johns Hopkins University Press. 2006.

## YOSh KURAShChILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINING DINAMIKASI

**Barakayev Bahodir O‘rakovich**
*Dotsent v.b.*
*Samarqand davlat pedagogika instituti*
bahodirbarakayev@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada o‘smir yoshida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish talab etiladi. Maxsus mashqlardan foydalanish natijasida kurashchilarning bir qator testlar bo‘yicha texnik tayyorgarlik darajasi oshganligi aniqlangan. Maxsus mashqlar kompleksi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorligini aniqlagan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Yosh kurashchilar, arqon va turnik, ko‘prik, jismoniy tayyorgarlik, sport bosqichlari, tayyorlov jarayoni, sinaluvchi.*

***Аннотация:*** *В данной статье показано, что развитие специальной физической подготовленности в подростковом возрасте значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса по борьбе. Для совершенствования специальной физической подготовленности борцов необходимо применение комплекса специальных упражнений. Установлено, что использование специальных упражнений способствует повышению технической подготовленности борцов по ряду тестов. Определена высокая эффективность комплекса специальных упражнений в развитии физических качеств.*

***Ключевые слова:*** *Юные борцы, канат и перекладина, мост, физическая подготовленность, этапы спортивной подготовки, тренировочный процесс, испытуемый.*

***Abstract:*** *This article demonstrates that the development of special physical fitness during adolescence significantly increases the effectiveness of the training process in wrestling. Improving the special physical preparedness of wrestlers requires the use of a complex of special exercises. It was found that the application of these exercises leads to improvement in technical readiness in several test indicators. The study confirms the high effectiveness of the special exercise complex in developing physical qualities.*

***Keywords:*** *Young wrestlers, rope and bar, bridge exercise, physical fitness, sports training stages, training process, test subject.*

**Kirish.** Sport kurashida yuqori sport natijasiga erishish uchun yuklamalarning doimiy ortib borishi bilan bog‘liq holda, hozirgi vaqtda kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maxsus tayyorlov mashqlari tarkibi, avvalo, tanlangan sport yo‘nalishining o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Ko‘plab maxsus tayyorlov mashqlari orasidan murabbiy nafaqat ularni aniq vazifalarni hal qilish uchun tanlay olishi, balki ularni harakat qismlari, elementlari yoki bog‘lanmalaridan foydalangan holda yangilarini yaratishi ham kerak. Bunday mashqlar koordinatsiya, kuchlanish, harakat xarakteri, amplituda va boshqa xususiyatlari bo‘yicha musobaqa mashqlariga yaqin bo‘lishi zarur.

“Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish” mashg‘ulot vositalari shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi lozim. Ba’zi vositalar sportchining kuchli jihatlarini yanada rivojlantirishga, boshqalari esa ayrim sust texnik harakatlar yoki jismoniy sifatlarni yaxshilashga xizmat qiladi. [1,2].

Yosh kurashchilar tayyorgarligi bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng muhim shartlaridan biri – bu puxta rejalashtirilgan, metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan kompleks rivojlantirish tizimidir.

**Tadqiqot predmeti** – yosh kurashchilar tayyorgarligida maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish.

2. Kurash bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

3. Pedagogik eksperiment o‘tkazish orqali qo‘llanilayotgan vositalarning samaradorligini isbotlash.

Kurashchilarning tayyorgarlik tizimining umumiy tavsifi.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimi barcha yosh guruhidagi sportchilarning tayyorgarlik vazifalari, vositalari, usullari va shakllarining uzluksizligini ta’minlaydigan yagona tashkiliy tizim bo‘lib, u yo‘naltirilgan harakat faolligiga

asoslanadi. Bu — mashg‘ulot jarayonlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish, tayyorgarlikning turli jihatlari o‘rtasidagi optimal nisbat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining oshib borishi va ular o‘rtasidagi nisbatning doimiy o‘zgarishi, yuklamalarni oshirishda izchillikni qat’iy saqlash, ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng qulay bo‘lgan yosh davrlaridan foydalanish demakdir [3,4].

**Tadqiqot uslublari.** Tadqiqot mavzusi bo‘yicha maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, kurashchilarning harakat tayyorgarligini testdan o‘tkazish, pedagogik eksperiment, matematik statistika usuli.

**Adabiyotlar manbalarini tahlil qilish.**

Bu usul tadqiqot muammosini chuqur o‘rganish maqsadida qo‘llanadi. Maxsus adabiyotlarni o‘rganish darsliklar, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, ma’lumotnomalar va jurnallardagi maqolalar asosida amalga oshirildi. Ayniqsa, erkin kurashchilarning texnik, texnik-taktik tayyorgarligi, turli yoshdagi sportchilarning harakat imkoniyatlarini oshirish usullari yoritilgan ilmiy ishlarga alohida e’tibor qaratildi. Ushbu materiallar tadqiqotning yondashuvi, maqsadi, yo‘llari va vazifalarini aniqroq belgilashga yordam berdi.

Pedagogik kuzatish usuli.

Pedagogik kuzatish usuli turli hodisa, voqea va jarayonlarning sifat va miqdor jihatlarini bevosita idrok qilish orqali o‘rganishga imkon beradi. Bu usulning eng muhim xususiyati shundaki, u tadqiqot obyektini tabiiy sharoitida o‘rganish imkonini yaratadi. Tadqiqotchi faqat maxsus tuzilgan reja asosida o‘zini qiziqtirgan holatlarni qayd etadi, jarayonga aralashmaydi.

Kurashchilarning harakat tayyorgarligini testdan o‘tkazish.

Tadqiqotimizda qo‘llangan mashg‘ulot materialining o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sirini asoslash maqsadida quyidagi testlar majmuasi bilan sinovlar o‘tkazildi:

1. Arqonga ko‘tarilish (vaqt bilan).

4 metrli arqon. Sinovchi arqon yonida turadi. Signal berilishi bilan sekundomer ishga tushadi, sportchi arqonga oyoq yordamida chiqadi. Yuqori qismga tegishi bilan vaqt to‘xtatiladi.

2. Ko‘prikda ag‘darilish - 30 soniya.

Sportchi gilamda qattiq ko‘prik holatini bajaradi: peshona bilan tiralgan holda, qo‘llar gilamda parallel, ikki oyoq bilan bir vaqtda turtinib, ag‘darilishlarni bajaradi.

3. Ko‘prikda yugurish - 30 soniya.

Sportchi peshona bilan tiralgan qattiq ko‘prik holatini egallaydi, qo‘llar parallel, ikki oyoq bilan uzluksiz maksimal tezlikda o‘ng yoki chap tomonga “yugurish” harakatlarini bajaradi.

4. 7 ta “Kuobax” sakrashi (masofaga).

Sportchi ikki oyoqda ketma-ket 7 marta to‘xtamasdan sakraydi, natija masofa bo‘yicha o‘lchanadi.

5. Sherik bilan 10 ta beldan oshirib uloqtirish (sekundda).

Sportchi hamkorining bosh va qo‘lidan mahkam ushlab, soni bilan kirib, ikki oyoq bilan turtinib, uloqtirishni bajaradi. Natija 10 ta uloqtirishni bajarish uchun sarflangan vaqt bo‘yicha aniqlanadi.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashqlar kompleksi.

Texnik harakatlarda uch tur ajratiladi: usullar**,** himoya harakatlari va kontrusullar. Ular maqsad bo‘yicha farq qiladi, ammo ko‘p umumiy jihatlarga ega. Ularning muvaffaqiyatli bajarilishi musobaqa qoidalari bilan rag‘batlantiriladi. Har bir harakatda barcha sportchilar uchun umumiy bo‘lgan asosiy mexanizm va texnik detallar mavjud. Bu detallar sportchining hujum, himoya yoki qarshi hujum uslubini belgilab beradi.

Harakatni o‘zlashtirishning 3 bosqichi mavjud:

a) Tanishtirish bosqichi - kurashchi harakatning asosiy xususiyatlarini tushunadi, ammo uni muvaffaqiyatli bajara olmaydi;

b) harakat malakasini shakllantirish - harakatni e’tiborni maxsus yo‘naltirgan holda to‘g‘ri bajara boshlaydi;

c) harakat ko‘nikmasini shakllantirish - harakat avtomatik bajariladi, ya’ni maxsus e’tibor talab qilmaydi.

Ma’lumki, mashqlarning foydali ta’siri ularning yaqin va iz qoldiruvchi (kechikkan) ta’sirlarining cho‘qqisi - ya’ni o‘zaro kuchaytiruvchi qo‘shilishi natijasida ortib boradi. Har bir mashq davomida yuzaga keladigan ta’sirlar vaqt o‘tishi bilan saqlanib, avvalgi mashqlar natijalari bilan qo‘shilib boradi. Garchi alohida mashqning ta’siri sportchining holatida qisqa muddatli o‘zgarishlar sifatida namoyon bo‘lsa-da, to‘g‘ri tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari sharoitida bu ta’sirlar sportchining umumiy tayyorgarligi darajasida muhim, bosqichma-bosqich o‘zgarishlar keltirib chiqaradi [5,6].

Arqon va turnikdagi turli mashqlar: Oyoq yordamida arqonga ko‘tarilish, arqonda osilib tebranish, turnikda tebranish bilan tortilish (bosqichma-bosqich qiyinlashtirish bilan).

Gantel (1,5 kg) bilan bajariladigan mashqlar: Qo‘llar bilan tebranishlar va aylana harakatlari - tik turgan, tizzalangan, o‘tirgan, chalqancha yotgan holatlarda. Qo‘l va gavda harakatlarining kombinatsiyalari. Qo‘l suyaklari va bo‘g‘imlarini mustahkamlovchi mashqlar. Qo‘l harakatlarini gavdaning turli harakatlari bilan uyg‘unlashtirish. Ko‘krakdan itarilish (otjimaniya). Tirsak bo‘g‘imlarida bukish va yozish mashqlari.

Turli sakrash mashqlari: Uzoqqa sakrash, milliy sakrashlar, *Kılıy* (bir oyog‘ida sakrash), *Kuobax* (ikki oyog‘ida sakrash). O‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash. Tizzalab turib oyoqqa sakrash va boshqalar.

Kuch sifatini rivojlantirishdan tashqari qo‘llangan maxsus tayyorlov mashqlari:

1. Akrobatik mashqlar: O‘tirib turishdan oldinga g‘altak; Asosiy tayanch holatidan oldinga g‘altak; Qo‘llarda turishdan g‘altak bajarib, o‘tirish holatiga kelish; Uzun masofali oldinga g‘altak (sakrash bilan); To‘siq orqali g‘altak (hamkor bilan); Chap va o‘ng yelka orqali g‘altak; Yon tomonga ag‘darilishlar; Sakrashlar kombinatsiyasi.

2. Bo‘yin mushaklarini mustahkamlash: Qo‘lni iyakka tirab, boshni oldinga egish; Qo‘llar birlashtirib ensaga tiralgan holatda boshni oldinga va orqaga egish; Bosh bilan oldinga-orqaga harakat qilish; Boshni aylantirish; Hamkor yordamida bosh ustida turish mashqi.

3. “Ko‘prik” mashqlari: Oldinga ko‘prik; Orqaga ko‘prik; Orqaga ko‘prikda navbatma-navbat chap/o‘ng oyoqni ko‘tarish; Gimnastik ko‘prik; Ko‘prikda chapga va o‘ngga “yugurish”; Ko‘prikda ag‘darilish; Boshga tiralmasdan qo‘llarda ko‘prikda tebranish va ag‘darilishlar; Ko‘prikda bosh bilan oldinga siljish; Hamkor ushlab turayotgan holatdan ko‘prikdan chiqish.

4. O‘zini himoyalash mashqlari: Chalqancha guruhlanib yumalash; Orqaga yiqilganda qo‘llarning to‘g‘ri holati; O‘tirishdan, o‘tirib turishdan, yarim o‘tirishdan orqaga yiqilish; Yon tomon yiqilish (o‘tirishdan, o‘tirib turishdan, tik turishdan); Oldinga g‘altak qilib, bukilib yuqoriga ko‘tarilish; Oldinga g‘altak qilib, to‘rt oyoqda turgan hamkorni yon tomoniga ag‘darish; Oldinga qo‘l tirab yiqilish (tizzada turishdan, tik turishdan); Oldinga yiqilgandan so‘ng o‘ngga yoki chapga burilish.

5. Imitatsion mashqlar: Hamkorsiz turli usullar va baholovchi harakatlar imitatsiyasi; Hamkor bilan gilamdan uzilmagan holda hujum harakatlari; Hamkorni yerda ko‘tarib turishga asoslangan hujum imitatsiyasi; Usullar, baholovchi harakatlar, ushlashlar, siljishlarni bajarish.

6. Hamkor bilan mashqlar: Oyoq o‘tkazib hamkorni ko‘tarish; Hamkorni yelkada ko‘tarib yurish.

Koordinatsiya mashqlari - o‘tirib turish, sakrashlar, bir oyog‘idan ushlab bajariladigan mashqlar va boshqalar.

**Tadqiqot natijalarini tahlil qilish.**

Pedagogik tajriba boshida o‘tkazilgan test natijalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, yigitlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha ko‘pchilik ko‘rsatkichlarda statistik jihatdan ishonchli farqlar kuzatilmadi. Bu esa nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasining dastlabki bosqichda deyarli bir xil bo‘lganini tasdiqlaydi.

Tuzilgan maxsus jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash maqsadida asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi quyidagi nazorat testlari orqali baholandi:

- Arqonga ko‘tarilish (sek.);
- Ko‘prikda ag‘darilish - 30 soniyada (marta);
- Ko‘prikda “yugurish” - 30 soniyada (marta);
- “Kuobax” - ikki oyoqda oldinga 7 ta sakrash (m/sm);

- Hamkor bilan 10 ta beldan oshirib tashlash (sek.).

Testlar ikki marta - tajriba boshida va oxirida o‘tkazildi. Tajriba 7 hafta davom etdi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha foiz o‘zgarishlari aniqlanib, dinamikasi kuzatib borildi.

1–2-jadvalda pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o‘zgarishlarning taqqoslanishi keltirilgan.

***1-jadval***

**Nazorat guruhining tajriba oldi va tajriba oxiridagi maxsus tayyorgarligi taqqoslamasi**

| Test turlari | Tajriba oldi (M ± m) | Tajriba oxiri (M ± m) | R |
|---|---|---|---|
| Arqonga chiqib tushish | 21,83 ± 0,71 | 20,39 ± 0,63 | 7% |
| Ko‘prikda ag‘darilish (30 s) | 5,8 ± 0,35 | 7,1 ± 0,37 | 18% |
| Ko‘prikda yugurish (30 s) | 6,5 ± 0,37 | 7,8 ± 0,48 | 16,6% |
| “Kuobax”, 7 sakrash | 9,2 ± 0,35 | 9,48 ± 0,35 | 3,8% |
| 10 ta beldan oshirib tashlash (sek.) | 79 ± 4,02 | 80 ± 3,84 | 1% |

***Izoh:****R – tajriba boshidagi va oxiridagi ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi foiz farqi.*
*X – o‘rtacha kvadratik og‘ish.*
*M – reprezentativlik xatosi (standart xato).*

***2-jadval***

**Tajriba guruhining tajriba oldi va tajriba oxiridagi maxsus tayyorgarligi taqqoslamasi**

| Test turlari | Tajriba oldi (M ± m) | Tajriba oxiri (M ± m) | R |
|---|---|---|---|
| Arqonga chiqib tushish | 23,07 ± 1,49 | 20,70 ± 0,51 | 12% |
| Ko‘prikda ag‘darilish (30 s) | 6,3 ± 0,44 | 8,4 ± 0,49 | 25% |
| Ko‘prikda yugurish (30 s) | 6,5 ± 0,47 | 8,6 ± 0,45 | 24% |
| “Kuobax”, 7 sakrash | 9,43 ± 0,36 | 10,29 ± 0,38 | 7,8% |
| 10 ta beldan oshirib tashlash (sek.) | 1,13 ± 4,15 | 1,14 ± 4,75 | 1% |

***Izoh:*** *R – tajriba boshidagi va oxiridagi ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi foiz farqi.*
*X – o‘rtacha kvadratik og‘ish.*
*M – reprezentativlik xatosi (standart xato).*

Maxsus test - yuqori qo‘l mushaklarining tezkor-kuch sifatlarini baholovchi arqonga ko‘tarilish mashqi bo‘yicha tajriba boshida TG va NG natijalari mos ravishda o‘rtacha 23,07 soniya va 21,83 soniyani tashkil etdi. Pedagogik tajribadan so‘ng TG natijalari sezilarli darajada yaxshilanib, o‘rtacha 20,70 soniyaga yetdi (12% o‘sish). NG natijalari ham yaxshilandi va 20,39 soniyani tashkil etdi (7% o‘sish).

Ko‘prikda ag‘darilish testida TG va NG ning dastlabki ko‘rsatkichlari mos ravishda 6,3 va 5,8 marta bo‘lgan. Yakuniy testda TG natijalari 8,4 martaga oshdi (25% o‘sish), NG da esa yaxshilanish 7,1 martagacha bo‘lib (18% o‘sish), TG ga nisbatan pastroq bo‘ldi. TG va NG natijalari o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli deb topildi.

Tezkor-kuch sifatlarini baholovchi ko‘prikda “yugurish” testida pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra TG va NG o‘rtasida ishonchli farqlar qayd etildi. TG ko‘rsatkichi 6,5 martadan 8,6 martagacha oshdi (24%), NG da esa 6,5 dan 7,8 martagacha oshgan (16%).

Pastki ekstremitetlar kuch sifatlarini baholovchi “Kuobax” - ikki oyoqda oldinga ketma-ket 7 sakrash testida tajriba boshida TG va NG natijalari mos ravishda 9 m 43 sm va 9 m 02 sm. ni tashkil etgan. Tajribadan so‘ng TG natijasi 10 m 23 sm gacha oshdi (7,8%), NG natijasi esa 9 m 57 sm ga yaxshilanib, 3,8% o‘sishni ko‘rsatdi.

“Hamkor bilan 10 ta beldan oshirib tashlash” testida (sekundlarda), ya’ni maxsus sifatlarni baholovchi mashqda TG va NG ning dastlabki ko‘rsatkichlari 1 daqiqa 13 soniya va 1 daqiqa 19 soniyani tashkil qilgan. Yakuniy testda TG ko‘rsatkichlari o‘zgarishsiz qoldi - 1 daqiqa 14 soniya, NG da esa 1 daqiqa 20 soniya bo‘ldi. Bu mashqning tajriba jarayonida qo‘llanilgan mashqlar majmuasi bilan sezilarli bog‘liq natija bermaganini ko‘rsatadi.

Pedagogik tajriba umumiy natijalariga ko‘ra, TG da natijalar 1% dan 25% gacha oshgan, NG da esa 1% dan 18% gacha o‘sish qayd etilgan.

Shunday qilib, pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, TG o‘quvchilari ko‘pchilik ko‘rsatkichlar bo‘yicha NG ga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori natijalarni namoyon etishdi. Bu esa qo‘llanilgan maxsus mashqlar kompleksining yigitlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini isbotlaydi [8,9].

Maxsus jismoniy mashqlarni qo‘llashning maqsadga muvofiqligi isbotlandi. Ular erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘sishiga ijobiy ta’sir qiladi va sportchining umumiy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

**Xulosa.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smir yoshida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish erkin kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini sezilarli oshiradi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘smir erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish talab etiladi. Tadqiqot boshida TG va NG o‘rtasida barcha testlar bo‘yicha sezilarli farqlar aniqlanmadi.

Tajriba yakunida maxsus mashqlardan foydalanish natijasida TG ning bir qator testlar bo‘yicha texnik tayyorgarlik darajasi oshganligi aniqlandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli bo‘ldi. Umumiy o‘sish TG da 1% dan 25% gacha, NG da esa 1% dan 18% gacha tashkil etdi.

Shunday qilib, pedagogik tajriba yakunlari shuni isbotladiki, TG o‘quvchilari ko‘pchilik ko‘rsatkichlar bo‘yicha NG ga nisbatan sezilarli darajada yuqori

natijalarni namoyon etishdi, bu esa qo‘llangan maxsus mashqlar kompleksining jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdurahmonov A. *Kurash sportida murabbiylik faoliyati*. Toshkent: 2020. Sport nashriyoti.
2. Azizov B., Eshmatov D. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va metodikasi. Toshkent: 2021. O‘zbekiston Milliy universiteti.
3. Ergashov O. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 2019. Fan va texnologiya.
4. Gordienko D.V., Smirnova E.V., Lebedeva N.V. Formation of professional competencies of coaches in the system of additional professional education. Theory and Practice of Physical Culture, 2021. (4), 59–61.
5. Jo‘rayev N. Kurashda psixologik yondashuv asoslari. Samarqand: 2022. Ilm ziyo.
6. Karimov R., Umarov Z. Pedagogik kompetentlik va innovatsion yondashuvlar. Toshkent: 2021. O‘qituvchi.
7. Xolmirzayev A. Kurash: nazariya va amaliyot. Toshkent: 2018. Chinor.
8. Yilmaz A., Altinkök M., Güven E. Investigation of professional competencies of physical education teachers. Journal of Education and Training Studies, 2016. 4(11), 135–142. https://doi.org/10.11114/jets.v4i11.1837
9. Yusupov Q. Sportda raqamli texnologiyalar. Toshkent: 2023. Yangi asr avlodi.

## YOSh DZYUDOChILARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI ShAKLLANTIRISh USULLARI

**Kadirbaev Bayrambay Jaksibaevich**
*Assistent o‘qituvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
kadirbaev.b@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish muammosi va uni hal qilishga qaratilgan samarali usullar yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress, asabiylik, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlariga qarshi kurashish vositalari – avtotrening, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, emotsional nazorat va musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik mashqlari sinovdan o‘tkazildi. Natijalarga ko‘ra, bu usullar sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va sportda yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Psixologik barqarorlik, yosh sportchilar, dzyudo, stress, musobaqa oldi tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, sport psixologiyasi.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматриваются методы формирования психологической устойчивости у молодых дзюдоистов. В ходе исследования были опробованы различные подходы к преодолению тревожности, неуверенности и стресса у спортсменов во время соревнований: аутотренинг, дыхательные упражнения, визуализация, эмоциональный контроль и психологическая подготовка перед соревнованиями. Результаты показали, что применение этих методов положительно влияет на психоэмоциональное состояние спортсменов и способствует достижению высоких спортивных результатов.*

***Ключевые слова:*** *Психологическая устойчивость, молодые спортсмены, дзюдо, стресс, предсоревновательная подготовка, психология спорта.*

***Abstract:*** *This article explores methods of developing psychological stability in young judokas. The research tested various techniques to combat anxiety, stress, and lack of confidence during competitions, including autogenic training, breathing control, visualization, emotional regulation, and pre-competition psychological preparation. The results demonstrated that these methods significantly contribute to stabilizing the athletes' mental state and enhancing their self-confidence, which ultimately improves their competitive performance.*

***Keywords:*** *Psychological stability, young athletes, judo, stress, pre-competition training, sports psychology.*

**Kirish**. Hozirgi zamon sporti, xususan, dzyudo kabi murakkab va yuqori raqobatbardosh sport turlarida sportchining nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligi, balki psixologik barqarorligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yosh dzyudochilar uchun musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish va sportdagi uzoq muddatli yutuqlar psixik holatning muvozanatli bo‘lishiga bevosita bog‘liq. Psixologik barqarorlik — bu sportchining ruhiy holatdagi barqarorlik, bosim ostida qaror qabul qilish qobiliyati, irodaviy sifatlar va stress holatlarida o‘zini boshqarish qobiliyatlarini qamrab oluvchi kompleks tushunchadir.

Yosh sportchilar, ayniqsa 12–16 yoshdagi dzyudochilar, hali to‘liq shakllanmagan psixik tizimga ega bo‘lganliklari sababli, sportdagi muvaffaqiyatsizliklar, murabbiylarning talablari, jamoaviy raqobat, ota-onalarning bosimi, musobaqa bosimi kabi omillar ularning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli psixologik barqarorlikni erta bosqichdayoq shakllantirish, sportchiga individual va guruh asosida psixopedagogik yondashuvlar orqali ta’sir ko‘rsatish zarur hisoblanadi.

Psixologik barqaror sportchilar odatda yuqori motivatsiyaga ega bo‘lib, bosim ostida ham o‘z imkoniyatlarini namoyon eta oladi, taktik qarorlarni tez va ishonch bilan qabul qiladi hamda sport faoliyatidan zavqlanadi. Bunday ko‘rsatkichlar sportchilarning uzoq muddatli rivojlanishiga xizmat qiladi.

Mazkur maqola yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish usullarini aniqlash, sinovdan o‘tkazish va baholashga qaratilgan bo‘lib, psixologik

treninglar, relaksatsion texnikalar, motivatsion suhbatlar va emotsional-intellektni rivojlantirish usullarining samaradorligi o‘rganiladi. Tadqiqot davomida nazorat va tajriba guruhlari bilan ishlanib, olingan natijalar tahlil qilinadi va psixologik barqarorlikka ta’sir qiluvchi omillar aniqlanadi.

Shunday qilib, maqolaning dolzarbligi shundaki, u yosh sportchilarning raqobatbardoshlik darajasini oshirishda psixologik tayyorgarlikni shakllantirishning ilmiy asoslangan yo‘llarini taklif etadi. Bu esa nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

**Metodologiya.** Mazkur tadqiqot dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirishda sport mashg‘ulotlarining ta’sirini o‘rganishga qaratildi. Tadqiqot eksperimental-pedagogik yo‘nalishda olib borildi va uning asosiy maqsadi psixologik barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuvlarni aniqlashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqotda 12–14 yoshdagi 40 nafar yosh dzyudochi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi (20 nafar) va tajriba guruhi (20 nafar). Guruhlar jins, yoshi, sport tayyorgarligi darajasi bo‘yicha tenglashtirildi. Tadqiqot ishtirokchilari O‘zbekiston Respublikasi sport maktablarining dzyudo bo‘yicha ixtisoslashtirilgan to‘garaklarida tahsil oluvchi o‘quvchilardan tanlab olindi. Eksperiment 4 oy davomida olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marta, har bir mashg‘ulot 90 daqiqalik sessiyalar shaklida tashkil qilindi. Tajriba guruhi uchun mashg‘ulotlarga psixologik tayyorgarlik, stressga bardoshlilik, motivatsiya va o‘z-o‘zini boshqarish elementlari kiritildi. Nazorat guruhi an’anaviy usulda shug‘ullanishni davom ettirdi.

Tadqiqotda quyidagi usullar qo‘llandi: 1) Pedagogik kuzatuv – sportchilarning mashg‘ulotlardagi faol ishtiroki, irodaviy harakatlari, jamoadagi xulq-atvori kuzatilib qayd etildi. 2) Psixologik testlar – “Sport motivatsiyasi testi” (SMT), “Stressga bardoshlilik ko‘rsatkichi” (SCL), “Psixologik barqarorlik baholash metodikasi” (PBM) va “O‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi testi” (OBIDT) yordamida sportchilarning psixologik holati o‘lchandi. 3) So‘rovnoma – anonim tarzda sportchilardan psixologik holati, mashg‘ulotlardan roziligi va natijaviylik haqidagi fikrlari yig‘ildi. 4) Suhbat usuli – sportchilar, murabbiylar va ota-onalar bilan ochiq suhbatlar o‘tkazildi. 5) Statistik tahlil – Student t-testi, korrelyatsiya va dispersion tahlil orqali guruhlar o‘rtasidagi farqlar aniqlandi.

Tajriba guruhi uchun mashg‘ulotlar uch qismda tashkil etildi: Kirish qismi (15 daqiqa) – isinish mashqlari, nafasni rostlash va ijobiy tasavvur mashqlari; Asosiy qism (60 daqiqa) – dzyudo usullari bilan bir qatorda stress holatlarini simulyatsiya qiluvchi topshiriqlar, qaror qabul qilish, emotsional nazorat va motivatsiyani oshirishga qaratilgan juftlikdagi mashqlar; Yakuniy qism (15 daqiqa) – tanaffus mashqlari, o‘z holatini tahlil qilish, fikr almashish, relaksatsiya. Har bir sportchi uchun individual psixologik profil asosida mashg‘ulotlar modifikatsiya qilindi. Masalan, motivatsiyasi past sportchilar bilan maqsadlar bilan ishlash, stressga

beriluvchan sportchilar bilan asta-sekinlik bilan kuchaytirilgan stressga bardoshlilik mashqlari olib borildi.

Monitoring doirasida har haftalik natijalar qayd etilib borildi, sportchilarning subyektiv baholari hamda test natijalari doimiy tahlil qilindi. Murabbiy va psixolog tomonidan o‘zgarishlar nazorat qilinib, zarur holatlarda mashg‘ulotlarga o‘zgartirishlar kiritildi. Mazkur metodologik yondashuv yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirishda samarali vosita sifatida tavsiya etilishi mumkin.

**Tadqiqot natijalari.** Shuningdek, sportchilarning psixologik barqarorligiga individual va guruhli psixologik mashg‘ulotlarning qanday ta’sir ko‘rsatishi tahlil qilindi. Eksperimental guruhda stressni yengish, o‘ziga ishonchni oshirish va emotsional barqarorlikni ta’minlashga yo‘naltirilgan quyidagi usullar qo‘llanildi:

- *Autotrening va relaksatsiya texnikalari:* Haftada 2 marotaba o‘tkazilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarda kuchlanish darajasi sezilarli kamaydi. Shtressga qarshi psixologik chidamlilik testi (STAI) bo‘yicha tajriba guruhi o‘rtacha balli 46 dan 33 gacha pasaydi, bu esa sezilarli yengillikni ko‘rsatdi.

- *Vizualizatsiya usuli:* Sportchilar jang oldidan o‘z g‘alabasini ko‘z oldiga keltirish, pozitiv tasavvurlar asosida motivatsion holatga kirish orqali ruhiy tayyorgarlikni mustahkamladi. So‘rovnomalar asosida aniqlanishicha, tajriba guruhining 82% a’zolari bu usulni foydali deb baholadi.

- *Kognitiv-emotsional mashqlar:* “Salbiy fikrni ijobiyga aylantirish”, “Ichki tanqidchi bilan ishlash” kabi psixotexnikalar yordamida sportchilarda ichki dialogni boshqarish, asabiylikni kamaytirish kabi ko‘nikmalar shakllandi.

- *So‘zlashuv treninglari va rolli o‘yinlar:* Tajriba guruhida murabbiy-psixolog ishtirokida o‘tkazilgan rolli ssenariylar asosida sportchilar bellashuv paytidagi stressli holatlarni mashq qilishdi. Bu jarayon orqali ular real musobaqa vaziyatlariga psixologik tayyorgarlik bilan yondashishni o‘rgandilar.

**Natijalar tahlili:**

Quyidagi statistik ma’lumotlar tajriba va nazorat guruhlaridagi psixologik holat o‘zgarishlarini aniq ko‘rsatib beradi:

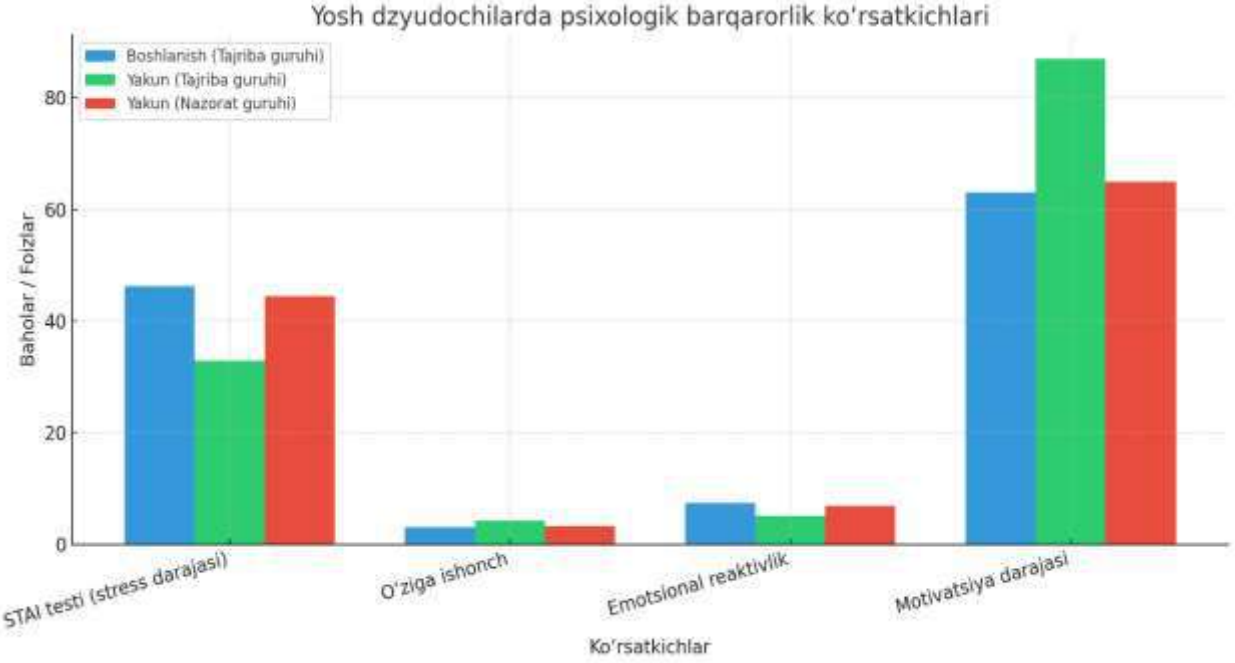
| Ko‘rsatkich | Tajriba guruhi (boshlanish) | Tajriba guruhi (yakun) | Nazorat guruhi (yakun) |
|---|---|---|---|
| STAI test (stress darajasi) | 46,2 ball | 32,9 ball | 44,5 ball |
| O‘ziga ishonch (Likert shkalasi) | 3,1 | 4,2 | 3,3 |
| Emotsional reaktivlik (psixometrik) | 7,4 | 5,1 | 6,9 |
| Motivatsiya darajasi (test) | 63% | 87% | 65% |

Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, psixologik tayyorgarlikka individual yondashuvning amaliy qo‘llanilishi yosh dzyudochilarning ichki resurslarini safarbar qilishga, musobaqaviy stressga bardoshliligini oshirishga va ularning ijtimoiy-psixologik holatini yaxshilashga katta ta’sir ko‘rsatdi.

**Murabbiylar fikrlari asosida baholash:**

Tajriba guruhi murabbiylari so‘rovnomalarda quyidagi fikrlarni qayd etdilar:

- Sportchilar mashg‘ulotlarda o‘zini erkinroq tutmoqda, tashabbuskorlik oshgan.
- Musobaqalarda hissiyotlarni boshqarish darajasi oldingidan ancha yaxshi.
- Avval qo‘rqoq va sustkash bo‘lgan sportchilar endi faol va intiluvchan.




***1-grafik.*** *Yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikning asosiy ko‘rsatkichlari (stress darajasi, o‘ziga ishonch, emotsional reaktivlik, motivatsiya)*

**Muhokama.** Olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish bo‘yicha tizimli yondashuvlar ularning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik tayyorgarlikning samaradorligini oshirish uchun qo‘llanilgan metodlar – individual suhbatlar, relaksatsion mashqlar, motivatsion treninglar va vizualizatsiya texnikalari – sportchilarning stressga chidamliligini oshirib, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamladi.

Bu natijalar psixologik omillarning sportchi faoliyatiga ta’sirini isbotlovchi ilgari o‘rganilgan tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda psixologik tayyorgarlik elementlarining qo‘llanilishi sportchilarda ishonch va emosional muvozanatni saqlab turishda asosiy rol o‘ynashi qayd etilgan. Mazkur ishda ham motivatsion holatdagi o‘zgarishlar va stress darajasidagi pasayishlar buni tasdiqladi.

Tajriba guruhida kuzatilgan asosiy yutuqlardan biri — sportchilarning musobaqa oldi emotsional holatida barqarorlik yuzaga kelganidir. Ular musobaqa vaqtida o‘zini tutish, qo‘rquvni yengish va diqqatni jamlashda ancha muvaffaqiyatli bo‘lishdi. Bu holat relaksatsion texnikalar va mental tayyorgarlik mashqlarining

samarasi sifatida baholanishi mumkin. Ayniqsa, nafasni boshqarish texnikalari va avto-trening usullarining tez va samarali ta’sir ko‘rsatgani kuzatildi.

Shuningdek, sportchilar o‘zlariga nisbatan baholashni ijobiyroq qila boshlashdi. Bu esa o‘z-o‘zini anglash va o‘zini qadrlash kabi psixologik mezonlarning shakllanishiga xizmat qildi. O‘tkazilgan psixologik testlar va so‘rovnomalar asosida aniqlanishicha, tajriba guruhidagi sportchilar o‘zini baholashda ancha realistik va ijobiy yondashishga erishgan.

Nazorat guruhidagi sportchilarda esa bu kabi aniq yuksalishlar kuzatilmadi. Ularning psixologik ko‘rsatkichlari barqaror bo‘lib qoldi yoki ayrim hollarda pasayish tendensiyasi ham sezildi. Bu, psixologik tayyorgarlik elementlari bilan ishlamagan holda, sport mashg‘ulotlari faqat jismoniy yondashuvga asoslanganida sportchining to‘liq salohiyatini ochib berish qiyinligini ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, murabbiylarning fikrlari va intervyu natijalari ham mazkur metodik yondashuvlarning foydasini tasdiqladi. Ularning ta’kidlashicha, psixologik tayyorgarlik dasturi sportchilar bilan aloqalarni mustahkamladi, o‘zaro ishonchni kuchaytirdi va har bir sportchining o‘ziga xos muammolarini aniqlash imkonini berdi.

Muhokama bo‘limida yana bir muhim jihat shuki, psixologik tayyorgarlik va jismoniy tayyorgarlik o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik qayd etildi. Sportchilarning jismoniy faolligi ortgani sari, ular psixologik jihatdan ham barqarorroq harakat qilishdi. Mashg‘ulotlar va musobaqa jarayonlarida stressga nisbatan chidamliroq bo‘lishdi, bu esa ularning texnik harakatlarida aniqlik va ishonchni oshirdi.

Shuni ham ta’kidlash joizki, yosh sportchilar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar faqat murabbiy emas, balki sportchilarning ota-onalari ishtirokini ham talab qiladi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning oilaviy muhitiga alohida e’tibor berildi, bu esa o‘z navbatida ularning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Yuqorida keltirilgan barcha dalillar asosida shuni xulosa qilish mumkinki, yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish — bu kompleks, tizimli va shaxsga yo‘naltirilgan pedagogik-psixologik jarayon bo‘lib, sportchilarning umumiy rivojlanishiga va musobaqa natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

**Xulosa.** Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish murakkab, lekin tizimli va aniq metodlarga asoslangan yondashuvni talab qilishi aniqlandi. Psixologik tayyorgarlik dzyudochilarni musobaqalarga nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashga xizmat qiluvchi muhim omildir. Ushbu tadqiqot jarayonida qo‘llanilgan usullar – avtotrening, nafasni boshqarish mashqlari, vizualizatsiya, stressga qarshi kurashish texnikalari – sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda, musobaqa paytida o‘zini tuta bilishida, o‘ziga ishonchini oshirishda samarali bo‘lib chiqdi.

Shuningdek, eksperiment natijalari shuni ko‘rsatdiki, psixologik tayyorgarlik mashg‘ulotlariga tizimli yondashilgan tajriba guruhidagi sportchilarda stress d

darajasi ancha pasaydi, o‘ziga ishonch, diqqatni jamlash va emotsional boshqaruv salohiyati yuqori bo‘ldi. Nazorat guruhida esa bu kabi natijalar ancha sust yoki deyarli kuzatilmadi. Bu esa psixologik tayyorgarlikni e’tibordan chetda qoldirish sport natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi.

Tadqiqot davomida aniqlangan muhim jihatlardan biri – sportchilarning oilaviy muhitining, murabbiy bilan o‘zaro ishonchli muloqotining va shaxsiy motivatsiyaning ruhiy holatga bevosita ta’siri mavjudligi bo‘ldi. Shu sababli, psixologik tayyorgarlik faqat sport zalida amalga oshiriladigan mashg‘ulotlar bilan cheklanib qolmasligi, balki sportchining kundalik hayotidagi psixologik muhit bilan ham uyg‘unlashgan holda olib borilishi zarurligi ta’kidlandi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni isbotladiki, yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyat kalitlaridan biri hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlikning samarali metodlarini amaliyotga joriy etish orqali sportchilarning musobaqaviy tayyorgarlik darajasi, ishonchi va motivatsiyasi oshadi, bu esa o‘z navbatida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva Sh. Sportchi shaxsining psixologik xususiyatlari. Toshkent. 2020. “Fan va sport” nashriyoti.

2. Xasanova Z.M. “Yuqori malakali sportchilarda psixik barqarorlikni shakllantirish usullari”. “Jismoniy tarbiya va sport” jurnali, 2019. №4, 55–60-betlar.

3. Ahmedov I.T. Dzyudo sport turi va yosh sportchilarda tayyorgarlik bosqichlari. Samarqand. 2021. Olimpiya nashriyoti.

4. G‘aniev S.Sh. “Musobaqa oldi stress va uning sport natijalariga ta’siri”. “Psixologiya va sport” ilmiy jurnali, 2020. №2, 45–50-betlar.

5. Karimov O. Sportchilarda psixologik tayyorgarlik va barqarorlik. Toshkent: 2018. O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

6. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics. 2019.

7. Bayramov A. Psixologik barqarorlik va sportda o‘zini anglash. Toshkent: 2020. Ilm Ziyo nashriyoti.

8. Yusupov M. “Dzyudochilarda musobaqa oldi emotsional tayyorgarlik”. Sportda psixologiya ilmiy jurnal, 2022. №1.

9. Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. Wiley. 1996.

10. Xaydarov A. “Yosh sportchilarda motivatsiya va stress boshqaruvi”. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 2022. №3, 30–35-betlar.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКА ОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ РОНДАТОВОГО ТИПА ГИМНАСТОК 14-16 ЛЕТ

**Таджиматов Ильяс Адхамджанович**
*Старший преподаватель*
*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта*
Tadjimatov.ilya@gmail.com

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривались вопросы повышения эффективности спортивной подготовки гимнасток КМС. Описан комплекс упражнений по изменению процесса обучения 14-16 летних гимнасток на гимнастическом многоборье. Дана классификация опорных прыжков рондатового типа этого вида гимнастического многоборья. Описан комплекс подводящих упражнений для обучения опорному прыжку «рондат-фляксальто». Проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменок в этом виде гимнастического многоборья в экспериментальном периоде (2024-2025 гг.).*

***Ключевые слова:*** *Техническая подготовка, опорный прыжок, прыжковый стол, оборудование, подводящие упражнения.*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada sport ustasi nomzodi bo‘lgan gimnastikachilarning tayyorgarligini yanada samarali qilish masalalari ko‘rib chiqilgan. 14-16 yoshli gimnastikachi qizlarni gimnastika ko‘pkurashiga o‘rgatish jarayonini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi tasvirlangan. Gimnastika ko‘pkurashining ushbu turida qo‘llaniladigan rondat turidagi tayanch sakrashlarning tasnifi keltirilgan. “Rondat flyak-salto” tayanib sakrashni o‘rgatish uchun yaqinlashtiruvchi mashqlar kompleksi tavsiflangan. Tajriba davri (2024-2025 yillar) mobaynida gimnastika ko‘pkurashining mazkur turida sportchi qizlarning musobaqa faoliyati qiyosiy tahlil qilingan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Texnik tayyorgarlik, tayanch sakrash, sakrash minbari, uskunalar, yordamchi mashqlar.*

***Abstract:*** *The article examines the problem of improving the technical skills of female students specializing in rhythmic gymnastics. This article describes a set of exercises for modifying the training process for 14-16-year-old female gymnasts in the all-around gymnastics competition. A classification of the round-off vaults for this type of gymnastics competition is provided. A set of preparatory exercises for teaching the round-off flak-salto vault is described. A comparative analysis of the competitive activities of female athletes in this type of gymnastics all-around competition was conducted in the experimental period (2024-2025).*

***Key words:*** *technical training, vault, vaulting table, equipment, preparatory exercises.*

**Актуальность.** В конце XX века в опорных прыжках женщин произошли существенные изменения в сторону “акробатизации” движений во всех фазах двигательных действий [1, с. 6]. Появилась новая форма опорного прыжка с акробатическим наскоком на мостик, дающая возможность идеального толчка руками от прыжкового стола для выполнения комбинированного сальто в различных положениях тела (группировка, согнувшись, прогнувшись) [2, с. 79].

Исследование узловых элементов техники опорного прыжка Юрченко описано в научных работах Ю.К.Гавердовского (1986) [1, с. 41-42] и В.А.Потопа (2015) [2, с. 80-82]. Методике обучения гимнастическим элементам с фазой полета посвящены исследования В.А.Парахина (2016) [3], Г.Д.Бабушкина (1975) [4], Б.А.Ашмарина (2014) [5], В.Н.Морозова (2016) [6], Н.Г.Сучилина (2014) [7], В.Н.Курыся (1985) [8]. Однако методика обучения опорным прыжкам рондатового типа с использованием современного спортивного инвентаря и оборудования в научно-методической литературе не описана.

На чемпионате мира и международных соревнований 2023 гг. опорный прыжок был наиболее “слабым” видом у узбекских гимнасток. Среднее значение отставания их оценок от лидеров мировой гимнастики в этом виде гимнастического многоборья составляло 1,5-1,8 балла. Отмечалось низкая трудность в опорном прыжке (3,7-4,0 балла), так как спортсменки выполняли опорные прыжки рондатового типа “Юрченко” с сальтом согнувшис и прогнувшись, без комбинированных вращений, “пируэтов”. Появилась необходимость изменения процесса обучения опорным прыжкам рондатового типа молодых гимнасток, конкурирующих на попадание в сборную команду в олимпийском цикле 2024 2028 г.

**Методы и организация исследования.** Для достижения цели в исследовании были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа международных правил судейства соревнований на олимпийский цикл 2024–2028 г. Усовершенствовать опорные прыжки у гимнасток.

2. Произвести изменения в обязательную программу первого взрослого разряда и кандидатов мастера спорта (КМС), предложить к использованию в тренировочном процессе 14-16 летних гимнасток комплекса подводящих упражнений для обучения опорному прыжку “Юрченко”.

3. Установить динамику соревновательной деятельности 14-16 летних гимнасток, выполнявших опорные прыжки на чемпионате Республики Узбекистан.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс спортсменок в спортивной гимнастике.

**Предмет исследования.** Техническая подготовка гимнасток в опорном прыжке 14-16 лет.

Использовались следующие методы исследования:

а) анализ научно-методической литературы и нормативных документов (правил судейства международных соревнований по спортивной гимнастике);

б) педагогическое наблюдение учебно-тренировочного процесса узбекских гимнасток;

в) интервью тренеров, осуществляющих подготовку узбекских гимнасток в спортивных школах;

г) методы математической статистики.

Исследование проводилось в РСДЮСШОР по гимнастике в г. Ташкенте в период с 2024 г. по 2025 г.

На первом этапе в начале (2024 г.) была выполнена аналитическая работа для решения первой и второй задач.

На втором этапе (2024-2025 г.) обосновывалась эффективность принятого комплекса упражнений, скорректировавших подготовку в опорном прыжке узбекских гимнасток.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале 2024 г. женскую национальную команду Республики Узбекистан по спортивной гимнастике помогали в учебно-тренировочном процессе известные специалисты, заслуженный тренер сборной команды Российской Федерации И.Г.Черепов, и преподаватели кафедры “Теории и методики спортивных видов гимнастики” доктор наук, профессор С.А.Эштаев и старый преподаватель И.А.Таджиматов. Именно их эмпирический опыт и методические разработки были зафиксированы в исследовании.

Рондатовые прыжки представляют собой вид прыжков, где спортсмен выполняет акробатический наскок на гимнастический мост, что позволяет ему изменить направление движения в самом начале упражнения. При технически безупречном исполнении, с разбега “рондата” на мост с “фляком” к прыжковому столу, исходная позиция перед толчком руками создает идеальные условия для выполнения второй части всех разновидностей прыжков, относящихся к типу “цукахара”.

В правилах судейства на Олимпийские игры 2020-2024 женские опорные прыжки делятся на 5 групп. Это зависит от того, насколько похожи движения в воздухе до касания стола руками и после толчка (рисунок 1).

1-я группа – переворот, рондат фляк с или без поворота в 1-й и/или 2-й фазе;

2-я группа переворот вперед с или без поворота на 1/1 (360°) в 1-й фазе – сальто вперед-назад с или без поворота во 2-й фазе;

3-я группа переворот вперед с поворотом на ¼-½ (90°-180°) в 1-й фазе (цукахара) – сальто назад с/без поворота во 2-й фазе;

4-я группа рондат фляк (Юрченко) с/без поворота на 3/4 (270°) в 1-й фазе полета – сальто назад (двойное сальто) с или без поворота во 2-й фазе;

5-я группа рондат фляк с поворотом на ½ (180°) в 1-й фазе – сальто вперед/назад с или без поворота во 2-й фазе.

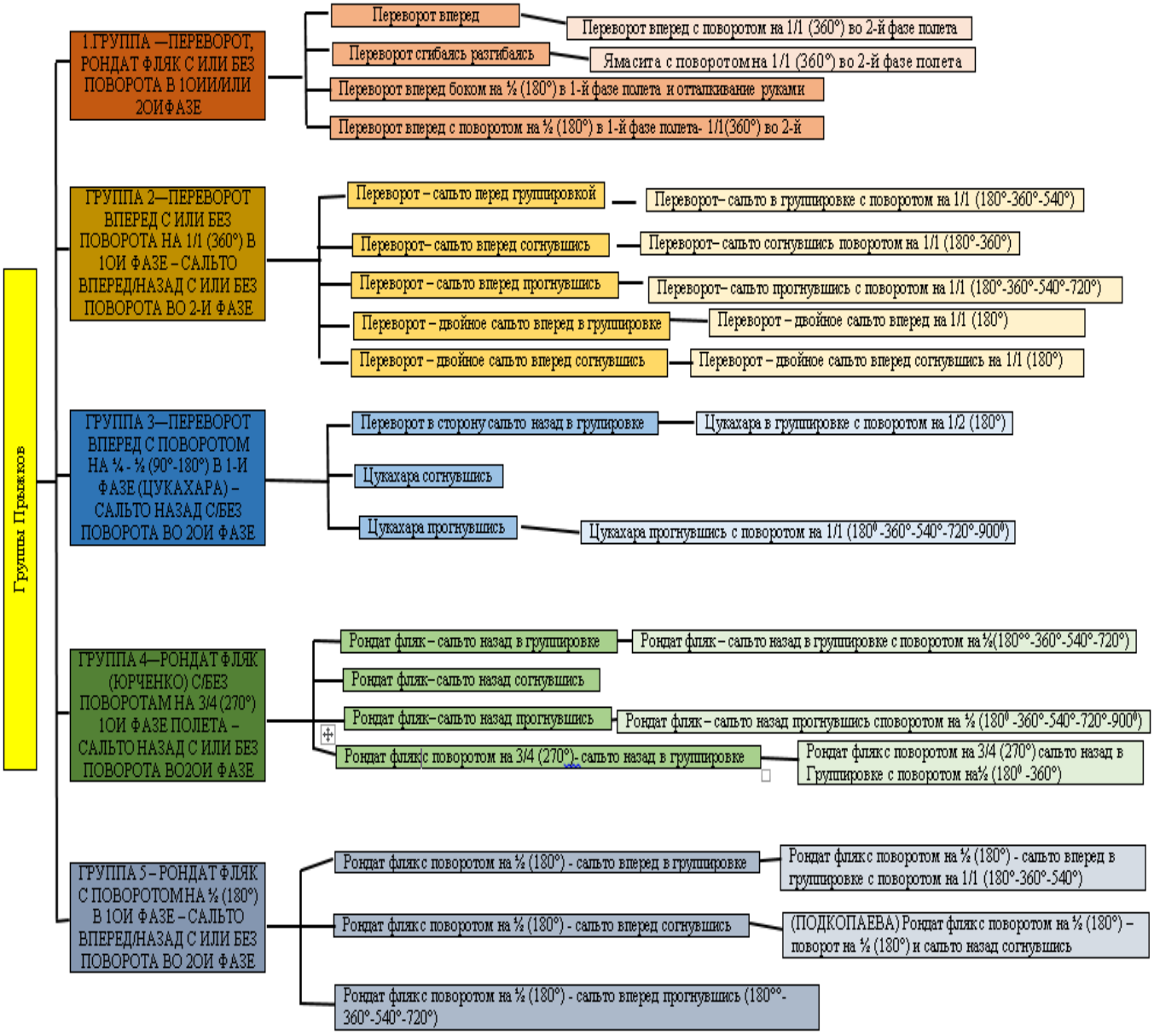



**Рисунок 1 – Блок-схема компьютерной программы тестирования функциональной тренированности спортсмена “Чемпион”**

В опорных прыжках рондат из 4-й и 5-й групп считаются самыми сложными (5,4-6,0 балла). Так что у гимнасток, которые их делают, больше шансов выиграть в финале.

В 2024 году решением нескольких задач и опросили специалистов (тренеров, методистов, всего 35 человек), которые тренируют гимнасток.

Среди них 2 Заслуженных тренера Республики Узбекистан, 15 тренеров высшей категории, 10 – первой, 6 – второй категории, а также 2 методиста первой категории. Большинство человек считают, чтобы начать учить прыжок Юрченко, гимнастка должна хорошо уметь вот эти базовые упражнения:

1 - с разбега рондат на гимнастический мост - сальто назад прогнувшись (бланж) на стопку матов (подготовка к обучению части прыжка Юрченко до толчка руками);

2 - опорный прыжок “цукахара” (подготовка к обучению части прыжка Юрченко после толчка руками). Однако эту фазу можно разучивать отдельно, используя идентичные с подготовкой к “цукахаре” подводящие упражнения.

Вышеописанное первое упражнение, рондат (рисунок 3) было включено в обязательную программу I разряда, а опорный прыжок рондат фляк с приземлением на стопку гимнастических матов (рисунок 5) - в обязательную программу КМС разряда. Предполагалось, что данное решение будет стимулировать тренеров к обучению гимнасток опорным прыжкам рондатового типа.

На основе анализа научно-методической литературы, видеоматериалов учебно-тренировочного процесса гимнасток сборной команды Республики Узбекистан, опроса вышеназванных специалистов был составлен комплекс подводящих упражнений для обучения опорному прыжку “рондат фляк-сальто”. Новизна комплекса заключается в использовании современного гимнастического инвентаря (батутный трамп, поролоновый куб, жесткий куб для опорного прыжка), позволяющего создать безопасные условия для самостоятельного выполнения гимнасткой отдельных фаз опорного прыжка. Этот комплекс был предложен к использованию в тренировочном процессе 14-16-летних гимнасток.

1 этап – обучение фазе разбега и отталкиванию после выполнения рондата. Предлагаются следующие упражнения.

**Упражнение № 1. Разбег с подсчетом количества шагов и “вальсетом” на линии начала рондата.** Для определения длины разбега перед опорным прыжком встать на мостик спиной к прыжковому столу. С разбега сделать подскок в рондат. В этом месте дорожки начинается разбег опорного прыжка с таким же количеством шагов.

**Упражнение № 2. Рондат в отскок с приземлением округленной спиной на вертикально расположенный поролоновый куб.** Направлено на обучение отскоку назад после рондата.

С небольшого разбега (3-4 шага) выполнить рондат на батутный трамп, отскок вверх-назад с касанием округленной спиной вертикально расположенного поролонового куба, приземлиться в полуприсед на трамп.

2-й этап – обучение фазе полета после рондата и постановке рук на прыжковый стол.

**Упражнение № 3. Рондат прыжок на спину на стопку матов-перекат в кувырок назад.** Направлено на обучение после рондата с гимнастического моста отскоку с прямым телом и вращению назад.

С возвышенности выполняется “вальсет” в рондат на гимнастический мост, толчком двумя прыжок назад с приземлением в стойку на лопатки на стопку кубов, кувырок назад в упор стоя на коленях (далее с прямыми ногами в упор лежа).

**Упражнение № 4. Рондат бланж на стопку матов**. Формирование навыка удержания положения тела прогнувшись в фазе полета до постановки рук на прыжковый стол.

С разбега выполняется рондат на гимнастический мост, толчком двумя бланж с приземлением на стопку матов (высотой 50-70 см). Постепенно высота стопки матов увеличивается до уровня прыжкового стола (120-130 см).

**Упражнение № 5. С батутного трампа фляк с опорой руками на прыжковый стол.** Создание представления о постановке рук на прыжковый стол.

С батутного трампа толчком двумя выполняется фляк с опорой руками на опущенный прыжковый стол (высотой 100 см), отталкивание руками и приземление на стопку матов. Сначала не обходима помощь тренера, далее – его страховка. 3-й этап – обучение толчку руками на фляке.

**Упражнение № 6. Рондат фляк на поролоновые кубы.** Формирование навыка отталкивания руками при выполнении опорного прыжка «рондат фляк».

С разбега выполняется рондат на гимнастический мост, фляк с постановкой рук и ног на плотные поролоновые кубы (высотой 90-100 см). Постепенно добавляются гимнастические маты, высота стопки увеличивается до уровня прыжкового стола (120-130 см). Во время фляка необходимо фиксировать положение тела прогнувшись, без сгибания ног и рук. Далее упражнение усложняется, после толчка руками делается прокрут на спину в кувырок назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись).

**Упражнение № 7. Рондат фляк через прыжковый стол с прокрутом на спину на стопку матов.** Формирование навыка отталкивания руками при выполнении опорного прыжка “рондат фляк” в стандартных условиях. С разбега выполняется рондат на гимнастический мост, фляк на гимнастический стол, толчок руками, не касаясь ногами, делается прокрут назад с приземлением округленной спиной на стопку матов. Сначала необходима помощь тренера, далее его страховка. Упражнение постепенно усложняется, после толчка руками делается прокрут на спину в кувырок назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись).

4-й этап – обучение сальто назад после фляка.

**Упражнение № 8. Рондат фляк на жесткий куб - сальто назад в поролоновую яму**. Создание представления о вращении по сальто после толчка руками.

С разбега на акробатической дорожке выполняется рондат на гимнастический мост (вначале можно использовать батутный трамп), фляк на жесткий куб, сальто назад с приземлением в поролоновую яму. В последующем самостоятельное выполнение упражнения, без помощи тренера.

5-й этап – закрепление и совершенствование опорного прыжка.

**Упражнение № 9. Рондат фляк-сальто назад с приземлением на мягкую амортизационную опору.** Направлено на соединение отдельных фаз элемента в единое двигательное действие. Первоначально упражнение выполняется с помощью тренера. При этом с большого разбега делается рондат на батутный трамп, фляк на гимнастический стол, сальто назад с приземлением в поролоновую яму.

В дальнейшем упражнение выполняется с гимнастического моста, с приземлением на стопку гимнастических матов, и без помощи тренера.

**Упражнения № 10. Рондат фляк-сальто назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись) в стандартных условиях.**

Повторяя опорные прыжки рондатового типа на этапе закрепления и совершенствования, гимнастки постепенно выпрямляют свое тело во время полета. После того, как положение бланжа будет зафиксировано, можно приступать к обучению комбинированным сальто, которые также известны как “пируэты”.

В период с 2024 по 2025 год вводилась обязательная программа для спортсменов I разрядов и КМС. Республиканским спортивным школам предлагался комплекс подводящих упражнений для обучения опорным прыжкам рондатового типа, предназначенный для использования в тренировочном процессе тренерами-преподавателями.

В 2024 г. в республиканском первенстве принимали участие 40 спортсменок возрастной категории 14-16 лет. Из них 20 гимнасток выступали по первому разряду, остальные 20 по программе кандидатов мастера спорта.

Опорные прыжки рондатового типа демонстрировали только КМС (20 гимнасток). Пятеро юниорк прыгнули рондат фляк-бланж, восемь рондат фляк-сальто согнувшись, семеро рондат фляк сальто.

После внедрения разработок исследования ситуация изменилась. В 2025 г. из 45 спортсменок-участниц ПРУ 20 гимнасток выступали по первому, 25 по КМС разряду. Опорные прыжки рондатового типа выполнили 45 человек (все перворазрядницы, 20, кандидаток 25): 15 гимнасток прыгнули рондат фляк-бланж, 10 рондат фляк-сальто согнувшись, 15 рондат фляк сальто. В ближайшее время эти молодые спортсменки могут освоить прыжки Юрченко

с “пируэтом», что значительно повысит их шансы отбора в финал международных соревнований.

**Заключение.** В предыдущем олимпийском цикле опорный прыжок был наиболее отстающим видом гимнастического многоборья у узбекских гимнасток. В исследовании установлено, что в современной женской гимнастике спортивной наиболее перспективным являются опорные прыжки рондатового типа. Поэтому обязательная программа I взрослых и КМС 14-16-летних гимнасток была скорректирована и стимулировала тренеров к обучению этих опорным прыжкам. Также был предложен комплекс подводящих упражнений, эффективность внедрения которого подтверждена положительной динамикой соревновательной деятельности спортсменок в экспериментальном периоде. По сравнению с 2024 г. количество 14-16-летних гимнасток, выполнявших опорные прыжки рондатового типа, в 2025 г. увеличилось в 2 раза (с 15 до 30 человек), что позволило этим спортсменкам приступить к освоению опорного прыжка Юрченко с “пируэтом”.

**Использованная литература:**

1. Гимнастическое многоборье: женские виды / Ю.К.Гавердовский [и др.] ; под ред. Ю.К.Гавердовского. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.

2. Потоп В.А. Основы макрометодики обучения спортивным упражнениям (на материале женской спортивной гимнастики): Монография / В.А.Потоп. – К.: Издательство “Центр учебной литературы”. – 2015. – 338 с.

3. Парахин В.А. Методика обучения полетным упражнениям с контрвращением в спортивной гимнастике.

4. Парахин В.А., Лубшев М.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2016. – № 2. – С. 32–34.

5. Бабушкин Г.Д. Исследование эффективности методики обучения приземлению в гимнастике с учетом функций вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Д.Бабушкин; Гос. ин-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта. – М., 1975. – 17 с.

6. Ашмарин Б.А. Методы разучивания двигательных действий по частям и в целом / Б.А.Ашмарин // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2. – С. 17–20.

7. Морозов В.Н. Приемы помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям / В.Н. Морозов, И.М.Туревский // Физическая культура в школе. – 2016. – № 8. – С. 37–40.

8. Сучилин Н.Г. Технические ошибки: (Ч. 2) / Н.Г.Сучилин, Ю.В.Шевчук // Гимнастика: Теория и практика: метод. прил. к журн. “Гимнастика” / [авт.-сост. Н.Г. Су- чилин]; [Федер. спортив. гимнастики России]. – М., 2013. – Вып. 3. – С. 5–12.

9. Курысь В.Н. О методике обучения профилирующим гимнастическим упражнениям со сложными вращениями в безопорном положении / В.Н.Курысь // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 2. – С. 12.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

## PEDAGOGIKA

# DENE TÁRBIYA PÁNI OQÍTÍWShÍLARÍNÍŃ BILIMIN ASÍRÍW KURSLARÍN ShÓLKEMLESTIRIWDE SANLÍ TEXNOLOGIYALARDÍŃ ORNÍ

**Bisenbaev Islambek Qaypnazarovich**
*Aǵa oqıtıwshı*
*Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı Nókis filialı*
bisenbaevislam@gmail.com

***Annotaciya:*** *Bul ilimiy maqalada dene tárbiya oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kursların shólkemlestiriwde hám dene tárbiya pánin oqıtıw sapasın asırıwda sanlı texnologiyalardıń áhmiyeti, bilimin asırıw kursların jobalastırıwda sanlı platformalar hám házirgi kúnde iskerlik kórsetip atırǵan informaciyalıq sistemalar ornı haqqında sóz etiledi.*

***Tayanısh sózler:*** *Sanlı platforma, bilimin asırıw kursı, dene tárbiya páni oqıtıwshıları, jobalastırıw, monitoring, bilimlendiriwdi sanlastırıw.*

***Аннотация:*** *В данной научной статье рассматривается значимость цифровых технологий в организации курсов повышения квалификации учителей физической культуры и повышении качества преподавания физической культуры. Также обсуждается роль цифровых платформ и действующих в настоящее время информационных систем в планировании курсов повышения квалификации.*

***Ключевые слова:*** *Цифровая платформа, повышение квалификации, учителя физической культуры, планирование, мониторинг, цифровизация образования.*

***Abstract:*** *This scientific article discusses the significance of digital technologies in organizing professional development courses for physical education teachers and enhancing the quality of physical education instruction. It addresses the role of digital platforms in planning these advanced training courses and examines the place of information systems currently in operation.*

***Key words:*** *Digital platform, professional development, physical education teachers, planning, monitoring, digitalization of education*

**Kirisiw.** Búgingi kúnde sanlı texnologiyalar turmısımızdıń ajıralmas bólegine aylanıp, derlik barlıq tarawlarda, atap aytqanda, bilimlendiriw, den-sawlıqtı saqlaw, ekonomika hám mámleketlik basqarıw sistemalarına engizilmekte. Sanlı texnologiyalar informaciya almasıw tezligin arttırıw, processlerdi avtomatlastırıw hám insan faktorı sebebli kelip shıǵatuǵın qátelerdi azaytıw imkaniyatın berip atır.

Ásirese, bilimlendiriw tarawında sanlı platformalar, aralıqtan oqıtıw sistemaları hám jasalma intellektke tiykarlanǵan sheshimler oqıw procesiniń nátiyjeliligin arttırıw, oqıtıwshılardıń kásiplik iskerligin monitoring qılıw hám bahalawda úlken áhmiyetke iye. Ózbekstan Respublikasında búgingi kúnde 6,5 millionnan aslam oqıwshıǵa bilim berip atırǵan 10134 ulıwma bilim beriw mekteplerinde 33 mıńnan aslam dene tárbiya páni oqıtıwshıları tálim-tárbiya bermekte [7]. Bul oqıtıwshılar ulıwma bilim beriw sistemasında oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwı, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıwda áhmiyetli pedagogikalıq wazıypanı orınlaydı. Sonlıqtan, dene tárbiya páni oqıtıwshılarnıń óz waqtında hám úzliksiz bilimin asırıwı bilimlendiriw procesiniń házirgi zaman talapları tiykarında shólkemlestiriliwine, sabaqlardıń metodikalıq jaqtan jetilistiriliwine hám pán boyınsha oqıtıw sapası menen nátiyjeliliginiń artıwına tikkeley tásir kórsetedi.

**Izertlewdiń maqseti.** Dene tárbiya páni oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kurslarına qamtıp alıw procesin sanlastırıw boyınsha usınıslar islep shıǵıw.

**Izertlewdiń wazıypaları.**

- dene tárbiya oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw sistemasınıń házirgi jaǵdayın tallaw hám bar mashqalalardı anıqlaw;

- bilimin asırıw kursların tabıslı tamamlaǵan oqıtıwshılardıń keyingi bilimin asırıw kurslarınıń múddetlerin jobalastırıwdıń dástúriy hám sanlastırılǵan usılların salıstırıw;

- izertlew nátiyjeleri tiykarında dene tárbiya oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw sistemasın jetilistiriw boyınsha ilimiy-ámeliy usınıslar islep shıǵıw.

**Izertlew metodologiyası.** Usı izertlew Ózbekistan Respublikasındaǵı ulıwma bilim beriw mekteplerinıń dene tárbiya páni oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kurslarına qamtıp alıw hám kursqa qabıllaw processindegi mashqalalardı sanlastırıw arqalı sheshiw maqsetinde izertlew jumısı alıp barıldı. Izertlew sociallıq sorawnama hám pedagogikalıq baqlaw usılları tiykarında ámeliy hám teoriyalıq jaqtan alıp barıldı.

1. Izertlew obyekti. Dene tárbiya páni oqıtıwshıların bilimin asırıw kursına qabıl etiw procesi alınǵan.

2. Izertlew metodları.

Izertlewde tómendegi ilimiy usıllar qollanıldı.

Sorawnama (anketa): Mektep dene tárbiya oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kurslarına qamtıp alıw, kursqa qabıllaw hám qatnasıwı boyınsha mashqalalardı hám pikir usınısların úyreniw ushın.

Hújjetler analizi: Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń qararları hám Sport ministriniń buyrıqları úyrenildi.

Statistikalıq hám analiz usılları: Alınǵan maǵlıwmatlar statistikalıq analiz usılları - procentlik bólistiriw, diagrammalar hám grafikler arqalı analiz qılındı.

**Ádebiyatlardı talqılaw.** Ózbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń 2022-jıl 4-iyuldegi 355-sanlı “Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw

hám bilimin asırıw sistemasın jánede jetilistiriw ilajları haqqında"ǵı qararında dene tárbiya hám sport boyınsha qánigeler 4 jılda keminde bir márte bilimin asırıwı shártligi belgilengen. Hár jılı 15-noyabrge shekem buyırtpashılardıń buyırtpaları tiykarında hám de Sport ministrligi tárepinen qayta tayarlaw hám bilimin asırıw kurslarınan ótiw dáwirine muwapıq kelesi kalendar jıl ushın aylar hám oqıtıw baǵdarlarınıń jobası hám dizimin qáliplestiriledi. Qayta tayarlaw hám bilimin asırıw kurslarınıń jıllıq jobası hámde dizimi hár jılı 5-dekabrge shekem tastıyıqlanıwı qararda kórsetilgan [1].

Buyırtpashı náwbettegi kalendar jılına dene tárbiya hám sport boyınsha qánigeler haqqında maǵlıwmatlardı olardıń familiyası, atı hám ákesiniń atı, qashan hám qaysı bilimlendiriw shólkemin pitkergenligi, diplom boyınsha qánigeligi, jumıs ornı hám stajı, lawazımı, aqırǵı márte qashan bilimin asırıw kursına qatnasqan waqıtın kórsetken halda ministrlikke usınıs etedi [1,9].

Özbekstan Respublikası mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriwi ministrliginiń pedagog kadrlarǵa lawazım hám qánigelik kategoriya beriw dáwirliligi haqqındaǵı maǵlıwmatlar bazasında ulıwma orta bilim beriw mákemelerinde 525737 pedagog kadrlar tálim-tárbiya berip atırǵanlıǵın kóriw múmkin [8]. Bul pedagog kadrlar 33 mıńnan aslamın dene tárbiya páni oqıtıwshıları quraydı.

Özbekstan Respublikası Sport ministriniń tiyisli buyrıǵına tiykar 2026-jılda 6 mıńǵa shamalas hám odan aldınǵı 3 jılda 18 mıńnan artıq jámi 24 mıńǵa shamalas dene tárbiya páni oqıtıwshıları bilimin asırıw kurslarına qatnasıwı jobalastırılǵan [3,4,5,6].

***1-keste***

| **Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutı hám onıń Nókis, Samarqand hám Ferǵana filiallarıdaǵı dene tárbiya páni oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kursları jobasındaǵı sanı** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Jıllar: | 2023-jıl | 2024-jıl | 2025-jıl | 2026-jıl |
| Institut | 1340 | 1085 | 1051 | 1040 |
| Nókis filialı | 1147 | 1423 | 1359 | 994 |
| Samarqand filialı | 1818 | 2194 | 2334 | 1930 |
| Ferǵana filialı | 1756 | 1269 | 1281 | 1859 |
| **Jámi:** | **6061** | **5971** | **6025** | **5823** |
| **Jámi 4-jılda:** | **23880** | | | |

**Izertlew nátiyjleri hám olardıń dodalanıwı.** O.E.Hayitov ilimiy maqalasında Özbekstan Respublikasındagı ulıwma orta bilim beriw mekteplerinde 33 mıńnan aslam dene tárbiya oqıtıwshıları iskerlik etip atırǵanın atap ótken. Sport ministriniń tiyisli buyrıqlarında 4-jılda 24 mıńǵa shamalas dene tárbiya páni oqıtıwshıları

bilimin asırıw kurslarına qatnasıwı jobalastırılǵan [2,3,4,5]. Bunda parıq 9 mińnan aslamdı quraydı.

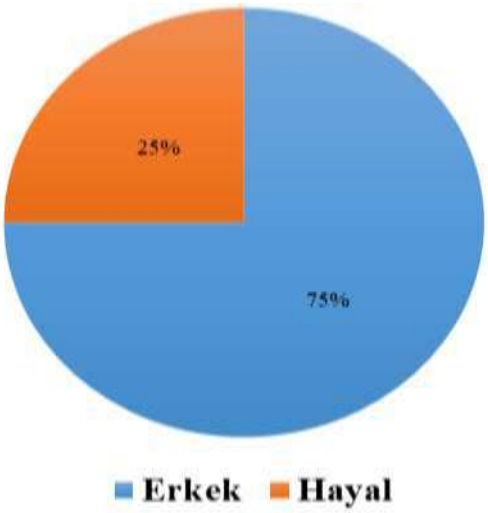
Ótkerilgen izertlewde Özbekstan Respublikasınıń túrli aymaqlarınan jámi 238 dene tárbiya páni oqıtıwshıları sorawnamada qatnastı, olardıń: Jınıslıq quramı: 75% erkek hám 25% hayal (1-diagramma). Sorawnama nátiyjeleri boyınsha, sorawnamada qatnasqan dene tárbiya oqıtıwshılarınıń 3,4 payızı 6 jıl aldın, 26,1 payızı 5 jıl aldın, 36 payızı 4 jıl aldın, 3,4 payızı 3 jıl aldın, 0,8 payızı 2 jıl aldın, 1,3 payızı 1 jıl aldın bilimin asırıw kurslarında bilimin asırǵanlıǵın bildirgen. Al 29 payızı bolsa bilimin asırıw kurslarında bilimin asırmaǵanlıǵın bildirgen (2-diagramma) (1-súwret).

Özbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń 2022-jıl 4-iyuldegi 355-sanlı qararında 4 jılda keminde bir márte bilimin asırıwı shártligi belgilengen bolsada ámelde dene tárbiya oqıtıwshıları túrli muddetlerde bilimin asırıw kurslarında bilimin asırıp atırǵanlıǵı málim boldı. Dene tárbiya oqıtıwshıların bilimin asırıw kurslarına qabıllaw hám bilimin asırıw kursların jobalastırıw procesi sanlastırılmaǵanlıǵı, buyırtpashı (Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriw ministrligi) niń har jılı dene tárbiya oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kurslarına qatnasıwshılardıń dizimin tuwrı qáliplestirmegenligi sebebli ayrım oqıtıwshılar waqıtınan burın yaki kiyin bilimin asırmaqda. Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriwi ministrligi pedagog kadrlar ushın birden-bir maǵlıwmatlar bazasına (https://pedagog.uzedu.uz/) hár bir oqıtıwshınıń bilimin asırıw kursın tabıslı tamamlaǵanlıǵı haqqında maǵlıwmatlardı kirgiziw kerek [8]. Bunıń ushın pedagog kadrlar ushın birden-bir maǵlıwmatlar bazası menen Dene tárbiya hám sport boyınsha qánigelerdi qayta tayarlaw hám bilimin asırıw institutınıń sertifikat (https://sertifikat.sportedu.uz/) bazasın óz ara integratsiyalaw zárúr [9]. Integratsiyalaw nátijesinde bilimin asırıw kursın tabıslı tamamlaǵan hár bir dene tárbiya oqıtıwshısına berilgen sertifikat haqqında maǵlıwmat pedagog.uzedu.uz informaciyalıq sistemasında oqıtıwshınıń jeke kabinetinde kórinedi. Mektepke shekemgi hám mektep bilimlendiriwi ministrligi pedagog kadrlar ushın birden-bir maǵlıwmatlar bazasında pedagog kadrlardıń bilimin asırıw kurslarında qatnasıw waqıtın baqlap barıw múmkin. Endi jumıs baslaǵan oqıtıwshılardı kiyingi jılda bilimin asırıw kursında qamtıp alıw ilajların ámelge asırıw imkaniyatı payda boladı. Hár bir pedagog kadrdıń óz waqıtında bilimin asırıwı mekteptegi pánlerdiń sapalı, zamanagóy metodlar qollanılıp ótiliwin táminleydi.

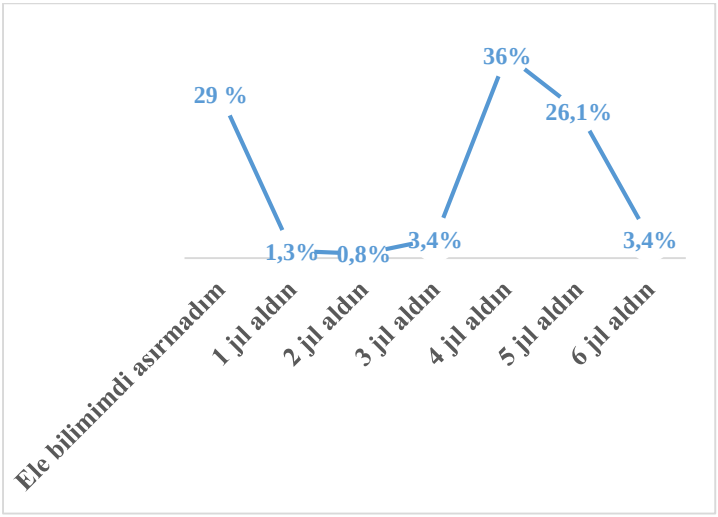
Özbekstan Respublikası Ministrler Kabinetiniń 2019-jıl 30-sentyabrde "Ulıwma orta bilim beriw mákemeleriniń órnek kórsetken xızmetkerlerin materiallıq xoshametlew tártibin jetilistiriw haqqında"ǵı 823-sanlı qararı qabıl etildi. Usı qarar menen ulıwma bilim beriw mekteplerіniń pedagog, psixolog hám kitapxana xızmetkerleriniń iskerligin bahalaw kriteryaları tiykarında jumısshı topar iskerligin bahalaydı hám kelesi oqıw jılı ushın joqarı nátiyje kórsetkenlerge bazalıq tarif stavkasına hár aylıq qosımsha ústeme muǵdarın belgileydi. Qarar waqıtında

bilimin asırıw kurslarına qatnasqanlıǵı hám tiyisli sertifikattı alǵanlıǵı ushın 10 % kóbirek hár ayda ústeme alıwın táminleydi. Process sanlastırılsa bir neshe mıń oqıtıwshınıń iskerligine unalı tásirin kóriwimiz múmkin [2].

**1-diagramma**




**2-diagramma**




**1-súwret. Sorawnamada qatnasqan dene tárbiya páni oqıtıwshılarınıń jınıs hám bilimin asırıw kursına takirar keliw aralıǵı.**

**Juwmaq hám usınıslar.** Ótkerilgen izertlew nátiyjelerine tiykarlanıp tómendegi juwmaqlarǵa kelindi: Dene tárbiya páni oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kurslarına qabıl etiw hám kurstı tabıslı tamamlaǵan oqıtıwshılardı keyingi bilimin asırıw kurslarına qamtıw múddetlerin jobalastırıwda sanlı platformalardan paydalanıw bilimlendiriw processin basqarıw nátiyjeliligin arttıradı. Sanlastırılǵan sistema bilimin asırıw procesiniń úzliksizligi, ashıq-aydınlıǵı hám ádilligin támiyinlep, insan faktorına baylanıslı qáteliklerdi azaytadı.

Izertlew nátiyjeleri sonı kórsetti, sanlı platformalar oqıtıwshılardıń kásiplik rawajlanıwın baqlap barıw, olardıń jeke mútájliklerin anıqlaw hám soǵan sáykes tárizde bilimin asırıw baǵdarların belgilewde nátiyjeli qural bolıp esaplanadı. Bul bolsa dene tárbiya pánin oqıtıw sapasın joqarılatıwǵa xızmet etedi.

Joqarıdaǵılardan kelip shıǵıp, tómendegi usınıslar islep shıǵıldı:

- dene tárbiya páni oqıtıwshılardıń bilimin asırıw sistemasın birden-bir respublikalıq sanlı platforma tiykarında shólkemlestiriw;
- bilimin asırıw procesin jobalastırıwda avtomatlastırılǵan monitoring hám tallaw mexanizmlerin engiziw;
- sanlı platformalardı normativ-huqıqıy hújjetler menen bekkemlew;
- oqıtıwshılardıń sanlı kompetenciyaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan arnawlı oqıw modulların islep shıǵıw.

## Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish choratadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli Qarori.

2 .O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 30-sentabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarining o‘rnak ko‘rsatgan xodimlarini moddiy rag‘batlantirish tartibini takomillashtirish to‘g‘risida”gi 823-sonli Qarori.

3. O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirining 2022 yil 29-dekabrdagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining 2023 yilda o‘tkaziladigan malaka oshirish kurslari reja-jadvali va tinglovchilar ro‘yxatini tasdiqlash to‘g‘risidagi 01/1299-A/F-son buyrug‘i.

4. O‘zbekiston Respublikasi Sportni vazirining 2023 yil 30-dekabrdagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallarida 2024 yilda o‘tkaziladigan malaka oshirish kurslari reja-jadvali va tinglovchilar ro‘yxatini tasdiqlash to‘g‘risida 01/1609-A/F-son buyrug‘i.

5. O‘zbekiston Respublikasi Sportni vazirining 2024 yil 16-dekabrdagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallarida 2025 yilda o‘tkaziladigan malaka oshirish kurslari reja-jadvali va tinglovchilar ro‘yxatini tasdiqlash to‘g‘risidagi 01/1880-A/F-son buyrug‘i.

6. O‘zbekiston Respublikasi Sportni vazirining 2025 yil 11-dekabrdagi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti va uning filiallarida 2026 yilda o‘tkaziladigan malaka oshirish kurslari reja-jadvali va tinglovchilar ro‘yxatini tasdiqlash to‘g‘risidagi 01/1993-A/F-son buyrug‘i.

7 .Hayitov O. Kuchaytirish masalalari. Sport sohasida kadrlar malakasini oshirish tizimining zamonaviy modeli muammolar va yechimlar. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar”, 2-to‘plam, Farg‘ona-2025 “Classic” nashriyoti, 2025.

8. https://pedkadr.uzedu.uz/

9. https://sertifikat.sportedu.uz/

10. https://lex.uz/

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# HARAKATLI O‘YINLARNING TARBIYAVIY, SOG‘LOMLAShTIRUVChI VA BILIM BERISh AHAMIYATI

**Saparbaev Esen Tajibaevich**
*Assistent-o‘qituvchi*
*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti*
saparbaevesen0@g.mail.com

***Annotatsiya:*** *Muallif bu maqolasida jismoniy tarbiya bo‘yicha turli ilmiy manbalardan foydalangan holda harakatli o‘yinlarni obrazli tushuntirish, asosiysi, ta’sirchan amallarning biri ekanligini dalillab, bu ishlar asosan mazmunli obrazlarni so‘zlab berishda juda zarur bo‘lib, o‘yin qatnashchilarnining o‘z vaziyfalarini to‘g‘ri bajarishga yordam beradi. O‘quvchilar o‘yinning mazmunini yaxshi o‘zlashtirishi uchun yetakchi og‘zaki tushintirishni amalda qo‘llashi bilan uning ayrim harakatlarini bajarib ko‘rsatish zarur ekanligi haqida ma’lumotlar keltirilgan. Maqolada harakatli o‘yinlarni tashkil etish shakllari, jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish usullariga misollar keltirilgan. O‘quvchilar o‘yin mazmunini yaxshiroq o‘zlashtirishi uchun yetakchi mutaxassisning og‘zaki tushuntirishi bilan birga uning ayrim harakatlarini bajarib ko‘rsatish zarur ekanligi ta’kidlangan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Milliy o‘yinlar, jismoniy tarbiya, o‘yinlar, jismoniy rivojlanish, ko‘nikma, o‘qituvchi.*

***Аннотация:*** *В данной статье автор используя различные научные материалы по физическому воспитанию, доказывает, что образное объяснение подвижных игр – является одним из важнейших факторов воздействия, что это дело особенно важно при рассказывании о содержательных играх и помогает участникам игры правильно выполнять поставленные перед ними задачи. Приводится информация о том, что для тщательного освоения учащимися содержания игры, необходимо применение на практике устного объяснения, то есть демонстрации различных действий игры. В статье на примерах представлены формы организации подвижных игр, методы проведения подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию. Чтобы учащиеся лучше усвоили содержание игры, необходимо выполнять некоторые ее действия наряду с устным объяснением ведущего специалиста.*

***Ключевые слова:*** *Национальные игры, физическое воспитание, игры, физическое развитие, навыки, преподаватель.*

***Abstract:*** *In this article, the author, using various scientific materials on physical education, proves that the figurative explanation of outdoor games is one of the most important influencing factors, that this matter is especially important when talking about meaningful games and helps the participants in the game to correctly perform the tasks assigned to them. Information is provided that for students to thoroughly master the content of the game, it is necessary to use oral*

*explanation in practice, that is, demonstrate various actions of the game. The article presents examples of forms of organizing outdoor games, methods of conducting outdoor games in physical education classes. In order for students to better understand the content of the game, it is necessary to perform some of its actions along with an oral explanation from the leading specialist.*

***Keywords:*** *National games, physical education, games, physical development, skill, teacher.*

**Kirish.** Bizning mamlakatimizda o‘sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash amaliyoti shunga guvohlik beradiki, bolalarda va o‘smirlarda yuqori axloqiy va jismoniy sifatlarni shakllantirishni eng muhim vositalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyasida juda katta o‘rin egallaydi, chunki ular salomatlikni saqlash va mustahkamlashda, jismoniy rivojlanishni normal bo‘lishiga, harakat malakalarini kompleks takomillashtirishga qulaylik tug‘diradi. Bolalar o‘yinlarida to‘plangan tajribalarda o‘z aksini topgan bo‘lib, hayot to‘g‘risidagi voqealarni ifoda etilganligi haqidagi o‘zlarining tasavvurlarini mustahkamlaydi, chuqurlashtiradi. Bolalar olamni xuddi kattalardek faoliyati jarayonida bilib oladi.

Mamlakatimiz pedagoglari o‘sib kelayotgan yosh avlodni hayotga tayyorlashda harakatli o‘yinlarning ta’limiy ahamiyati kattaligini qayd qiladilar, chunki bola o‘yinda rivojlanadi. O‘yin bilan shug‘ullanish o‘yin qatnashchilarini yangidan-yangi, his-tuyg‘uni, tasavvurini, tushunchalarini boyitib boradi. O‘yin bolaning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Ular uni tasavvur etish tushunchalarini kengaytiradi, kuzatuvchanligini, ziyrakligini, zehn o‘tkirlikni, tahlil qilishni bilishni, ko‘rganlarini taqsimlashni va ommalashtirishni rivojlantiradi, shu asosida uni atrofini o‘rab turganlar orasida kuzatiladigan hodisalardan xulosa chiqaradilar.

Alohida sport turlarini harakat tuzilishi bo‘yicha (sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika, kurash, suzish va boshqa) o‘xshash bo‘lib, o‘yin ta’limiy ahamiyatga egadir. Bunday o‘yinlar u yoki boshqa sport turlarida malakalarni hamda avvaldan o‘rganilgan texnik va taktik usullarni mustahkamlash va takomillashtirishga yo‘naltirilgan. Harakatli o‘yinda makon (joy) va zamon munosabatlarini to‘g‘ri baholash qobiliyatini rivojlantiradi va o‘yinda tez-tez o‘zgarib turiladigan vaziyatni yuzaga kelishi ta’siriga tez va to‘g‘ri javob beradi.

Harakatli o‘yinlar to‘g‘ri stereotip harakatni tarbiyalash juda muhimdir chunki, uni keyin to‘g‘rilash juda qiyin kechadi. Joylarda yoz va qish sharoitlarida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar katta ta’limiy ahamiyatga ega: bolalar oromgohlarida, dam olish joylarida safarda, sayrga chiqqanda. Joylarda o‘tkaziladigan o‘yinlar turistik, razvedkachi, izquvarlarga zarur bo‘lgan ta’lim malakalariga yordam beradi. Katta bo‘lmagan buyumlar bilan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish (kichik koptoklar, qopchiqlar, gimnastik tayoqcha, bayroqchalar) teri va

mushak-harakat sezgirligini oshiradi, qo‘l va barmoq harakat funksiyalarini takomillashtiriga yordam beradi, u ayniqsa kichik maktab yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun juda zarurdir.

**Adabiyotlar tahlili va metodologiya.** Bizning mamlakatimizda xalq milliy o‘yinlari bilan o‘quvchilarning tanishtirib borilishi juda katta ta’limiy ahamiyatga ega. Ular bolalarni millatimizni madaniyati va ularni urf-odatlari bilan tanishtiradilar. Harakatli o‘yinlarda o‘yin qatnashchilariga alohida rollarni bajarishga to‘gri keladi (o‘yinboshi, ochkolarni hisoblaydigan, hakam, hakam yordamchisi, o‘yin tashkilotchisi va boshqa). Bu ularda tashkilotchilik bilan va malakalarni rivojlantiriga yordam beradi. Oyinlarning maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning tarbiyasidagi katta ahamiyati haqida N.K.Krupskaya qayta-qayta gapirgan edi. “Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun o‘yin katta katta ahamiyatga ega: o‘yin ular uchun tarbiyaning jiddiy formasidir”. N.K.Krupskaya fikrlarida o‘yinning jismoniy kamolatdagi ahamiyati haqida ham gapiriladi.

L.F.Artemova ma’lumotlariga qaraganda katta guruhlarga va ularni bajarishga ongli munosabat bolalarda asta-sekin va turli vaqtda xosil bo‘ladi. Bolalar dastlab qoidalarni pedagog raxbarligida keyinchalik bolalar kolliktivining qoidalarining ijtimoiy ahmiyatini anglagan ayrim a’zolari ta’siri ostida asta-sekin va turli vaqtda xosil bo‘ladi. Nihoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulqi-atvori normalarini bevosita belgilovchi omilga aylanadilar.

**Kichik maktab yoshidagi bolalar uchun harakatli o‘yinlarni tasnifi.** 7-10 yoshli bolalar (1-4-sinf o‘quvchilari) barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish) hali mutlaqo egallashmaganlar, shuning uchun harakatli o‘yinlar, tabiiy harakatlar bilan bog‘liq bo‘lib ularda katta o‘rinni egallashi kerak. Shuni esda saqlash kerakki, ya’ni bu yoshda bilim va malakalarni egallash g‘ayri ixtiyoriy darajada ko‘proq samarali o‘tadi (xususan o‘yinda), ixtiyoriyga nisbatan. Bundan tashqari bu yoshdagi bolalarni anatomo-fiziologik, psixologik xususiyatlarini hisobga olish kerak. O‘rab turgan turli-tuman muhitni, organizmga ta’sir etishgi va tez charchab qolishi ularda ko‘proq ko‘ngilchanlik bilan kuzatiladi. Bu shu bilan bog‘liq bo‘ladiki, bu yoshdagi bolalarda yurak, o‘pka va tomirlar sistemasini rivojlanishi orqada qoladi, muskullari esa hali bo‘sh, ayniqsa qorin pressi va orqa mushaklari.

Yugurish va sakrash bilan o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar vaqti bo‘yicha qisqa bo‘lishi kerak va dam olish tez-tez takrorlanish bilan birga o‘tadi. Huddi shu vaqtda shu yoshdagi bolalar sakrash bilan o‘ynaladigan o‘yinlarni juda yoqtiradilar (arg‘amchida, do‘ngdan-do‘nga sakrash va boshqa). Bu yoshdagi bolalar uchun ko‘proq qulay o‘yinlar chopib o‘tish o‘yinlari hisoblanadi masalan, “Chaqqon bolalar”, “Bo‘ri zovurda”, “Ikki sovuq”, bu yerda bolalar qisqa chopib o‘tishdan keyin dam olish imkoniyatiga ega bo‘ladi, yoki o‘ynovchilar harakatda navbati bilan qatnashadigan o‘yinlar, masalan “Hamma o‘z bayroqchasiga”, “Uysiz quyon”, “Bo‘sh o‘rin”.

Bu yoshdagi bolalarda mushak va bo‘g‘inlarni yanada yetarli darajada o‘smaganligini, hisobga olib katta kuchli zo‘riqish bilan o‘ynaladigan o‘yinlarni bermasligi kerak. Bolalarga bu davrda ya’ni alohida harakatni ajratish va uning alohida parametrlarini aniq boshqarishi qiyin bo‘ladi. Bolalar tez charchaydilar, xuddi shunday harakatga tayyorgarlik tezda tiklanadi. Xususan ularni harakatni bir xilligi charchatib qo‘yadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarni diqqati yetarli darajada barqaror emas. Shuning uchun bola diqqatini bo‘ladiki, ya’ni bunday holatda unga ko‘proq qiziqarsiz tuyiladi. Shu sababli bu harakatli o‘yinlar ularda uzoq vaqt e’tiborni bir yerga to‘plashni talab qilmaslik kerak. Aks holda bolalar qoidaga rioya qilishni to‘xtatadilar, o‘yinni borishi yoki o‘ynalishi buziladi va ularda o‘yinga bo‘lgan qiziqish yo‘qoladi.

Bolalarda iroda va tormozlanish vazifasi bo‘sh rivojlangan. Ularga o‘yinni tushintirishni uzoq va diqqat bilan eshitish qiyin tez-tez o‘yinni tushuntirishini oxirigacha eshitmasdan o‘yinda u yoki bu rolni o‘ynashda o‘zlarini yordamini taklif qiladilar. Shu bilan bog‘liq unga katta bo‘lmagan miqdordagi o‘yin qoidalari (2-3) bo‘lgan o‘yinlardan foydalaniladi. O‘yin qoidasini hammasini birdaniga emas, balki uni o‘quvchilarning o‘zlashtirishiga qarab, asta-sekin, berish mumkin.

**Tahlil va natijalar.** Kichik maktab yoshidagi bolalarda fikirlash (ayniqsa 1-2 sinf o‘quvchilarida) asosan obrazli, predmetli bo‘lib, biroq o‘rgatishni ikkinchi yilida fikirlashni buyumlarni bilishi mumkin bo‘lgan va o‘rab olgan muhitdagi borliq hodisalarni haqidagi tushunchalarga bo‘shatib berishni boshlaydi. Kuzatayotganlarni taqqoslash va baravarlashtirishni bilish namayon bo‘la boshlaydi. O‘yin harakatlarida ko‘proq ongni (aqilni) namoyon qilish uchun imkoniyatlar kelib chiqadi. Ularning o‘rtoqlarini muammolariga qiliqlariga va harakatiga nisbatan tanqidiy munosabatlar namoyon bo‘ladi. Qobiliyatni umumiy ravishda tanqidiy fikrlash harakatni ongli ravishda nazorat qilishni ko‘p sonli qoidalar bilan ko‘proq murakkab o‘yinlarni o‘zlashtirishga imkon beradi.

Bolalarda obrazli fikrlash bilan bog‘liq maktabda o‘qishni birinchi ikki yilida mazmunli o‘yinlar katta o‘rin egallaydi, u ularni o‘ylab chiqarishga ustalik va ijodidan mamnun bo‘lishiga yordam beradi. Shuni hisobga olish kerakki, bolalar bu yoshda o‘qish va yozishni biladilar, bu ularni aqliy ong-bilim darajasini birmuncha kengaytiradi. Bunga quyidagi mazmunli o‘yinlar misol bo‘la olishi mumkin, bunga ayniqsa sinfdan tashqari o‘tkaziladigan “Boyo‘g‘li”, “Bo‘ri zovurda”, “Ikki sovuq”, “Kosmanavtlar”, “Tulki”, “Chaqqonlar” va boshqa o‘yinlar kiradi. Bu yoshdagi bolalar uchun biror xususiyati bilan ajralib turadigan va sirli, kutilmagan elementlari bo‘lgan o‘yinlar (“Ko‘z bog‘log‘ich”, “Top kimni ovozi bu”), bekinish va topa olish yoki aniqlash o‘yinlari (“Bekinmachoq”, “Qorovullar”).

O‘yinda bu davrda xulqni asosiy poydevori, jamoat tartibini saqlash qoidasini bajarishni bilishni tarbiyalaydi. Jamoa bo‘lib o‘ynaladigan o‘yinlarda ma’naviy va ma’rifiy, axloqni oddiy me’yor va qoidalari haqida tasavvur qilishni tarbiyalaydi. Komandalarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar paydo bo‘la boshlaydi, buni har bir

o'yin qatanshchisi o'zlarini komandalarini obro'si uchun kurashdilar va "asir"ga tushgan o'rtoqlarini qutqaradilar. Komandali o'yinlarni o'ynash o'qishni birinchi yilini oxiridan boshlanadi va ayniqsa 3-sinfdan boshlab keng qo'llaniladi.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda respublikaning barcha xududlarida geografik tuzilishlarga nisbatan o'ziga xos turli tuman iqlim sharoitlari mavjud. Yilning barcha fasllarida jismoniy tarbiya va sport sayoxat va xalq milliy o'yinlari bilan shug'ullanish imkoniyatlari yaratilgan. Tabiat inom etgan yaxshi iqlim kunlaridan bolalar yoshlar va umuman barcha yoshdagi kishilar ochiq xavzada sayr qilish, futbol o'ynash, yugurishlarda turli xarakatli o'yinlar bilin shugullanishga odatlanmoqda.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Usmonxojayev T.S., Xojaev. F. Harakatli o'yinlar. Tashkent, 1992.
2. Shılmanov P. Milliy balalar oyınları. Nókis, «Qaraqalpaqstan», 1996, 23-bet.
3. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993. – 27 b.
4. Расулев А.Т. Народные подвижные игры. Т.: 1994.-71с.
5. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. //O'quv qo'llanma. T.: 1996. – 98 b.

## DENE TÁRBIYASÍ HÁM DENE MÁDENIYATÍNÍŃ JÁMIYETTEGI ORNÍ HÁM ÁHMIYETI

**Joldasbaev Paraxat Muratbaevich**
*Dotsent w.w.a*
*Innovatsion texnologiyalar universiteti*
**Sharibaeva Rano Azat qizi**
*Student*
*Innovatsion texnologiyalar universiteti*
Paraxatjoldasbaev1991@gmail.com

***Annotaciya:*** *Bul maqalada dene tárbiyası tariyxı, rawajlanıwı hám dene shınıǵıwlarınıń adam organizmine tásiri keltirilgen. Sonıń menen birge dene tárbiyası hám dene mádeniyatınıń jámiyette tutqan ornı hám áhmiyeti talqılanadı.*

***Tayanısh sózler:*** *Dene tárbiyası, dene mádeniyatı, jámiyet, sport, organizm, den-sawlıq, kúsh.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривается история физического воспитания, его развитие и влияние физических упражнений на организм человека. Также анализируется роль и значение физического воспитания и физической культуры в обществе.*

***Ключевые слова:*** *Физкультура, физическая культура, общество, спорт, организм, здоровье, сила.*

***Abstract:*** *This article presents the history of physical education, its development, and the impact of physical exercise on the human body. At the same time, the role and importance of physical education and physical culture in society are analyzed.*

***Keywords:*** *Physical education, physical culture, society, sport, organism, health, strength.*

**Kirisiw.** Ǵárezsizlik jılları haqıyqıy mánisinde Ózbekstan Respublikasınıń sociallıq-ekonomikalıq hám mádeniy rawajlanıw keleshegi belgilenip, dúnya jámiyeti mámleketleri qatarınan múnásip orın iyelewge umtılıw jolında keń kólemli reformalardı ámelge asırıw menen ótpekte. Dúnyanıń rawajlanǵan mámleketleri tájiriybelerin úyreniw, jergilikli sharayat, ekonomikalıq hám intellektual resurslardı esapqa alǵan halda jámiyet turmısınıń barlıq tarawlarında túpkilikli reformalardıń ámelge asırılıp atırǵanlıǵı jańadan-jańa jetiskenliklerge erisiwdi támiyinlemekte [1]. Xalqımızdıń sociallıq-ekonomikalıq hám mádeniy rawajlanıwında dene tárbiyası hám sport tarawı eń áhmiyetli orın iyeleydi. Dene tárbiyası hám sport sociallıq taraw sıpatında insanlardı fizikalıq, ruwxıy hám mánawiy jetik, kámil insan etip tárbiyalasa, ekonomikalıq jaqtan bolsa óndiriwshi subyektler, yaǵnıy insanlardıń den-sawlıǵın hám joqarı jumıs qábiletlerin tiklew hám bekkemlew arqalı mámleketimizdiń óndirisin hám ekonomikasın rawajlandırıwǵa óz úlesin qosadı. Bizge tariyxtan belgili, dene tárbiyası hám sport tarawı hár bir jámiyette sol jámiyettiń ideologiyasına xızmet etedi hám de sol jámiyettiń ideologiyası tásiri astında rawajlanıp baradı. Mámleketimiz tárepinen ǵárezsizliktiń dáslepki kúnlerinen baslap barkámal áwladtı tárbiyalawdıń tiykarǵı faktorı sıpatında dene tárbiyası hám sport tarawına úlken itibar berildi hám mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınıń birine aylanıp, búgingi kúnde de mámleketimiz tárepinen úlken reformalar alıp barılmaqta.

Dene tárbiyasınıń payda bolıwı adamzat jámiyeti tariyxındaǵı eń áyyemgi dáwirlerdi ańlatadı. Dene tárbiyası elementleri dáslepki jámiyette júzege kelgen. Adamlar óz azıq-awqatına iye boldı, ań awladı, úy-jay qurdı hám bul tábiyiy, zárúrli iskerlik dawamında olardıń dene qábiletleri - kúsh, shıdamlılıq, tezlik óz-ózinen rawajlanıp bardı.

Áste-aqırın, tariyxıy process dawamında adamlar kóbirek belsendi hám háreketshil turmıs tárizin alıp barǵan, belgili bir dene háreketlerin qayta-qayta tákirarlaytuǵın, fizikalıq kúsh kórsetetuǵın qáwim wákilleriniń de kúshlirek, shıdamlıraq hám nátiyjelirek ekenligine dıqqat awdardı. Bul adamlardıń dene shınıǵıwları (háreketlerdiń tákirarlanıwı) qubılısın sanalı túrde túsiniwine alıp keldi.

**Izzertlew maqseti.** Elimizde dene maıdebiyati hám dene tarbiyasınıń sotsiallıq ahmiyetin hám mazmun mánisin ashıp beriw.

**Izzertlew usılları.** Izertlewde ilimiy ádebiyatlardı tallaw, anketa sorawnaması, pedagogikalıq baqlaw, pedagogikalıq testlew, pedagogikalıq tájiriybe hám matematikalıq-statistikalıq usıllardan paydalanılǵan.

**Nátiyjeler hám talqılaw.** Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttıń kúnnen-kúnge rawajlanıp baratırǵanı bárshemizdi quwandırmaqta. Sporttıń, denesi bárkamal insandı qáliplestiriwdegi teńsiz áhmiyeti sońǵı jıllarda húkimetimiz tárepinen qabıl etilip atırǵan qarar-pármanlarda óz kórinisin tappaqta. Bul bar haqıyqat. Sebebi dene tárbiyası hám sport xalıqtı salamatlandırıw hám insan den-sawlığın saqlawdıń gilti, desek asıra sózlegen bolmaymız. “Hesh nárse mámleketti sporttay tez dúnyaǵa tanıta almaydı” degen sózdiń tastıyıǵınıń gúwası bolıp kelmektemiz.

Dene mádeniyatı dúnya xalıqlarınıń ulıwma mádeniyatı mazmunınan tereń orın iyelemekte. Onı oqıtıw, úyreniw hám ilimiy izertlew alıp barıw búgingi kúnniń áhmiyetli máselelerinen biri bolıp esaplanadı [2].

Dene mádeniyatınıń dáslepki izleri, úlgileri, Jer Orta teńizi átirapında, eramızdan burınǵı IV ásirlerde payda bolǵan mámleketlerde (Mesopotamiya) kóbirek ushırasadı. Fizikalıq shınıǵıwlardıń mazmunı hám formaları áskeriy xızmetlerde óz kórinisin tapqan. Bunda, tiykarınan, mergenlik (oqjay), bel uslap gúresiw, mushlasıw (qol urısı), dóńgelekli arbalarda jarısıw óneri hám mergenlik sıyaqlı iskerlikler áhmiyetli orındı iyeleydi.

Aziya mámleketlerinde. Orta ásirlerde áyyemgi dene mádeniyatı tájiriybeleri Hindstanda keń tarqaldı. Bunda gúres, oqjaydan oq atıw, juwırıw, at oyınlarınan paydalanıldı. Milliy biyler menen birge xatxa-yog (hind gimnastikası), yaǵnıy deneniń háreket normaları, máresim (ritual) oyınları hám basqalar keń tarqala basladı [3].

Sońǵı jıllar dawamında, elimiz sportshıları hár qıylı xalıq aralıq jarıslarda mıńnan aslam medallardı qolǵa kirgizdi, olardıń 400 den aslamı altın medallar. Házirgi waqıtta boks, dzyudo, erkin gúres, kórkem gimnastika, awır atletika, shaxmat hám basqa da sport túrleri boyınsha Ózbekstanda qáliplesken mektepler pútkil dúnyada belgili hám ataqlı.

Búgingi kúnde dene tárbiya hám sport tarawın xalıq arasında rawajlandırıw, ásirese jaslardı tárbiyalawdaǵı sporttıń roline úlken áhmiyetli itibar berilmekte hám bul baǵdarda bir qansha ámeliy jumıslar baslap jiberildi.

Búgin dúnyada jaslar xalıqtıń misli kórilmegen dárejede kópshiligin, yaǵnıy 2 milliardtan aslam bólegin quramaqta [4]. Bunda 15 jastan 25 jasqa shekemgi náwqıran adamlar jer júzi xalqınıń derlik 50 procentin qurawı úlken áhmiyetke iye [5]. Jalǵız Ózbekstannıń ózinde xalıqtıń 60 procentten aslamın 35 jasqa shekemgi jaslar quraydı [6]. Hár qanday mámlekettiń keleshegin sózsiz jaslar quradı.

Búgingi kúnde de óz tásir sheńberin joǵaltpay kiyatırǵan COVID-19 infekciyası, adamlardıń salamat turmıs tárizin jolǵa qoyıw hám jeke immunitetti arttırıwda dene tárbiya hám sporttıń ornı qanshelli joqarı ekenin kórsetip qoydı.

Áyne házirgi kúnge kelip: “Dúnya boyınsha 659675056 adam Covid penen awırǵan, olardan 6678336 si ólim menen juwmaqlanǵan. Elimizde bolsa bul kórsetkish 249045 adam Covid penen awırǵan bolsa, 1637 adam qaytıs bolǵan”.

Pútkil insaniyat basına túsken bunday úlken apattı jeńip ótiwde adam organizmi ushın eń kerekli nárse immunitet ekenligi atap ótildi. Immuniteti kúshli adamlar bul kesellikti jeńil túrde bastan keshirdi, biraq bunıń kerisi bolǵan adamlarǵa bolsa dári-dármaq ta járdem bermedi. Kúshli immunitetke bolsa salamat turmıs tárizi, paydalı hám sapalı azıq-awqat ónimlerin tutınıw hám eń tiykarǵısı dene tárbiyası menen úzliksiz hám sistemalı shuǵıllanıp barıw arqalı erisiwimiz múmkin.

Salamat turmıs tárizin qáliplestiriw hám hár qıylı keselliklerdiń aldın alıwdıń tiykarǵı jolı durıs shólkemlestirilgen dene háreket mádeniyatı, sport, sonday-aq, den-sawlıqtı saqlaw sisteması bolıp tabıladı. Dene háreketi adamnıń pútkil organizmindegi aǵza hám sistemalar jumısın normallastıradı, buzılǵan fiziologiyalıq iskerliklerdiń tikleniwine járdem beredi, aqılıy hám dene belsendilikti arttıradı. Dene tárbiyası – den-sawlıqtı bekkemlewge, adam organizmin úylesimli rawajlandırıwǵa qaratılǵan ulıwma tárbiyanıń ajıralmas bólegi. Jámiyettegi dene mádeniyatınıń xalıqtı kórsetiwshi belgililerиniń biri [7].

“Salamat denede sap aqıl” - bul sózler házirgi jámiyette áhmiyetli bolǵan belgili naqıl esaplanadı, sebebi jámiyette salamat ortalıqtı jolǵa qoyıw ushın da salamat pikirli hám de salamat dene bolıwı kerek. Dene tárbiyası insandı tek dene jaqtan ǵana emes, al ruwxıy salamatlıqtı jolǵa qoyıwda da úlken áhmiyetke iye. Sonday-aq, ruwxıy salamatlıqtı qorǵaydı, stresske shıdamlılıǵın hám qarama-qarsı jaǵdaylardı sheshiwde nátiyjelilikti arttıradı. Dene tárbiyası sabaqlarınıń barlıq mektep, kollej hám joqarı oqıw orınlarında engiziliwiniń sebebi de usında.

Sapalı dene tárbiyası baǵdarlamaları barlıq oqıwshılardıń pútkil ómiri dawamında dene jaqtan belsendi bolıwı ushın fizikalıq kompetenciyanı, den-sawlıq penen baylanıslı tayarlıǵın, óz-ózine juwapkershilik hám dene xareketi jumıslarınan zawıqlanıwın arttırıw ushın zárúr [8]. Sonıń menen birge, dene tárbiyası hám dene mádeniyatı bir-biri menen tıǵız baylanıslı proces bolıp esaplanadı.

Dene mádeniyatı - adamnıń qábiletlerin dene hám intellektual jaqtan rawajlandırıw, onıń dene háreketi belsendiligin arttırıw hám salamat turmıs tárizin qáliplestiriw, sonday-aq, jámiyetlik beyimlesiw maqsetinde jámiyet tárepinen jaratılǵan hám paydalanılatuǵın qádiriyatlar hám bilimler jıyındısı.

Dene mádeniyatı, sonday-aq, dene mádeniyatı sıpatında da tanılǵan. Sonıń menen birge, dene mádeniyatına tereńirek qaraytuǵın bolsaq, dene mádeniyatı, filosofiya, rejim yamasa turmıs tárizi, salmaqlı shınıǵıwlar, parhez, aerobikalıq háreket, sport jarısları hám aqılıy tártip sıyaqlı qurallar arqalı maksimal dene rawajlanıwına umtıladı. Arnawlı artıqmashlıqlarǵa den-sawlıq, sırtqı kórinis, kúsh, shıdamlılıq, tezlik hám ulıwma dene tayarlıǵı, sonday-aq, sport penen baylanıslı shınıǵıwlarda kóbirek sheberlik kiredi.

Dene tárbiyası hám dene mádeniyatı jámiyettiń rawajlanıwı, adamlardıń nátiyjeli miynet etiwi, aqılıy imkaniyatlarınıń rawajlanıwı, ruwxıy pákleniw hám keleshek áwladlardıń fizikalıq jaǵdayına tikkeley tásir etedi. Sonıń ushın da mektep hám kollejlerde, joqarı oqıw orınlarında, ásirese joqarı áskeriy oqıw orınlarında fizikalıq tayarlıqqa úlken itibar qaratıladı.

Dúnya den-sawlıqtı saqlaw shólkemi (DDSSh) maǵlıwmatlarına kóre, jas balalar salamat deneni saqlaw ushın háptesine keminde 3 ret kúnine 60 minut fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwı usınıs etiledi [9].

Insannıń fizikalıq háreketlerge beyimlesiw processinde de dene mádeniyatınıń ornı bar. Bul iskerlik tarawınıń ózgesheligi “beyimlesiwsheń” qosımsha anıqlamasında sáwlelenedi, bul den-sawlıǵı boyınsha mashqalaları bolǵan adamlar ushın dene tárbiyası qurallarınıń maqsetin atap ótedi. Bul sonı kórsetedi, dene mádeniyatı óziniń barlıq kórinislerinde denedegi oń morfo-funkcional ózgerislerdi xoshametlewi kerek.

Dene mádeniyatı kóp qırlı jámiyetlik qubılıs bolıp, ol xalıqtıń barlıq qatlamların rawajlandırıw hám tárbiyalawǵa kúshli tásir kórsetedi.

Ulıwma alǵanda, dene mádeniyatınıń eń áhmiyetli ózine tán funkciyası adamnıń fizikalıq iskerlikke bolǵan tábiyiy qájetsiniwin qanaatlandırıw imkaniyatın jaratıw hám sol tiykarda turmısta zárúr fizikalıq imkaniyatlardı támiyinlew bolıp tabıladı [9]. Dene mádeniyatı haqıyqıy (ámeliy) hám ideal (aqılıy) iskerliktiń birligi. Bul iskerlik barısında shaxs jámiyetlik hám tábiyiy ortalıq penen baylanıs hám qatnasıqlarǵa kirisedi [10].

Pútkil jámiyet mádeniyatı sıyaqlı dene mádeniyatı da hár túrli procesler hám qubılıslardıń jeterli dárejede keń sheńberin óz ishine aladı: ózine tán ózgeshelikleri menen adam denesi, adamnıń fizikalıq jaǵdayı, onıń fizikalıq rawajlanıw procesi, iskerlik qurallarınıń belgili bir formalarındaǵı sabaqlar, joqarıdaǵı bilimler, qájetsiniw, qádiriyat baǵdarları, jámiyetlik qatnasıqlar menen baylanıslı boladı.

Sonday-aq, shaxstıń dene mádeniyatın qáliplestiriw dene mádeniyatınıń maqseti esaplanadı. Bilim beriw sistemasına tán bolǵan eń áhmiyetli gumanistlik nátiyjeler - bul salamatlandırıw, dem alıw, reabilitaciyalaw, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw maqsetinde fizikalıq shınıǵıwlardan paydalanıw ushın zárúr bolǵan dene mádeniyatına baǵdarlanǵan bilim, kónlikpe hám uqıplıqlar bolıp tabıladı. Sonıń menen birge, salamat, fizikalıq belsendi turmıs tárizi hám oǵan erisiwge jámiyetlik qatnasıqlardıń qádiriyat baǵdarların qáliplestiretuǵın bilimler úlken áhmiyetke iye. Aqır-ayaǵında, ulıwma dene tárbiyası salamat hám májbúriy fizikalıq belsendi turmıs tárizi kózqarasın qáliplestiriwi kerek.

***1-keste***

**Elimizde sońǵı jillarda xalıqtıń salamatlıq dárejesin belgilep beriwshi Alpamıs hám Barshınay normativ teslerińiń respublika kólemindegi kórsetkishi**

| | **Jámi** | **Solardan oqıwshılar sanı** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Uluwma bilim beriw makemelerinde** | **Akademiyaliq tilseylerde** | **Kasib-óner kollejlerinde** | **Joqarı oqıw orınlarında** |
| **Ózbekstan Respublikası** | 4810,6 | 4402,2 | 40,9 | 269,2 | 98,3 |
| **Qaraqalpaqstan Respublikası** | 298,6 | 281,2 | 2,8 | 8,6 | 6,0 |
| **Wálayatlar:** | | | | | |
| Andijan | 150,9 | 136,2 | 1,4 | 11,3 | 2,0 |
| Buxara | 362,3 | 327,0 | 3,2 | 19,2 | 12,9 |
| Jizzax | 265,7 | 254,5 | 1,1 | 4,9 | 5,2 |
| Qashqadárya | 340,2 | 308,0 | 4,7 | 22,9 | 4,6 |
| Nawayı | 176,3 | 162,4 | 3,4 | 3,2 | 7,4 |
| Namangan qalası | 512,6 | 479,9 | 5,1 | 22,9 | 4,6 |
| Samarqand | 528,5 | 422,3 | 5,0 | 91,5 | 9,7 |
| Surxandárya | 300,2 | 283,8 | 0,6 | 6,9 | 8,8 |
| Sırdárya | 168,4 | 145,2 | 1,2 | 19,7 | 2,4 |
| Tashkent | 335,3 | 308,4 | 1,0 | 13,5 | 12,4 |
| Ferǵana | 650,4 | 630,6 | 1,4 | 14,2 | 4,1 |
| Xorezm | 366,1 | 350,4 | 4,0 | 8,0 | 3,8 |
| Tashkent qalası | 355,1 | 312,3 | 6,0 | 22,4 | 14,4 |

Joqarıda keltirilgen nátiyjelerge bola sonı aytıwǵa boladı elimizde dene tarbiyası hám sporttı jónede ǵalabalıq sporttı elede xalq arasında keń en jaydırıw máselesi búgingi kúnniń aktual mashqalası bolıp qalmaqta.

**Ótkerilgen izertlewlerden alınǵan maǵlıwmatlardı talıqlaw tiykarında tómendegi juwmaqlarǵa kelindi:**

Joqarıdaǵılardıń hár biri mádeniyat álemine tek ǵana insannıń sociallıq jaqtan qáliplesken fizikalıq pazıyletlerin emes, al sociallıq iskerliktiń minez-qulıq normaları hám qaǵıydaları, túrleri, formaları hám quralların óz ishine alǵan keńirek sistemanıń elementleri sıpatında kirgizilgen.

Juwmaq ornında sonı atap ótiw orınlı, Dene mádeniyatı Ózbekstan sisteması insanlardı tek fizikalıq emes, al ruwxıy bárkamal etip tárbiyalawǵa, jaslardı sociallıq miynetke hám Watandı qorǵawǵa tayarlawǵa xızmet etedi.

Demek, dene mádeniyatı quramalı sociallıq qubılıs bolıp, ol tek fizikalıq rawajlanıw máselelerin sheshiw menen sheklenip qalmastan, jámiyettiń ádep-ikramlılıq, tárbiya tarawındaǵı basqa da sociallıq wazıypaların atqaradı. Házirgi zaman jámiyeti jas áwladtıń fizikalıq jaqtan bárkamal, salamat, quwanıshlı bolıp ósip jetilisiwinen mápdar.

**Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Ózbekstan Respublikasınıń "Dene tárbiyası hám sport haqqında"ǵı Nızamı. Tashkent, 2015-jıl 5-sentyabr. 174-san "Xalıq sózi" gazetası.
2. Eshnazarov J. Dene mádeniyatı tariyxı hám basqarıw. T., "Fan va texnologiya" baspası, 2008., - 3 b.
3. Eshnazarov J. Dene mádeniyatı tariyxı hám basqarıw. T., "Fan va texnologiya" baspası, 2008., - 30 b.
4. Samarqand forumı: "Jaslar-2020: global birgelikli háreketleniwi, turaqlı rawajlanıw hám adam huqıqları". https://pravacheloveka.uz/oz/news/samarqandforumi-yoshlar-2020-global-birdamlik-barqaror-taraqqiyot-va-inson huquqlari
5. Demokratiyalastırıw hám insan huquqları. Ilimiy aǵartıwshılıq jurnal. 4 [88] - 2020. - 41 b.
6. Demokratiyalastırıw hám insan huquqları Ilimiy aǵartıwshılıq jurnal. 3 [87] - 2020. - 19 b.
7. Aminov M., Ahmedov B. hám basqalar. Ózbekstan milliy enciklopediyası. 3-tom. Gidrofiliya - zebralar. Redakciya alqası: T.: "Ózbekstan milliy enciklopediyası" mámleketlik ilimiy baspaxanası, 2002. - 614 b.
8. Panachev V.D. Sport hám jeke adam: sociologiyalıq analiz tájiriybesi / V.D. Panachev // SOCIS. - 2007. - №11. - 84 b.
9. https://www.shakopee.k12.mn.us/Page/964
10. https://works.doklad.ru/view/VU8oj3nvSlo

## ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-15 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ

**Хожанов Гафур Гайратбаевич**
*Преподаватель-стажер*
*Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*
**Шимбергенов Шохрух Тохтарбекович**
*Студент*
*Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*
*Richmanagafa777@gmail.com*

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются научно обоснованные подходы к подготовке легкоатлетов в возрасте 13–15 лет к соревновательной деятельности. Актуальность исследования обусловлена необходимостью рационального планирования тренировочного процесса с учётом возрастных морфофункциональных особенностей подростков и требований современного спорта. Целью исследования является обоснование эффективной системы подготовки юных легкоатлетов на этапе начальной специализации. В работе*

*использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, обобщения передового тренерского опыта и сравнительного анализа тренировочных программ. Рассмотрены структура и периодизация тренировочного процесса, особенности предсоревновательной подготовки, а также динамика развития физических качеств. Представленные результаты подтверждают эффективность комплексного и поэтапного подхода к подготовке легкоатлетов 13–15 лет и могут быть использованы в практике тренеров и преподавателей высших учебных заведений.*

***Ключевые слова:*** *Лёгкая атлетика, юные спортсмены, спортивная тренировка, соревновательная подготовка, возрастные особенности.*

***Abstract:*** *The article examines scientifically grounded approaches to preparing 13-15-year-old track and field athletes for competitive activity. The relevance of the research is determined by the need to rationally plan the training process, taking into account the age-related morphofunctional characteristics of adolescents and the requirements of modern sports. The purpose of the research is to substantiate an effective system for training young athletes at the initial specialization stage. The work used methods of analyzing scientific and methodological literature, pedagogical observation, generalization of advanced coaching experience, and comparative analysis of training programs. The structure and periodization of the training process, the peculiarities of pre-competition training, and the dynamics of physical qualities development are considered. The presented results confirm the effectiveness of a comprehensive and phased approach to the training of 13-15-year-old track and field athletes and can be used in the practice of coaches and university teachers.*

***Keywords:*** *Track and field, young athletes, sports training, competitive training, age characteristics.*

***Annotatsiya:*** *Maqolada 13-15 yoshli yengil atletikachilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashning ilmiy asoslangan yondashuvlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqotning dolzarbligi o‘smirlarning yoshga oid morfofunksional xususiyatlari va zamonaviy sport talablarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini oqilona rejalashtirish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi boshlang‘ich ixtisoslashuv bosqichida yosh yengil atletikachilarni tayyorlashning samarali tizimini asoslashdan iborat. Ishda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, ilg‘or murabbiylar tajribasini umumlashtirish va mashg‘ulot dasturlarini qiyosiy tahlil qilish usullaridan foydalanilgan. Mashg‘ulot jarayonining tuzilishi va davriyligi, musobaqa oldi tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek, jismoniy sifatlarni rivojlantirish dinamikasi ko‘rib chiqilgan. Taqdim etilgan natijalar 13-15 yoshli yengil atletikachilarni tayyorlashga kompleks va bosqichma-bosqich yondashuvning samaradorligini*

*tasdiqlaydi va oliy ta’lim muassasalari murabbiylari va o‘qituvchilari amaliyotida qo‘llanilishi mumkin.*

***Kalit so‘zlar:*** *Yengil atletika, yosh sportchilar, sport trenirovkasi, musobaqa tayyorgarligi, yosh xususiyatlari.*

**Введение.** Современная лёгкая атлетика характеризуется высокой интенсивностью соревновательной борьбы и постоянно возрастающими требованиями к уровню физической, технической и психологической подготовленности спортсменов. Формирование предпосылок для достижения высоких спортивных результатов начинается в подростковом возрасте, особенно в период 13–15 лет, который относится к этапу начальной специализации.

Актуальность подготовки легкоатлетов данной возрастной группы обусловлена необходимостью гармоничного сочетания тренировочных нагрузок и возрастных возможностей организма. Неправильное планирование тренировочного процесса, чрезмерная интенсификация или ранняя узкая специализация могут привести к перенапряжению функциональных систем, травматизму и снижению мотивации к занятиям спортом.

**Цель исследования** — научно обосновать систему подготовки легкоатлетов 13–15 лет к соревнованиям.

**Задачи исследования:**

- Проанализировать возрастные особенности спортсменов 13–15 лет.
- Рассмотреть теоретические основы спортивной подготовки юных легкоатлетов.
- Обосновать структуру и периодизацию тренировочного процесса.
- Определить особенности подготовки к соревнованиям.
- Проанализировать результаты тренировочного воздействия.

**Возрастные особенности легкоатлетов 13–15 лет.**

Возраст 13–15 лет характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. В этот период наблюдаются значительные изменения в опорно-двигательном аппарате, гормональной системе и нервной регуляции движений. У подростков отмечается высокая пластичность нервной системы, что создаёт благоприятные условия для освоения и совершенствования техники легкоатлетических упражнений.

В то же время связочно-мышечный аппарат ещё недостаточно устойчив к высоким нагрузкам, а сердечно-сосудистая система находится в стадии формирования. Это требует строгого дозирования тренировочных воздействий и соблюдения принципа постепенности. Особое внимание следует уделять развитию координационных способностей, скоростных качеств и общей выносливости.

Согласно теории спортивной тренировки (Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов), подготовка спортсменов на этапе начальной специализации должна строиться на основе многолетнего планирования и поэтапного развития физических качеств. Основными принципами являются систематичность, постепенность, доступность и индивидуализация тренировочного процесса.

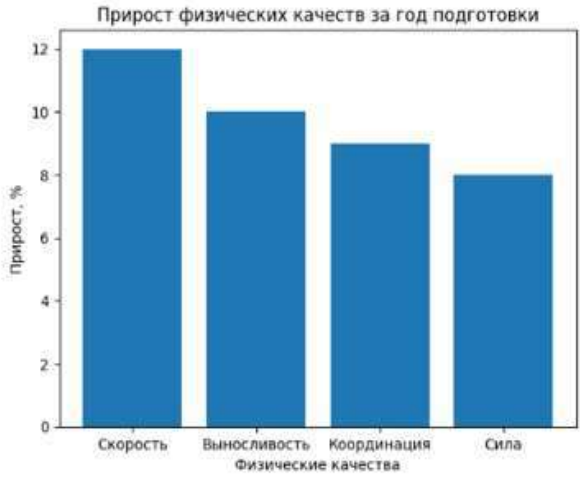
На данном этапе приоритет отдаётся общей физической подготовке, формированию технических навыков и развитию двигательной культуры. Научные исследования показывают, что ранняя узкая специализация снижает перспективы спортивного роста и повышает риск функциональных нарушений.

**Структура и периодизация тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс легкоатлетов 13–15 лет включает следующие основные компоненты:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая подготовка;
- психологическая подготовка.

В структуре годичного цикла выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период занимает до 60 % годового объёма и направлен на развитие функциональной базы и техники движений (Диаграмма 1). Отражает соотношение компонентов подготовки: ОФП—40%, СФП — 25 %, техническая подготовка — 25 %, психологическая — 10 %.




**Подготовка к соревнованиям**

Подготовка к соревнованиям включает снижение общего объёма тренировочной работы при сохранении или умеренном повышении интенсивности. На этом этапе особое значение приобретают моделирование соревновательных условий, отработка стартовых действий и развитие психологической устойчивости.

Рациональная предсоревновательная подготовка способствует формированию оптимального функционального состояния спортсменов и повышению стабильности результатов

**Результаты и обсуждение.** Анализ педагогических наблюдений показал положительную динамику физической подготовленности легкоатлетов 13–15 лет, занимающихся по научно обоснованной программе. Отмечен прирост скоростных показателей на 10–12 %, выносливости — на 8–10 %, координационных способностей — на 7–9 %.

Таблица-1 демонстрирует динамику объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в течение подготовительного и предсоревновательного периодов.

| Недели | Объём нагрузки (усл. ед) | Интенсивность (усл. ед) |
|---|---|---|
| 1 | 100 | 60 |
| 2 | 105 | 62 |
| 3 | 110 | 65 |
| 4 | 115 | 67 |
| 5 | 120 | 70 |
| 6 | 118 | 72 |
| 7 | 115 | 75 |
| 8 | 110 | 77 |
| 9 | 105 | 80 |
| 10 | 100 | 82 |
| 11 | 95 | 85 |
| 12 | 90 | 88 |

Диаграмма-2 отражает процентный прирост физических качеств за тренировочный год.

**Физические качества и прирост (%):**

Сила — 18 %.

Выносливость — 22 %.

Скорость — 14 %.

Гибкость — 26 %.

Ловкость — 16 %.

Полученные данные подтверждают эффективность комплексного подхода к подготовке юных легкоатлетов.

Подготовка легкоатлетов 13–15 лет к соревнованиям должна основываться на учёте возрастных особенностей, научных принципов спортивной тренировки и рациональной периодизации нагрузок. Комплексный подход обеспечивает устойчивый рост спортивных результатов и способствует сохранению здоровья юных спортсменов.

**Использованная литература:**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 2019.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., 2018.
3. Озолин Н.Г. Теория и практика спортивной тренировки. – М., 2017.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 2016.
5. Жуков В.А. Лёгкая атлетика: теория и методика. – М., 2020.
6. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки. – М., 2018.
7. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов высокого класса. – М., 2019.
8. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. – К., 2017.
9. Годик М.А. Контроль тренировочной деятельности. – М., 2016.
10. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К., 2019.
11. Кузнецов В.В. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания. – М., 2018.
12. Селуянов В.Н. Физиология спорта. – М., 2017.
13. Шустин Б.Н. Подготовка юных спортсменов. – М., 2016.
14. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М., 2018.
15. Назаренко Л.Д. Физическое воспитание подростков. – М., 2019.

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVChILARDA EKOLOGIK MADANIYATNI ShAKLLANTIRISh

**Nurishov Darmenbay Esnazarovich**
*Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
darmen.nurishov277@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni shakllantirish va rivojlantirishning ijtimoiy-tarixiy asoslari jismoniy tarbiya darslari misolida tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ekologik tarbiya hamda jismoniy madaniyatning o‘zaro uzviy bog‘liqligi, ularning sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishdagi o‘rni, shuningdek milliy va umuminsoniy qadriyatlarning ekologik madaniyat rivojiga ta’siri yoritib beriladi. O‘tkazilgan tahlillar natijasida jismoniy tarbiya darslari yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik ong, mas’uliyat va madaniyatni shakllantirish hamda rivojlantirishda samarali pedagogik vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslab beriladi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Ekologik madaniyat, ekologik tarbiya, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy-tarixiy omillar, yuqori sinf o‘quvchilari.*

***Аннотация:*** *В данной статье анализируются социально-исторические основы формирования и развития экологической культуры у учащихся*

*старших классов на примере уроков физической культуры. В ходе исследования раскрывается взаимосвязь экологического воспитания и физической культуры, их роль в формировании здорового образа жизни, а также влияние национальных и общечеловеческих ценностей на развитие экологической культуры. По результатам проведённого анализа обосновано, что уроки физической культуры являются эффективным педагогическим средством формирования и развития экологического сознания, ответственности и культуры у учащихся старших классов.*

***Ключевые слова:*** *Экологическая культура, экологическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, социально-исторические факторы, учащиеся старших классов.*

***Abstract:*** *This article analyzes the socio-historical foundations of the formation and development of environmental culture among high school students using physical education classes as an example. The study reveals the close relationship between environmental education and physical culture, their role in promoting a healthy lifestyle, as well as the influence of national and universal values on the development of environmental culture. The results of the analysis substantiate that physical education classes serve as an effective pedagogical tool for developing environmental awareness, responsibility, and culture among high school students.*

***Keywords:*** *Environmental culture, environmental education, physical education, healthy lifestyle, socio-historical factors, senior school students.*

**Kirish:** Bugungi globallashuv va ilmiy-texnik taraqqiyot sharoitida ekologik xavfsizlikni ta’minlash, atrof-muhitni muhofaza qilish hamda tabiiy resurslardan oqilona foydalanish masalalari insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biriga aylanib bormoqda. Inson faoliyatining jadallashuvi natijasida tabiatga ko‘rsatilayotgan salbiy ta’sirlar, texnogen omillarning kuchayishi, ekologik muvozanatning buzilishi va iqlim o‘zgarishlari yosh avlodda ekologik madaniyatni shakllantirish zaruratini keskin oshirmoqda. Shu bois ekologik tarbiya bugungi ta’lim tizimining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

Ekologik tarbiya ijtimoiy va umuminsoniy tarbiya bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, uning asosiy obyekti inson va atrof-muhit o‘rtasidagi munosabatlardir. N.V.Lazarev ekologik tarbiyaning asosiy xususiyati uning keng ko‘lamliligi va umumbashariy xarakterga egaligida ekanligini ta’kidlaydi. Ya’ni ekologik muammolar muayyan hudud yoki davlat doirasida emas, balki butun insoniyat miqyosida hal etilishi lozim bo‘lgan masalalardir. Shu nuqtayi nazardan ekologik ong va madaniyatni shakllantirishda ta’lim tizimi, xususan umumta’lim maktablari muhim o‘rin tutadi.

Yuqori sinf o‘quvchilari dunyo qarashi, ijtimoiy faolligi va qadriyatlar tizimi shakllanib borayotgan muhim yosh davrini boshdan kechiradi. Aynan shu davrda ekologik madaniyatni rivojlantirish kelgusida jamiyat va tabiat oldida mas’uliyatni

his etadigan shaxsni tarbiyalash imkonini beradi. Ushbu jarayonda jismoniy tarbiya darslari katta pedagogik imkoniyatlarga ega bo‘lib, ekologik tarbiyani amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirishga xizmat qiladi.

Ekologik madaniyat insoniyat taraqqiyotining barcha bosqichlarida shakllanib kelgan bo‘lib, u jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va tarixiy rivoji bilan chambarchas bog‘liqdir. Dastlabki jamiyatlarda inson va tabiat o‘rtasidagi munosabatlar nisbatan muvozanatda bo‘lgan bo‘lsa, sanoatlashuv va urbanizatsiya jarayonlari ushbu muvozanatning izdan chiqishiga olib keldi. Natijada suv va havoning ifloslanishi, o‘rmonlarning kesilishi, tuproq eroziyasi, biologik xilma-xillikning kamayishi kabi ekologik muammolar yuzaga keldi.

Hozirgi davrda ekologik xavfsizlik masalasi global xarakter kasb etib, u ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik, aholi salomatligi va kelajak avlod taqdiri bilan bevosita bog‘liqdir. Shu sababli ekologik madaniyatni shakllantirish faqat ekologik bilimlar berish bilangina cheklanmay, balki ekologik ong, ekologik mas’uliyat va ekologik xulq-atvorni rivojlantirishni ham o‘z ichiga olishi zarur. Bu jarayonda ta’lim muassasalari, ayniqsa umumta’lim maktablari yetakchi subyekt hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning ekologik madaniyatini shakllantirishga ham samarali ta’sir ko‘rsatadi. Ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar, sport o‘yinlari va sog‘lomlashtiruvchi mashqlar o‘quvchilarning tabiat bilan bevosita muloqotda bo‘lishiga imkon yaratadi. Bu esa ularda tabiatga nisbatan ehtiyotkorona munosabat, sog‘lom turmush tarziga rioya qilish va ekologik mas’uliyat tuyg‘ularini rivojlantiradi.

**Tadqiqot usullari.** Mazkur tadqiqotda yuqori sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya darslari jarayonida ekologik madaniyatni shakllantirish masalasini o‘rganishda nazariy va empirik tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini ekologik tarbiya, jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarziga oid ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish tashkil etdi. Empirik bosqichda pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma hamda pedagogik tajriba-sinov usullari orqali o‘quvchilarning ekologik ong, mas’uliyat va xulq-atvor darajalari aniqlanib baholandi. Olingan natijalar matematik-statistik tahlil asosida qayta ishlanib, jadval va diagrammalar yordamida umumlashtirildi.

**Tadqiqot natiyjalari.** Qoraqalpog‘iston Respublikasining bir qator umumta’lim maktablarida o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, yuqori sinf o‘quvchilarining aksariyati ekologik madaniyatni tabiatga muhabbat, atrof-muhitni asrash va tabiatni muhofaza qilishga tayyorlik tushunchalari bilan bog‘lab tushunadilar. Bu holat jismoniy tarbiya darslarining ekologik tarbiyadagi salohiyati yuqori ekanligini tasdiqlaydi.

***1-jadval***

**Yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyat tarkibiy qismlarining shakllanganlik darajasi**

| Ko‘rsatkichlar | Yuqori daraja(%) | O‘rta daraja (%) | Past daraja (%) |
|---|---|---|---|
| Tabiatga muhabbat | 46,8 | 38,2 | 15,0 |
| Atrof-muhitni asrash mas’uliyati | 38,0 | 42,5 | 19,5 |
| Ekologik bilimlar | 29,9 | 54,0 | 16,1 |
| Ekologik xulq-atvor | 33,4 | 47,8 | 18,8 |

***1-jadval. Yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyat tushunchasiga munosabati***

Jadvalda yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyatni anglash darajasi foizlar asosida aks ettirilgan bo‘lib, unda “tabiatga muhabbat”, “atrof-muhitni asrash”, “tabiatni muhofaza qilishga tayyorlik” va “sog‘lom turmush tarzi” ko‘rsatkichlari ustunlik qilayotgani ko‘rsatilgan. Diagramma natijalari ekologik madaniyatning o‘quvchilar ongida ijobiy shakllanib borayotganini tasdiqlaydi. Jismoniy madaniyat bo‘yicha kompleks o‘quv dasturimizda jismoniy tarbiya darslarida ekologik madaniyatni rivojlantirish muammosida yuqori sinf o‘quvchilarini tabiat manzaralarida turizm va ekologik bilimlarni shakllantirish bo‘yicha bir qancha ishlarni ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda amalga oshirish, ammo tarbiyaviy vazifalarni samarali yechish faqat oila va maktab hamkorligi sharoitida mumkinligi keng yoritib berilgan.

***2-jadval***

**Jismoniy madaniyat bo‘yicha kompleks o‘quv dasturi**

| № | Dastur bo‘limlari | Bo‘limlar mazmuni |
|---|---|---|
| 1. | Tashkiliy bo‘lim | Umumta’limning asosiy ta’lim dasturini o‘zlashtirishning shaxsiy natijalarida quyidagilar aks ettirilishi kerak:<br>- kattalar va tengdoshlarning hayotiy vaziyatlarda hamkorlikdagi harakat qobiliyatlarini, konfliktlardan qochish uquvlarini o‘zlashtirishlari va bahsli vaziyatlardan chiqishlarni topish;<br>- ijtimoiy-madaniy qadriyatlarga g‘amxo‘r munosabat;<br>- maqsad qo‘yish qobiliyati va ularga erishish metodlarini topish;<br>- shaxsiy xulqini va atrofdagilarning o‘zini tutishlarini adekvat baholash. |
| 2. | Bolalar bilan ta’limiy ishlar tizimi | Jismoniy tarbiya bo‘yicha asosiy ta’lim dasturini o‘zlashtirish samarasi quyidagi konkret yutuqlar hisoblanadi:<br>- hayotiy muhim o‘quv va ko‘nikmalarni shakllantirish va takomillashtirish;<br>- jismoniy tarbiya va sport sohasida zaruriy bilimlarni shakllantirish:<br>- jismoniy mashg‘ulotlarni bajarish sharoitlari va qoidalar;<br>- jismoniy mashg‘ulotlarning organizmdagi asosiy tizimlarga ta’siri;<br>- harakat qobiliyatlarini mustaqil chiniqtirish qoidalari;<br>- jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish paytida o‘zini o‘zi nazorat qilishning asosiy usullari |

| | | |
|---|---|---|
| 3. | Ota-onalar va ijtimoiy hamkorlar bilan o‘zaro munosabatlar shakllari | Ota-onalarni tarbiyaviy vazifalarni hal qilishga, ijtimoiy muhim hamkorlik pedagogik faoliyatga jalb qilish muntazam va tizimli bo‘lishi, ketma-ketlik va kompleks xarakterga ega bo‘lishi, amaldagi normativ huquqiy bazaga asoslanishi kerak. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida ota-onalar va ularni almashtiruvchi shaxslar bilan hamkorlik ishlari va ijtimoiy sheriklikning tajribasi ancha to‘plangan, o‘quv va tarbiya faoliyatini tashkil qilishda oila ishtirokini kengaytirish uchun sharoitlar yaratilgan, chunki oila – bosh ijtimoiy institut va bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, tarbiyalanishi uchun tabiiy muhit hisoblanadi. |
| 4. | Dasturni amalga oshirish shartlari | - jismoniy faoliyat haqidagi o‘rganuvchilar bilimlarini, o‘z salomatligiga g‘amxo‘r munosabatni shakllantirish;<br>- jismoniy tayyorligini mustahkamlash, jismoniy va psixik sifatlarini bir butun rivojlantirish;<br>- jismoniy madaniyat vositalarini sog‘lom turmush tarzini tashkil qilishda ijodiy qo‘llash. |
| 5. | Umumta’lim tashkilotlari ta’lim muhitining xususiyatlari | Maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga, sog‘lom turmush tarziga, salomatlikka mas’uliyatli munosabatni tayyorlashda ijobiy motivatsiyani shakllantirish, avvalo, oila va maktabning to‘g‘ri tashkil qilingan hamkorligiga, ularning tarbiyaviy potensialini faollashtirishga va ota-onalar, yuqori sinf o‘quvchilarining maqsadli tashkil qilingan hamkorlik ishlariga bog‘liq bo‘ladi. O‘rta ta’lim asosiy ta’lim dasturini o‘zlashtirishning shaxsiy natijalarida quyidagilar aks ettirilishi kerak: kattalar va tengdoshlarning hayotiy vaziyatlarda hamkorlikdagi harakat qobiliyatlarini, konfliktlardan qochish uquvlarini o‘zlashtirishlari va bahsli vaziyatlardan chiqishlarni topish; ijtimoiy-madaniy qadriyatlarga g‘amxo‘r munosabat; maqsad qo‘yish qobiliyati va ularga erishish metodlarini topish; shaxsiy xulqini va atrofdagilarning o‘zini tutishlarini adekvat baholash |

***Izoh:*** *Darsdan tashqari mashg‘ulotda yo‘lga qo‘yilayotgan ta’lim-tarbiya ishlari muayyan jamoa faoliyati bilan chambarchas bog‘liq. Yuqori sinf o‘quvchilarning birgalikdagi ishlari, mehnat faoliyati, tengdoshlar bilan muloqot ular o‘rtasidagi o‘rtoqlik, o‘zaro yordam sifatlarini tarbiyalaydi. Ekologik bilimlarni ushbu muhitda targ‘ib etish esa ularda atrof-muhit va inson salomatligini muhofazalash yo‘lida birgalikda kurashish tuyg‘usini qaror toptiradi.*

Oila – bu bola uchun ilk mikrojamoa, u juda muhim tarbiyaviy-ijtimoiy rolni bajaradi. Vatanimiz ta’lim tizimini isloh qilish sharoitida, barcha darajalarda oila va maktab hamkorligi muammosi dolzarbdir. Ota-ona va pedagoglar – har bir insonning shaxsiy shakllanish jarayonida ikkita qudratli kuch bo‘lib, uning rolini hech qachon bo‘rttirib bo‘lmaydi. O‘sib kelayotgan avlodni tarbiyalash va o‘qitishda avvalo o‘zaro tushunishga asoslangan hamkorlik dolzarb ahamiyat kasb qiladi. Maktab va oilaning pedagogik hamkorligini faollashtirish deyilganda biz quyidagilarni ta’minlovchi jarayonga kiritamiz:

1) Jismoniy tarbiyaning umumiy masalalari va vazifalarini rivojlantiruvchi faoliyat integratsiyasi va sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini pedagoglar, ota-onalar va bolalarda shakllantirish asosida pedagogik pozitsiyasini ishlab chiqish va manfaatlarini birlashtirish;

2) Jismoniy tarbiya amaliyotida nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni ijodiy jalb qilish, prinsipial yangi jismoniy tarbiya shakllari, metodlari va vositalarini ishlab chiqishda motivatsion muhtojlikni ishlab chiqish;

3) Pedagoglar va ota-onalarning bolalarda jismoniy tarbiya jarayonini ongli va muvofiq tartiblashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish, tarbiya jarayoniga pedagogik refleksiya asosida o‘z vaqtida korreksiyalar kiritish.

Biz tadqiqotimizda maktab va oila pedagogik hamkorligi darajasi ko‘rsatkichlarini aniqlashda, pedagogik faoliyatda o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligini nazarda tutadigan tadqiqotchilar nuqtai nazarini quvvatlaymiz: birinchidan, pedagoglar va ota-onalarda o‘quvchilarning o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘zini o‘zi tarbiyalash, mustaqil ta’limi uchun stimullash va sharoitlar yaratish bo‘yicha xususiy pedagogik pozitsiyasini ishlab chiqish san’ati sifatida tarafdor bo‘lamiz. E.G.Garunov ushbu pozitsiyani shunday aniqlaydi “o‘z dunyoqarashi, tamoyillari va bolalik–katta yosh fazasidagi xulqining uyg‘unligini aniqlovchi katta yoshdagi insonning xulqida bir butun xarakteristika bo‘ladi”. Pedagogik pozitsiya shunday xususiyatga ega, u pedagogning kattalarning bola bilan uchrashuvida nazarga tushadigan shaxsiy pozitsiyasini hamda ta’lim maqsadiga erishish uchun sharoit yaratish bilan bog‘liq professional faoliyat pozitsiyasini va ularning xususiy pedagogik funksiyalarini pedagogning siyosiy, huquqiy, axloqiy, diniy, ilmiy, estetik va boshqa e’tiqodlari bilan aniqlangan holda xarakterlovchi ko‘ra olishlari bilan sintezlaydi. Pedagoglar va ota-onalar shaxsiy pozitsiyasida bo‘lgan holda tarbiyalanuvchilar bilan xususiy noyob subyektiv tajribasiga ega o‘zga inson sifatida hamkorlikda bo‘ladi. O‘qituvchilar va ota-onalar tegishli pedagogik pozitsiyaga ega bo‘lgani holda bolaga uning individuallining barcha jihatlarini maksimal ochib berishiga yo‘naltiradi (jismoniy madaniyat muhitini tashkil qilish, maqbul sport-sog‘lomlashtirish faoliyati va h.). U tarbiya maqsadlarini va ta’lim qadriyatlarini, jumladan jismoniy jihatdan ham amalga oshirishini ta’minlaydi. Tadqiqotimiz kontekstida ota-onalar jismoniy tarbiyaning ijtimoiy-qadriyat mohiyatini aniqlashga intilishi bilan, tarbiya hodisalari va jarayonlari orasidagi aloqani bilishga intilishi bilan, ijtimoiy-madaniy sharoitlardagi o‘zgarishlar borasidagi bilimlarni tushunishi, eslab qolishi va qo‘llash usullarini egallab olishi bilan, bolalarni namuna asosida jismoniy tarbiyalash bo‘yicha bilimlarni qayta tiklash bilan xarakterlanadi. Ushbu daraja erk kuchlarining qisman noturg‘unligi bilan, ota-onalarning bilimlarni chuqurlashtirishga manfaatdorligining yo‘qligi va hakoza bilan ajralib turadi.

O‘ziga xos xususiyati – ota-onalar bolaning belgilangan maqsadiga erishishida erk va jismoniy sifatlarning shakllanishida qat’iylik va turg‘unligiga, qadriyatlar va e’tiqod mustahkamligiga yuqori manfaatdorlikni bildirishadi. Biz shunga bog‘liq

holda dastlabki ko‘rsatkichlar sifatida pozitsiyalilikni ajratamiz, u esa biz tomondan o‘qituvchilarning, tarbiyachilarning o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo‘yicha umumiy faoliyatida o‘zgartirish kiritishga tayyorligi va qobiliyati, yaratilgan faoliyatning tashqi sharoitlar va vaziyatlar bilan o‘zaro aloqasi asosida yangi tarbiya amaliyotining ham ijodkorlari va tashkilotchilari bo‘lgani holda tushuniladi. O‘quv hamkorligining yuqori pedagogik samarasi shunga bog‘liq, ta’lim-tarbiya jarayoni natijaviyligi va unumdorligining ancha yuqori darajasi, sinf va oilada do‘stona, insoniylik vaziyatni shakllantirish, o‘quvchilarning o‘zini baholashi va kommunikatsion kompetentligini orttirish va oxir-oqibatda, o‘quvchilarning jismoniy va psixik salomatligini saqlashni ta’minlaydi. Ikkinchidan, pedagogik ijodkorlikning etuk aspekti sifatida, motivatsionlik bilan jips bog‘langan, yoki pedagogik hamkorlikning o‘ziga xosligi shundaki, pedagog o‘z professional faoliyatida avvalo ota-onalar bilan hamkorlikka, bola tarbiyasidagi etik dialog va o‘zaro tushunishga tayanadi. Pedagogik faoliyatining o‘ziga xosligi shundan iboratki, unda harakat motivatsiyasi, etikasi va usullari orasidagi aloqalar ancha aniq ko‘zga tashlanadi. Hozirgi zamonda dinamik rivojlanuvchi maktabda, psixologik-pedagogik bilimlarni chuqur egallagan, o‘z bolalarining rivojlanish xususiyatlarini tushunadigan, jismonan salomat, bolalarining sog‘lom turmush tarzining shakllanishiga manfaatdor bo‘lgan yangi ijodkor o‘qituvchilar va kreativ fikrlovchi ota-onalarni talab qiladi. Ushbu ko‘rsatkichni aniqlashda tadqiqotchi A.N.Xousova pedagogik faoliyatning “ijodkorligini” ta’kidlagan holda faoliyatning ijodiy strukturasi stilini yaratuvchi va motivatsion kichik strukturasini ajratadi. U o‘qituvchi faoliyati ijodiy stilining tizim yaratuvchi xususiyatlariga quyidagi sifatlarni kiritadi: muammolarni ajrata olish qobiliyati, muhokama qilishning mustaqilligi, o‘ylashining o‘ziga xosligi, assotsiatsiyasining yengilligi, fikrlashning g‘oyalar generatsiyasining yengilligi, fikrlashning tanqidiyligi, bilim va ko‘nikmalarni yangi vaziyatlarga olib o‘tish qobiliyati. A.N.Xousova faoliyatning ijodiy stili xususiy korrelyant sifatida, shaxsning emotsional - erk sohasi xususiyatlari: ijodiy kuchni jamlash qobiliyati, qat’iyatlilik, maqbul tavakkalga moyillik, muhokamalardagi dadilligi va mustaqilligi, optimizm, o‘zini baholashning yuqori darajasi, yangini joriy qilishga intilishi va muhtojligi va hakozalarni faoliyatning ijodiy stili korrelyantlari deb hisoblandi. Uchinchidan, bolalarni jismoniy tarbiyalashda hamkorlikdagi yutuqlarga yo‘naltirish, pedagoglar va ota-onalarda o‘zlarining tarbiyaviy vazifalarini fikrlash va tushunishning mavjud bo‘lishi, shaxsning maktab va oilada pedagoglar, ota-onalar va o‘quvchilar refleksiyasini tashkil qilish asosida jismoniy rivojlanishiga yo‘naltirish, uning o‘z faoliyati jarayonida o‘zini nazorat qilish va o‘zini baholash hamda natijasini amalga oshirish orqali ularga erishish rejalarini ishlab chiqarish bilan bog‘liq bo‘lishi. U ham pedagog ham ota-onalar mehnati eng yuqori samarasini, birinchi galda, maktab va oilada tarbiya ishida pedagogik ko‘rsatma standartlar va stereotiplarni yengib o‘tishga intilishni ta’minlaydi. Refleksiya pedagoglar, ota-onalarga kutiladigan

tarbiya natijalarini shakllantirish, jismoniy tarbiya bo‘yicha kelgusi ishi maqsadini oldindan aniqlash, o‘quvchilarga esa shaxsiy rivojlanishining o‘z yo‘lini korreksiyalashda yordam beradi. Olim A.V.Xutorskoy fikrini keltirish o‘rinsiz bo‘lmaydi: “Agar inson uchun jismoniy sezish organlari uning tashqi tarjibasining manbasi bo‘lsa, u holda refleksiya – ichki tajriba manbasi, o‘zini o‘zi tushunish usuli va fikrlashning zarur asbobidir”. Shunday fikrni tadqiqotchi K.B.Muhammadiyev ham aytadi, u innovatsiyalar pedagog subyektining shakllanishiga bevosita bog‘liq, chunki “o‘qituvchi shaxsi va uning dunyoqarashi ko‘rsatmasi ta’limning bevosita mazmuni bo‘ladi” va bunda har qanday pedagogik innovatsiyalarning o‘zlashtirilishi uchun uchta majburiy sharoitlar ajratiladi va ular: tushunish, refleksiya va shaxsiy tayyorligi. Xususiy faoliyat muammoliligi, uni o‘zgartirish (tushunish) maqsadi va uni o‘zgartirish qobiliyati bilan xususiy, ijtimoiy, kommunikativ, iqtisodiy va boshqa ko‘rsatmalarni oldindan anglagan holda qo‘zg‘atish (refleksiya) – bu “o‘zga pedagogik reallikni anglash” uchun majburiy sharoit hisoblanadi. Shu aytilganlardan kelib chiqib, biz maktab va oila pedagogik hamkorligining bolalarni jismoniy tarbiyalashdagi faolligining quyidagi ko‘rsatkichlarini ajratamiz: pozitsiyalilik, kreativlilik va refleksivlilik. Birinchi komponent – pozitsiyalilik biz tomonimizdan o‘qituvchilar va ota-onalarning o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash bo‘yicha o‘zining yagona faoliyatini yangi tarbiya amaliyotining tashqi sharoitlar va vaziyatlar asosida ham ijodkorlari va ham tashkil qiluvchilari bo‘la turib hamda yangiliklarni o‘zlashtirgan holda o‘zgartirishga tayyorligi va qobiliyati sifatida tushuniladi. Pedagogik hamkorlik faoliyati subyektlari (pedagoglar va ota-onalar) predmeti ushbu tarbiya modelida professional pedagogik kompetentlilik darajasidan va o‘quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy harakat usullarini o‘zlashtirish uchun uning doirasidan tashqariga chiqishdan iborat.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni rivojlantirish masalasi bugungi globallashuv va ekologik muammolar kuchayib borayotgan sharoitda alohida dolzarblik kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning nafaqat jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning ekologik ongini, ekologik mas’uliyatini va tabiatga ongli munosabatini shakllantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Maqolada ekologik madaniyatning ijtimoiy-tarixiy shakllanish jarayoni tahlil qilinib, uning jamiyat taraqqiyoti, sog‘lom turmush tarzi va milliy hamda umuminsoniy qadriyatlar bilan uzviy bog‘liqligi asoslab berildi. Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport-sog‘lomlashtirish faoliyati va turizm elementlarining ta’lim jarayoniga integratsiyasi o‘quvchilarda tabiatni asrashga bo‘lgan ehtiyoj va amaliy ko‘nikmalarni rivojlantirishga xizmat qilishi aniqlandi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida maktab va oila pedagogik hamkorligining ekologik madaniyatni shakllantirishdagi roli muhim omil sifatida belgilandi. O‘qituvchilar va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati, pozitsiyalilik,

kreativlilik va refleksivlilikka asoslangan pedagogik yondashuvlar o‘quvchilarning jismoniy va ekologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi isbotlandi. Umuman olganda, yuqori sinf jismoniy tarbiya darslarida ekologik madaniyatni rivojlantirish ijtimoiy-tarixiy jihatdan asoslangan, pedagogik jihatdan samarali va amaliy ahamiyatga ega jarayon ekanligi aniqlandi. Shu bois jismoniy tarbiya ta’limi mazmunini ekologik tarbiya bilan uyg‘unlashtirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish hamda maktab–oila–jamiyat hamkorligini kuchaytirish zamonaviy ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib qoladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 30-oktabrdagi PF-5863-son Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmoni.
3. Kuchkinov A. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ekologik tarbiyalash texnologiyalari. Chirchiq, 2021.
4. Isakulova N. Ta’lim sohasidagi eksperimental va innovatsion faoliyat. Наука и инновации, 2024.
5. Nurishov D.E. Yuqori sinf jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning ekologik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari. Dissertatsiya, 2025.
6. Abdullayev O., Qodirov A. Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
7. Лихачёв Д.С. Экология культуры. – Санкт-Петербург: Наука, 2017.
8. Гарунов Е.Г. Педагогическая позиция учителя в образовательном процессе. – Москва: Просвещение, 2016.
9. Захлебный А.Н., Дзятковская Е.Н. Экологическое образование школьников. – Москва: Просвещение, 2018.

## BOShLANG‘ICh SINF O‘QUVChILARIDA AXLOQIY ONG VA IJOBIY XULQ-ATVORNI ShAKLLANTIRISh OMILLARI

**Utebaev Nawrizbek Marat uli**
*Assistant o‘qituvchi*
*Innovatsion texnologiyalar universiteti*
utebaevnawrizbek@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish omillari tahlil qilinadi. Tadqiqot nazariy va empirik metodlar asosida olib borilgan bo‘lib, pedagogik kuzatish, suhbat va so‘rovnomalar orqali axloqiy tarbiyani shakllantirishda pedagogik va ijtimoiy omillar aniqlangan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, o‘qituvchi namunaligi, oilaviy tarbiya va maktab*

*muhitining uyg‘unligi o‘quvchilarning axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.*

***Kalit so‘zlar**: Axloqiy ong, ijobiy xulq-atvor, boshlang‘ich ta’lim, pedagogik omillar.*

***Аннотация:** В статье анализируются факторы формирования морального сознания и позитивного поведения у учеников начальной школы. Исследование проводилось с использованием теоретических и эмпирических методов, включая педагогическое наблюдение, интервью и опросы, с целью выявления педагогических и социальных факторов, влияющих на формирование морального воспитания. Результаты показали, что пример учителя, семейное воспитание и согласованность школьной среды играют ключевую роль в развитии морального сознания и позитивного поведения учеников.*

***Ключевые слова**: Моральное сознание, позитивное поведение, начальное образование, педагогические факторы.*

***Abstract:** The article analyzes factors influencing the formation of moral awareness and positive behavior in primary school students. The study utilized both theoretical and empirical methods, including pedagogical observation, interviews, and surveys, to identify pedagogical and social factors affecting moral education. Results indicate that teacher modeling, family upbringing, and the consistency of the school environment play a crucial role in developing students’ moral awareness and positive behavior.*

***Keywords:** Moral awareness, positive behavior, primary education, pedagogical factors.*

**Kirish.** Zamonaviy ta’lim tizimida shaxsni har tomonlama kamol toptirish masalasi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bu jarayonda boshlang‘ich ta’lim bosqichi alohida ahamiyat kasb etib, aynan ushbu davrda o‘quvchilarning axloqiy ongi va ijobiy xulq-atvori shakllanishining poydevori yaratiladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari ijtimoiy muhit, o‘qituvchi va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabat jarayonida axloqiy me’yorlar, qadriyatlar hamda xulq-atvor qoidalarini o‘zlashtira boshlaydi. Shu bois, mazkur bosqichda axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish omillarini aniqlash pedagogik jihatdan dolzarb masala hisoblanadi.

Axloqiy ong o‘quvchining yaxshilik va yomonlik, burch va mas’uliyat, adolat va vijdon kabi tushunchalarni anglash darajasi bilan tavsiflanadi. Ijobiy xulq-atvor esa ushbu axloqiy tasavvurlar asosida kundalik faoliyatda namoyon bo‘ladigan ijtimoiy maqbul xatti-harakatlar majmuasidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, axloqiy ong yetarli darajada shakllanmagan hollarda o‘quvchilarda intizom buzilishi, mas’uliyatsizlik va ijtimoiy moslashuv muammolari kuzatiladi, bu esa ta’lim jarayonining samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi [3].

Pedagogik adabiyotlarda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining axloqiy tarbiyasiga doir masalalar keng yoritilgan bo‘lsa-da, axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga ta’sir etuvchi omillarni tizimli ravishda o‘rganish yetarlicha chuqur tahlil etilmagan. Shu munosabat bilan mazkur maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash, ularning pedagogik xususiyatlarini ochib berish va ta’lim-tarbiya jarayonida samarali qo‘llash imkoniyatlarini asoslash maqsad qilib qo‘yildi.

**Metodlar.** Mazkur tadqiqot boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash hamda ularning pedagogik samaradorligini asoslashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida nazariy va empirik metodlardan kompleks tarzda foydalanildi [2].

Tadqiqotning nazariy asosini pedagogika, psixologiya va ijtimoiy tarbiya sohasiga oid ilmiy manbalar, normativ-huquqiy hujjatlar hamda boshlang‘ich ta’limga doir metodik adabiyotlar tahlili tashkil etdi. Ilmiy manbalarni o‘rganish jarayonida axloqiy ong, ijobiy xulq-atvor va tarbiyaviy omillar tushunchalarining mazmuni aniqlashtirildi va ularning o‘zaro bog‘liqligi tizimli yondashuv asosida tahlil qilindi.

Empirik tadqiqot metodlari sifatida pedagogik kuzatish, suhbat, so‘rovnoma va diagnostik topshiriqlardan foydalanildi. Pedagogik kuzatish orqali o‘quvchilarning dars va darsdan tashqari faoliyatdagi xulq-atvori, tengdoshlar bilan muloqoti hamda axloqiy me’yorlarga amal qilish holati o‘rganildi. Suhbat va so‘rovnomalar boshlang‘ich sinf o‘qituvchilari hamda o‘quvchilar bilan o‘tkazilib, axloqiy tarbiyani shakllantirishda muhim hisoblangan pedagogik va ijtimoiy omillar aniqlashtirildi.

Tadqiqot jarayonida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni baholash uchun mezon va ko‘rsatkichlar ishlab chiqildi. Ular o‘quvchilarning axloqiy tasavvurlari, ijtimoiy maqbul xatti-harakatlari, mas’uliyat va intizom darajasi kabi ko‘rsatkichlarni qamrab oldi. Olingan ma’lumotlar taqqoslash va umumlashtirish metodlari asosida tahlil qilindi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta’minlash maqsadida ma’lumotlar tizimlashtirildi va pedagogik tahlil asosida ilmiy xulosalar bilan asoslandi.

***1-jadval***

**Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni baholash mezonlari.**

| № | Mezonlar | Ko‘rsatkichlar |
|---|---|---|
| 1 | Axloqiy bilimlar darajasi | Yaxshilik va yomonlikni ajrata olishi, axloqiy tushunchalarni anglash |
| 2 | Xulq-atvor madaniyati | Intizomga rioya qilish, odob-axloq qoidalariga amal qilish |
| 3 | Ijtimoiy faollik | Jamoada ishlash, tengdoshlar bilan hamkorlik |
| 4 | Mas’uliyat hissi | Vazifalarni bajarish, o‘z xatti-harakatiga javob berish |
| 5 | O‘zini boshqarish | Hissiyotlarni nazorat qilish, nizolardan chiqish |

## Natijalar.

***2-jadval***

**Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvor darajalari**

| Daraja | Tavsif |
|---|---|
| Yuqori | Axloqiy tushunchalarni ongli anglaydi, ijobiy xulq-atvor barqaror |
| O‘rta | Axloqiy tasavvurlar mavjud, ammo doimiy emas |
| Past | Axloqiy bilimlar sust, xulq-atvorda muammolar kuzatiladi |

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish jarayoni bir qator o‘zaro bog‘liq omillar ta’sirida amalga oshishini ko‘rsatdi. Pedagogik, ijtimoiy va psixologik omillarning mazkur jarayondagi roli aniqlanib, ularning o‘quvchilar xulq-atvoriga ta’sir darajasi tahlil qilindi [2].

Pedagogik kuzatishlar natijasida ma’lum bo‘ldiki, axloqiy ongning shakllanishida o‘qituvchining shaxsiy namunalari, tarbiyaviy yondashuvi hamda dars jarayonida axloqiy me’yorlarning izchil tushuntirilishi muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi tomonidan yaratilgan ijobiy psixologik muhit o‘quvchilarning mas’uliyat, intizom va o‘zaro hurmatga asoslangan xatti-harakatlarini faollashtirishga xizmat qilishi aniqlandi. So‘rovnoma va suhbatlar natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy tasavvurlar shakllanishida oila va maktab hamkorligining muhim omil ekanini ko‘rsatdi. Ota-onalar tomonidan beriladigan axloqiy ko‘rsatmalar, oiladagi munosabatlar madaniyati hamda tarbiyaviy muhit o‘quvchilarning ijobiy xulq-atvorida barqarorlikni ta’minlovchi omillar sifatida namoyon bo‘ldi. Oila va maktab talablari o‘zaro uyg‘unlashgan hollarda o‘quvchilarda axloqiy ongning rivojlanish darajasi yuqoriroq ekanligi kuzatildi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mezon va ko‘rsatkichlar asosida o‘quvchilarning axloqiy ong va ijobiy xulq-atvor darajalari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, axloqiy tushunchalarni ongli ravishda anglay oladigan o‘quvchilarda ijtimoiy maqbul xatti-harakatlar, mas’uliyat hissi va intizom darajasi nisbatan yuqori bo‘ladi. Aksincha, axloqiy tasavvurlari yetarlicha shakllanmagan o‘quvchilarda xulq-atvor buzilishlari ko‘proq uchrashi aniqlandi.

Shuningdek, darsdan tashqari tarbiyaviy tadbirlar, jamoaviy faoliyat va ijtimoiy foydali ishlarning tashkil etilishi o‘quvchilarda hamkorlik, o‘zini boshqarish va ijobiy xulq-atvorni rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etildi.

**Muhokama.** Olingan tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish jarayoni ko‘p omilli va murakkab pedagogik jarayon ekanini tasdiqladi. Natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, mazkur jarayonda pedagogik ta’sirning izchilligi, tarbiyaviy muhitning mazmuni hamda ijtimoiy omillarning uyg‘unligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tadqiqot davomida aniqlangan pedagogik omillar mavjud ilmiy qarashlar bilan mos kelib, o‘qituvchi shaxsining namunaliligi va tarbiyaviy faoliyatning tizimli tashkil etilishi axloqiy ong shakllanishining asosiy shartlaridan biri ekanini

tasdiqlaydi. Ayniqsa, boshlang‘ich sinf o‘qituvchisining axloqiy me’yorlarga amal qilishi, o‘quvchilar bilan munosabatda adolat va hurmat tamoyillariga asoslanishi bolalarda ijobiy xulq-atvorning barqaror namoyon bo‘lishiga xizmat qilishi aniqlandi.

Oila va maktab hamkorligi natijalari ham axloqiy tarbiyaning samaradorligi mazkur ikki muhit o‘rtasidagi uzviylikka bog‘liq ekanini ko‘rsatdi. Shuningdek, tadqiqot natijalari axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni rivojlantirishda darsdan tashqari tarbiyaviy faoliyatning muhimligini tasdiqladi [1].

Umuman olganda, muhokama natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish samaradorligi pedagogik, ijtimoiy va psixologik omillarning o‘zaro uyg‘unlashuviga bog‘liq ekanini ko‘rsatadi.

**Xulosa.** Mazkur tadqiqot natijalari boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish ko‘p omilli va uzviy pedagogik jarayon ekanini ko‘rsatdi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, o‘quvchilarning axloqiy tasavvurlari va ijtimoiy maqbul xatti-harakatlari pedagogik, ijtimoiy hamda psixologik omillarning o‘zaro uyg‘unlashuvi asosida rivojlanadi.

O‘tkazilgan nazariy va empirik tahlillar asosida o‘qituvchining shaxsiy namunaliligi, tarbiyaviy faoliyatning izchil va maqsadga yo‘naltirilgan tashkil etilishi axloqiy ongni shakllantirishda yetakchi omil ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim bosqichida o‘qituvchining axloqiy me’yorlarga amal qilishi, adolatli va hurmatga asoslangan munosabatni yo‘lga qo‘yishi o‘quvchilarda ijobiy xulq-atvorning barqaror namoyon bo‘lishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari oila va maktab hamkorligining axloqiy tarbiya samaradorligini ta’minlashdagi muhim ahamiyatini tasdiqladi. Ota-onalar va pedagoglar talablari hamda tarbiyaviy yondashuvlari o‘zaro uyg‘unlashgan sharoitda o‘quvchilarda mas’uliyat, intizom va ijtimoiy faollik kabi sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo‘lishi kuzatildi. Darsdan tashqari tarbiyaviy tadbirlar, jamoaviy faoliyat va ijtimoiy foydali ishlarning tashkil etilishi esa o‘quvchilarda o‘zini boshqarish, hamkorlik va ijobiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Xulosa qilib aytganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish samaradorligi pedagogik ta’sirning tizimliligi, tarbiyaviy muhitning mazmuni hamda oila va maktab hamkorligining uzviyligiga bog‘liq. Tadqiqot natijalari boshlang‘ich ta’lim amaliyotida axloqiy tarbiyani tashkil etishda metodik tavsiyalar ishlab chiqish va tarbiyaviy ishlarni takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva Sh.A. Pedagogik diagnostika va korreksiya. “Innovatsiya-ziyo” ,T-2022

2. Abdullayeva, B.S, Xoliqov, A.A, Farsaxonova, D.R, Muhammadiyeva, S.V, Sheranova, M.B, Umumiy pedagogika, “Innovatsiya-ziyo” ,T-2021

3. Toxtaxodjayeva M.X., Nishonova S., Hasanboyev J., Usmonboyeva M., Madiyarova S., Qoldibekova A., Nishonova N., Sayidahmedov N. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta-maxsus ta’lim vazirligi. — Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010.

4. To‘raqulov A.R. Pedagogik va psixologik adabiyotlarda ijtimoiy axloq tushunchasining zamonaviy talqini. Ta’lim muassasasidagi tarbiya / Воспитание в учебном заведении. 2025. 1(7),53–61.

5. Valiyeva M.M.. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida ma’naviy, axloqiy tarbiyani tashkil etish. PEDAGOGS international research journal**,** 2024. 58(3), 100–104.

# BOShLANG‘ICh TAYYORGARLIK BOSQIChIDAGI BELBOG‘LI KURAShChILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLAShTIRISh METODIKASI

**Qaljanov Raxman Pulatovich**
*Dotsent w.w.a*
*Innovatsion texnologiyalar universiteti*
raxman_pulatovich@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga etibor berilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqlilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Belbog‘li kurashchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni, mikrotsikl, rejalashtirish.*

***Аннотация:*** *В данной статье уделено внимание развитию физической подготовки борцов на поясах, занимающихся на этапе начальной подготовки. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовки борцов на поясах на этапе начальной подготовки.*

***Ключевые слова:*** *Борцы с поясами, начальный этап подготовки, физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, микроцикл, планирование.*

***Abstract:*** *This article focuses on developing the physical fitness of belt wrestlers engaged in the initial training phase. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical preparedness of belt wrestlers at the initial training stage.*

***Keywords:*** *Belt wrestlers, initial stage of training, physical training, training process, microcycle, planning.*

**Dolzarbligi.** Dunyoda barcha sport turlari kabi belbog‘li kurashi sport turning jadal rivojlanib borayotganligi barchamizga ma’lum. Bolalar va o‘smirlar sporti amaliyotida sportchilar mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportga saralash, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, psixologik, texnik-taktik hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullarni amaliyotga tatbiq etish borasida ko‘plab ishlar amalga oshirilmoqda. Zamonaviy belbog‘li kurashi amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida jismoniy tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda [1].

Dunyo miqyosida har bir xalqning milliy qadriyatlari va ularni ifodalovchi urf-odatlar, an’analari saqlab qolish va ommalashtirish uchun milliy sport turlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o‘zbek xalqining belbog‘li kurash sport turi jahonda keng qiziqish uyg‘otib, ushbu sport turiga bolalarni saralash va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirishda katta ishlar amalga oshirilmoqda. Bugungi kunda barcha sport turlari oldida turgan muhim vazifalardan biri bolalarni sport turlariga saralash va yo‘naldirish masalasi dolzarb hisoblanadi [4].

Belbog‘li kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musoboqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda [2].

Belbog‘li kurashi Olimpiya o‘yinlari dasturiga 1896 yilda kiritilgan sport turi bo‘lib, hozirgi kunda ham o‘z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko‘plab bolalar va o‘smirlar yunon-rum kurashi sport turi bilan muntazam shug‘ullanish jarayoniga jalb etilmoqda [3].

Respublikamizda kurashchilarni musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o‘quv-mashg‘ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to‘g‘ri qo‘llash, sportchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo‘li bilan tadqiqotlar o‘tkazilmagan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to‘liq o‘rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh belbog‘li kurashchilarning vazni, bo‘yini hisobga olgan holda belbog‘li kurash sport turiga yo‘naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg‘ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, belbog‘li kurashi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish, murabbiylarda boshlang‘ich tayyorgarlik

bosqichidagi belbog‘li kurashilarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi.** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik ko‘rsatkichlar, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

**Tajriba natijalari va uning muhokamasi.** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtrokchilari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (15 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025- yilda, qo‘ydigi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (15 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma - yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 3 oy davomida (2025-yil, uch oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo‘llanildi:

1. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).
2. Turnikda tortilish(marta).
3. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).
4. 30 m. ga yugurish.
5. 60 m. ga yugurish.
6. 3x10 m ga maksimum yugurish.
7. Arqonda sakrash (1 daqiqa).
8. 1000 m ga yugurish
9. Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm)
10. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)

Shuningdek, tadqiqotimizga jalb qilingan tajriba va nazorat guruhidaagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlari, ularning jismoniy rivojlanishi darajasini hamda tana tuzilishi xususiyatlarini tahlil qilindi.

Tadqiqot boshidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning total hamda partsial ko‘rsatkichlarini aniqlab olindi va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.

***1-jadval***

**Tajriba va nazorat gruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning total ko‘rsatkichlari (n=30)**

| t/s | Sportchilarning total va parsial ko‘rsatkichlari | Tajriba guruhi | | | Nazorat guruhi | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ ± | σ | V% | $\overline{X}$ ± | σ | V% |
| 1 | Tana uzunligi (sm) | 139,3 | 7,7 | 5,9 | 140 | 5,1 | 3,9 |
| 2 | Vazni (kg) | 31,2 | 5,4 | 12,7 | 37,6 | 4,5 | 11,9 |
| 3 | Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda (sm) | 60,6 | 11,5 | 14,1 | 64,5 | 4,5 | 6,8 |
| 4 | Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda | 66,2 | 6,31 | 9,2 | 69,4 | 4,41 | 6,6 |
| 5 | Ko‘krak qafasi aylanasi nafas chiqarganda | 62,6 | 5,9 | 9,1 | 67,2 | 5,2 | 8,1 |
| 6 | O‘ng qo‘l kuchi (kg) | 14,9 | 1,1 | 6,3 | 16,1 | 1,5 | 5,8 |
| 7 | Chap qo‘l kuchi (kg) | 15,5 | 1,3 | 5,7 | 17,4 | 1,4 | 4,9 |

Unga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 30 nafar sportchilaridan total ko‘rsatkichlari bo‘yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi o‘rtacha 139,3 sm. ni ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 140 sm. ni tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining o‘rtacha vazni 31,2 kg. ni, nazorat guruhida esa, o‘rtacha 37,6 kg. ni tashkil etdi. Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tajrida guruhida 60,6 sm nazorat guruhi sporchilarida o‘rtacha 64,5 sm ekanligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas olganda 66,2 sm, nazorat guruhi sporchilarida o‘rtacha 69,4 sm ekanligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas chiqarganda 62,6 sm, nazorat guruhi sporchilarida o‘rtacha 67,2 sm ekanligi aniqlandi. O‘ng qo‘l kuchi (kg) tajriba guruhi sportchilarida 14,9 kg, nazorat guruhi sporchilarida o‘rtacha 17,1 kg ekanligi aniqlandi. Chap qo‘l kuchi (kg) tajriba guruhi sportchilarida 15,5 kg, nazorat guruhi sporchilarida o‘rtacha 17,4 kg ekanligi aniqlandi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

***2-jadval***

**Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning tajriba boshida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=24)**

| t/s | Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari | Tajriba guruhi | | | Nazorat guruhi | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X}$ ± | σ | V% | $\overline{X}$ ± | σ | V% |
| 1 | 30 m ga yugurish | 5,4 | 0,2 | 3,6 | 5,6 | 0,3 | 2,3 |
| 2 | 60 m ga yugurish. | 9,8 | 0,1 | 1,1 | 10,2 | 0,1 | 1,2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 3x10 m ga maksimum yugurish | 8,2 | 8,6 | 2,6 | 8,9 | 0,2 | 2,3 |
| 4 | Turgan joydan uzunlikka sakrash | 140 | 0,2 | 5,3 | 136 | 0,6 | 4,2 |
| 5 | Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) | 9,2 | 2,1 | 6,3 | 10,5 | 3,8 | 14,8 |
| 6 | Arqonchada sakrash (1 daqiqa) | 30,1 | 3,2 | 6,7 | 32,5 | 2,5 | 8,1 |
| 7 | Turgan joydan balandlikka sakrash (sm) | 29,7 | 2,3 | 6,9 | 31,2 | 2,5 | 7,1 |
| 8 | Turnikda tortilish(marta) | 4,1 | 0,8 | 10,2 | 4,6 | 0,9 | 10,6 |
| 9 | 1000 m ga yugurish (daq) | 6,35 | 0,8 | 10,6 | 6,48 | 0,9 | 10,4 |
| 10 | Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm) | 5,6 | 0,7 | 11,3 | 5,4 | 0,8 | 13,2 |

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning 30 m yugurish testida o‘rtacha ko‘rsatkichlari 5,4 soniya, tajriba guruhida yesa 5,6 soniyani tashkil yetdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda 9,8 soniya tajriba guruhida yesa 10,2 soniyani tashkil yetdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning nazorat guruhida 8,2 soniya, tajriba guruhida esa 8,9 soniyani tashkil qildi. Belbog‘li kurashchilarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 140 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 136 sm. ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 9,2 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 10,5 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 30,1 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 32,5 martani tashkil qildi. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 29,7 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 31,2 sm. ni tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 29,5 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 29,1 martani tashkil qildi. Turnikda tortilish (marta) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 4,1 martani, tajriba gruhida esa 4,6 martani tashkil qildi 1000 m ga yugurish (daq) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 6 daqiqa 35 soniya, tajriba guruhida esa 6 daqiqa 48 soniyani tashkil qildi. Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 5,4 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 5,6 sm. ni tashkil qildi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

***3-jadval***

**Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning kurashchilarning tajriba oxirida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=36)**

| t/s | Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari | Tajriba guruhi | | | Nazorat guruhi | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\overline{X} \pm$ | σ | V% | $\overline{X} \pm$ | σ | V% |
| 1 | 30 m ga yugurish | 5,7 | 0,2 | 2,6 | 5,6 | 0,3 | 2,5 |
| 2 | 60 m ga yugurish | 10,3 | 0,1 | 1,4 | 10,6 | 0,1 | 1,3 |
| 3 | 3x10 m ga maksimum yugurish | 8,3 | 0,4 | 2,7 | 8,5 | 0,2 | 2,3 |
| 4 | Turgan joydan uzunlikka sakrash | 145 | 0,2 | 4,9 | 138 | 0,6 | 4,9 |
| 5 | Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) | 10,5 | 2,2 | 6,3 | 9,2 | 4,2 | 10,8 |
| 6 | Arqonchada sakrash (1 daqiqa) | 32,3 | 3,2 | 6,9 | 30,8 | 2,5 | 9,1 |
| 7 | Turgan joydan balandlikka sakrash (sm) | 31,8 | 4,1 | 7,2 | 30,5 | 2,8 | 7,5 |
| 8 | Turnikda tortilish(marta) | 5,4 | 0,8 | 6,2 | 3,8 | 2,7 | 11,6 |
| 9 | 1000 m ga yugurish (daq) | 6,40 | 0,8 | 7,6 | 6,47 | 0,9 | 10,4 |
| 10 | Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm) | 5,1 | 0,7 | 5,3 | 5,3 | 1,3 | 10,2 |

Nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning 30 m yugurish testida o‘rtacha ko‘rsatkichlari 5,6 soniya, tajriba guruhida yesa 5,7 soniyani tashkil yetdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi yunon-rum kurashchilarda 10,6 soniya tajriba guruhida esa 10,3 soniyani tashkil etdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning nazorat guruhida 8,5 soniya, tajriba guruhida esa 8,3 soniyani tashkil qildi. Belbog‘li kurashchilarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 138 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 145 sm. ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 9,2 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 10,5 martani tashkil qildi. Turgan joydan balandlikka sakrash (sm) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 30,5 sm. ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 31,8 sm. ni tashkil qildi. Turnikda tortilish (marta) testi bo‘yicha nazorot guruhi sportchilarda 3,8 martani, tajriba gruhida esa 5,4 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 30,8 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 32,3 martani tashkil qildi. 1000 m ga yugurish (daq) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 6 daqiqa 47 soniya, tajriba guruhida esa 6 daqiqa 40 soniyani tashkil qildi. Gimnastika o‘rindig‘ida turib oldinga egilish (sm) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilarda 5,3 sm.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 5,1 sm. ni tashkil qildi.

**O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:**

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay me’yorlanmagan hajmdagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me’yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki jadvalda keltirilgan ko‘rsatkichlar orqali tajriba guruhi belbog‘li kurashchilarning jismoniy ko‘rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.

2. Jarilkapov, U. B. (2023). Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, (2), 110-111.

3. Xolmatov A.I., Tashnazarov D.Yu., Kurganov O.N.. “Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi” Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.

4. Xamidjonov A.U. Belbog‘li kurash sport turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirish. // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2021. – 65 b.

## GANDBOLNI O‘RGATIShDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISh

**Xaitova Bonu Umidbek qizi**
Magistrant
Urganch davlat pedagogika instituti
xaitovabonu8@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada gandbolni o‘rgatish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi yoritilgan. Modulli ta’lim tizimi, interfaol metodlar, multimedia vositalari hamda zamonaviy raqamli*

*texnologiyalar orqali texnik-taktik harakatlarni o‘rgatishning yangi yondashuvlari tahlil qilinadi. Innovatsion yondashuvlar o‘quvchilarning amaliy ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va taktik fikrlash qobiliyatini oshirishga xizmat qilishi ilmiy asoslarda yoritilgan. Maqolada shuningdek, gandbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar berilgan bo‘lib, ularning qo‘llanilishi sportchilarning tayyorgarlik darajasini sifat jihatidan yaxshilashga yordam beradi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Innovatsion texnologiyalar, modul, ta’lim, interfaol metodlar, innovatsiya, texnik-taktik, gandbol o‘rgatish.*

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются особенности использования инновационных технологий в процессе обучения гандболу. Акцент сделан на внедрение модульного обучения, интерактивных методов, мультимедийных платформ и современных цифровых средств, позволяющих повысить эффективность преподавания технических и тактических элементов игры. Анализируются преимущества применения инновационных подходов для формирования практических навыков, развития двигательных качеств и совершенствования тактического мышления учащихся. Представлены методические рекомендации по оптимальной организации учебно-тренировочного процесса на основе инноваций, что способствует повышению качества подготовки гандболистов.*

***Ключевые слова:*** *Инновационные технологии, модуль, образование, интерактивные методы, инновация, технико-тактическая подготовка, обучение гандболу.*

***Abstract:*** *This article examines the significance and effectiveness of using innovative technologies in teaching handball. The study focuses on modular education, interactive methods, multimedia tools, and modern digital technologies as new approaches to teaching technical and tactical skills. Innovative approaches are analyzed for their role in developing students’ practical skills, enhancing physical qualities, and improving tactical thinking. The article also provides methodological recommendations for the effective organization of handball training sessions, demonstrating how their implementation can improve the overall level of athlete preparation.*

***Key words:*** *Innovative technologies, modules, inter active methods, teaching handball with innovation techniques-tactical.*

**Kirish.** Bugungi kunda iftixor bilan ta’kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo‘llab- quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharafli sohaga aylangan. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va albatta yurtimiz bayrog‘ini Olimp cho‘qqilariga olib chiqishga qodir iste’dodli sport zaxiralari hamda raqobatbardosh

sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o‘ta dolzarb vazifalaridan biridir. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi o‘ziga xos xususiyatlari qatorida aholining, ayniqsa, yoshlarning ta’lim va madaniy darajasini oshirish, gandbol bilan shug‘ullanishi va sifat jihatidan yaxshilash, basketbol orqali O‘zbekistonni jahonning taraqqiy etgan davlatlari qatoriga chiqishini ta’minlashi zarur.

**Adabiyotlar tahlili va metod.** O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolchilarni tayyorlash va zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish, B.Karimov va A.Jo‘rayevlar gandbolni o‘rgatishda mashg‘ulot jarayonida ilg‘or xorijiy tajribalar zamonaviy usullarni keng targ‘ib etish va kelgusida ulardan yuqori malakali gandbolchilar tayyorlash tizimini tobora takomillashtirish kerak bo‘ladi.

“Innovatsiya” tushunchasi muayyan tizimning ichki tuzilishini o‘zgartirishga qaratilgan faoliyatni ifodalaydi.

- Yangi g‘oyalar, tizim yoki faoliyat yo‘nalishini o‘zgatirishga qaratilgan aniq maqsadlar, noan’anaviy yondashuvlar, odatiy bo‘lmagan tashabbuslar, ilg‘or ish uslublari.

Ta’lim innovatsiyalari – ta’lim sohasi yoki o‘quv jarayonida mavjud muammoni yangicha yondashuv asosida yechish maqsadida qo‘llanilib, avvalgidan ancha samarali natijani kafolatlay oladigan shakl, metod va texnologiyadir.

F.Tursunov gandbolga dastlabki o‘rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o‘ziga xos uslub va vositalarni o‘z ichiga oladi.

Barcha mashqlar o‘z yo‘nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o‘yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o‘zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko‘zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog‘liq.

**Muhokama.** Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu gandbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo‘lishidir. Demak, o‘rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirishdir, ilg‘or xorijiy tajribalar, zamonaviy usullarni qo‘llash innovatsion texnologiyalardan foydalanib yanada samaradorligini oshirish lozim. O‘rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo‘lib, murabbiydan, o‘qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo‘lsada, harakatni (o‘yin malakasini) ijro etish texnikasiga o‘rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir: bolaning faolligi, mashg‘ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat “boyligi”, tajribasi ham ahamiyatga ega.

**Natijalar.** Gandbolni o’rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanib o‘quv- uslubiy materiallarni ishlab chiqish va uning asosida modul tizimida o‘qitish jarayonlarini tashkil etish. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darsini modulli o‘qitish doirasida “Gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” bo‘yicha modul birligini yaratish hamda ularni gandbolni o‘rgatishning samaradorligini oshirish yuzasidan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hisoblanadi.

- Gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish.
- Gandbol mashqlarni o‘rgatishda innovatsiyalar va ilg‘or xorijiy tajribalarni qo‘llash;
- “Gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi bo‘yicha ma’ruza matnlarini ishlab chiqish;
- “Gandbol o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi bo‘yicha amaliy topshiriq va ishlanmalarni tayyorlash;
- “Gandbol o‘yinini o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi yuzasidan taqdimotlarni tayyorlash;
- “Gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi bo‘yicha modulni amaliyotda foydalanish bo‘yicha takliflar ishlab chiqishdan iborat. Zamonaviy gandbol ta’limi jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish o‘quvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarishga xizmat qilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportga oid darslarda aksariyat an’anaviy metodlar takroriy mashqlar, og‘zaki tushuntirish va ko‘rgazmali namoyishlarga asoslanganligi sababli ba’zan o‘quvchilarda sust motivatsiya, texnik xatolarni o‘z vaqtida anglamaslik, murabbiy ko‘rsatmalarining yetarlicha individual bo‘lmasligi kabi muammolar yuzaga keladi. Innovatsion metodlar esa bu kamchiliklarni bartaraf etib, o‘quvchilarni faol subyekt sifatida jarayonga jalb qilish, harakat malakalarini chuqur tahlil qilish va mashg‘ulot jarayonini shaxsga yo‘naltirilgan tarzda tashkil etish imkonini beradi.

Bugungi kunda dunyo sport ta’limida aqlli qurilmalar (smart-technologies), biomexanik tahlil vositalari, masofaviy trening platformalari, simulyatorlar, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (KR) kabi texnologiyalar jadal kirib kelmoqda. Ayniqsa gandbol kabi murakkab koordinatsiyaga ega sport turlarida bu vositalarning ahamiyati yanada oshadi. Chunki gandbolda zarba berish, sakrash, yugurish, to‘xtash, keskin burilish, tezkor uzatish kabi texnik elementlar biomexanik jihatdan murakkab jarayon bo‘lib, an’anaviy ko‘rgazmali usullar bilan har doim ham mukammal o‘rgatilmaydi. Shu sababli multimodal texnologiyalarni qo‘llash orqali o‘quvchilar texnik harakatlarni nafaqat tashqi tomondan ko‘radi, balki ichki mexanizmlarini ham tahlil qiladi.

Gandbolni o‘rgatishda eng samarali innovatsiyalardan biri – videoanaliz texnologiyalaridir. Mashg‘ulot vaqtida o‘quvchilarning harakatlari yuqori aniqlikdagi kamera yordamida yozib olinadi va maxsus dasturlar orqali tahlil

qilinadi. Programma zarba burchagi, tana og‘irligi taqsimoti, qo‘l harakati, sakrash balandligi, to‘p traektoriyasi kabi ko‘plab parametrlarni aniqlab beradi. Bu tahlil jarayonlari murabbiyning subyektiv bahosini kamaytirib, obyektiv natijalarga asoslangan o‘qitishni tashkil etishga yordam beradi. O‘quvchi o‘z xatosini videoda ko‘rib, uni tezroq tuzatadi. Bu metod ayniqsa boshlang‘ich bosqichda o‘quvchilarning o‘yin madaniyatini, harakat koordinatsiyasini va texnik ongini shakllantirishda juda foydalidir.

Virtual reallik (VR) texnologiyalari ham gandbol ta’limida yangi imkoniyatlar ochmoqda. VR orqali o‘quvchilar maydonning real modellashtirilgan versiyasida mashq bajaradilar. Ular oldida turli o‘yin vaziyatlari paydo bo‘ladi: masalan, qarshi hujum, himoyachidan qochish, darvozabon bilan yakka-duel. O‘quvchi bu vaziyatda qanday qaror qabul qilishi lozimligini virtual muhitda o‘rganadi. Bu texnologiya ayniqsa murakkab taktika va qaror qabul qilish tezligini oshirishda juda foydali bo‘ladi. VR orqali xavfsiz muhitda 100 dan ortiq turli vaziyatni sinab ko‘rish mumkin, bu esa haqiqiy o‘yinda uchraydigan holatlarga tezkor moslashishni ta’minlaydi.

Kengaytirilgan reallik (KR) texnologiyalari esa mashg‘ulot jarayonida murabbiyga yordamchi vizual vosita sifatida xizmat qiladi. Masalan, KR yordamida smartfon yoki planshetda maydon chizmalari, harakat yo‘nalishlari, himoya tizimlari, hujum sxemalari ustidan grafik qatlam qo‘shiladi. O‘quvchi o‘yin sxemasini nafaqat qog‘ozda balki jonli ko‘rinishda ko‘radi. Shu bilan birga, KR dasturlari orqali murabbiy harakat ketma-ketligini animatsion ko‘rinishda namoyish qilib, o‘quvchilarning tushunishini sezilarli darajada yengillashtiradi. Bu boshqaruv ko‘nikmalarini va maydonni ko‘ra olish qobiliyatini rivojlantirishda juda samarali.

Gandbol mashg‘ulotlarida gamifikatsiya metodlari (o‘yinlashtirish) ham katta natija beradi. O‘quvchilarga ball to‘plash, daraja oshirish, virtual reytinglarda ko‘tarilish imkonini beradigan topshiriqlar ularda raqobat, qiziqish va motivatsiyani kuchaytiradi. Bu usul ayniqsa maktab yoshidagi o‘quvchilarda juda yaxshi samara beradi. Gamifikatsiya orqali gandbol mashg‘ulotlari oddiy darsdan interaktiv sport loyihasiga aylanadi. O‘quvchilardagi qiziqishning oshishi esa o‘z navbatida texnik elementlarning sifatli o‘zlashtirilishiga olib keladi.

Innovatsion texnologiyalardan foydalanish jarayonida pedagogik modelning o‘zi ham yangilanadi. Avvallari murabbiy – asosiy bilim manbai, o‘quvchi – qabul qiluvchi sifatida qaralgan bo‘lsa, hozirgi davrda interaktiv texnologiyalar orqali o‘quvchi faol ishtirokchiga aylanmoqda. Bu esa o‘quvchilarni mustaqil izlanish, tahlil qilish, xatoni tuzatish va o‘z-o‘zini baholash jarayonlariga keng jalb etadi. Mazkur yondashuv o‘quvchilarning nafaqat texnik tayyorgarligini, balki ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarini ham rivojlantiradi: muloqot, motvatsiya, jamoaviy fikrlash, tanqidiy tahlil, o‘z-o‘zini boshqarish kabi.

**Xulosa.** Yuqoridagi fikrlar shuni ko‘rsatadiki, gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash nafaqat o‘yin texnikasining sifatini

yaxshilaydi, balki mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosga, analitik yondashuvga va raqamli nazoratga asoslaydi. Natijada, o‘quvchilarning texnik-taktik malakalari yanada puxta shakllanadi, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning barqarorligi ta’minlanadi, mashg‘ulotlar esa zamonaviy sport talablari bilan uyg‘unlashgan holda tashkil etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimov B., Jo‘rayev A. Gandbol asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Tursunov F. Gandbol texnikasi va taktikasi. – Toshkent, 2021.
3. Sobirov D., Maqsudov R. Sport turlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
4. Xudoyberdiyev Sh. Sport mashg‘ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2020.
5. Otaboyev A. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2017
6. Madaminov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi darslik. Toshkent. 2025. 365-bet
7. Salayev T.K. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi”. O‘quv qo‘llanma. “Lesson Press”. Toshkent. 2022 y. 237 b.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с. ISBN 5-7695-870-3.

## PEDAGOGIKA OLIY O‘QUV YURTI TALABALARINING KUCh-ChIDAMLILIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISh METODIKASI

**Shayimardanov Sherali Abdurashidovich**
*Katta o‘qituvchi*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti*
sheralishayimardanov@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Maqolaning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, talabalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqish orqali talabala yoshlarni kuch qobiliyati rivojlantirishdan iborat hamda universitetdagi mashg‘ulotlar davomida kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy faoliyatning ruxsat etilgan mashqlarini tanlashi bilan izohlanadi.*

***Kalit so‘zlar:*** *O‘quv mashgulot, mashqlar majmuasi,jismoniy tayyorgarlik, nazorat testlari, kuch, harakat tayyorgarligi darajasi, maxsus-harakat ko‘nikma, texnik tayyorgarlik.*

***Аннотация:*** *Научная значимость статьи заключается в том, что она заключается в развитии силовых способностей студенческой молодежи путем разработки теории и методики физического воспитания студентов и*

*объясняется выбором разрешенных упражнений физической активности в развитии силовых способностей во время занятий в университете.*

***Ключевые слова.*** *Учебное занятие, комплекс упражнений, физическая подготовка, контрольные тесты, сила, уровень двигательной подготовки, специально-двигательный навык, техническая подготовка.*

***Abstract:*** *The scientific significance of the article lies in the fact that through the development of the theory and methodology of physical education of students, it consists in the development of strength abilities of student youth and is explained by the choice of permitted physical activity exercises in the development of strength abilities during university classes.*

***Keywords:*** *Training session, complex of exercises, physical training, control tests, strength, motor training level, special motor skill, technical training.*

**Kirish.** Gimnastika sport turlari bo‘yicha pedagog-murabbiylar universitet o‘quv dasturi talablariga ko‘ra ishlab chiqilgan, kuch qobiliyatlari va kuchga chidamlilikni keng doirasini rivojlantirishga qaratilgan katta mashqlar guruhidan foydalanadilar va bu o‘z navbatida, tayyorgarlik komponentlarini hamda o‘quv yili semestrlarida kuch qobiliyatini rivojlantirishda vositalarni ratsional rejalashtirish muammosi mavjud.

Tayyorgarlik darajasi talabalarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida funksional imkoniyatlarni hisobga olgan holda kuch to‘siqlari va qiyinchilik ko‘rsatkichlarini yengib o‘tish qobiliyati va tayyorgarlik vositalarini taqsimlash bosqichida dastlabki tajribaning taklif qilingan talablarini bajarish imkoniyatlarini o‘rganish masalalarini tashkil etish va hal qilish masalalaridan iboratdir. Shu bilan birga, 18-21 yoshdagi o‘smirlarning harakat qobiliyatlarini hisobga olgan holda tavsiya etilgan kuch va kuchga chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning harakat faoliyati darajasiga alohida e’tibor qaratildi. Shuningdek, tavsiya etilgan mashqlar to‘plami ushbu yosh guruh talabalari uchun mos bo‘lishi va sport bilan shug‘ullanuvchilarning funksional tizimi holatini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonida muhim bo‘lgan harakat qobiliyatlarining samaradorligi va egiluvchanligini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi kerak.

Shu bilan birga, universitetdagi amaliy mashg‘ulot sharoitlar, kerakli sport jihozlari va inventarlarning mavjudligi, shuningdek, harakat qobiliyatlari, xususan, statik va dinamik kuchni shakllantirishga qaratilgan o‘quv mashg‘ulotining vaqtini hisobga olish lozim.

Kuch mashqlarini bajarishda ishtirok etadigan mushak guruhi va ularning funksional rivojlanishiga alohida e’tibor berish kerak. Gimnastika usulidagi kuch mashqlarini qo‘llashda muhim bo‘lgan harakat asoslari va unda shakllanadigan mashg‘ulotni maqsadli tashkil qilish mashg‘ulot vositalarini tanlash va kuch mashqlari ketma-ketligida hisoblanadi. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ishtirok etuvchi mushaklar reaksiyasining olingan demografiyasi kuch

faoliyati rejimida bir xil emasligi, ularning biokimyoviy tarkibi, turli darajadagi va koordinatsion murakkabligi bilan dasturdagi mashqlarni bajarish paytida quvvat balansini ko‘rsatadi. Bu dalil nafaqat fiziologik, balki pedagogik omil bilan ham izohlandi.

Harakat funksiyalarini tahlil qilish materiallari mashg‘ulot yuklamasining tana tizimlariga, xususan, qo‘llanilayotgan mashqlar talaba tanasining turli qismlariga ta’siri, qo‘l, oyoq, yelka va tananing umumiy harakat faoliyatini oshirishga qaratilgan yuklamalar, birinchi navbatda, shug‘ullanuvchilarning tana mushaklariga ta’sirini batafsil ko‘rib chiqishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti natijalari va mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan vositalarni tahlil qilish bizga mashg‘ulot maqsadini hisobga olgan holda tanlab mushak guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan komplekslarni shakllantirishga imkon beradi.

**Tadqiqotning maqsadi** – tanlangan ixtisoslikning o‘ziga hos xususiyatlarini inobatga olgan holda talabalarning kasbiy amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

**Tadqiqot vazifasi.** Ishlab chiqilgan ixtissolashgan oliy o‘quv yurtlari talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich shakllantirish dasturini tajribada asoslash.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Tadqiqotimiz davomida talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish uchun mushak guruhlariga maxsus vositalar saralandi. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida talabalarining maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy ta’lim jarayonida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy o‘quv muassasalarida yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, ularning jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishda amaliy gimnastikaning o‘rni muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish uchun tanlangan mashqlar majmuasi talabalar organizmining individual xususiyatlari va mushak guruhlari faoliyatiga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur.

Tadqiqotimiz davomida oliy o‘quv yurti talabalari uchun mo‘ljallangan amaliy gimnastika vositalari asosida mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda ularning tatbiq etish uslublari bayon etildi. Biz tomonimizdan taklif etilgan metodika talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan birga, maxsus-harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, mushak kuchi va chidamliligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

1-rasmda keltirilgan mushak guruhlari uchun mo‘ljallangan mashqlar majmuasi talabalarni har tomonlama tayyorlashga qaratilgan bo‘lib, unda asosiy e’tibor tana yadro, oyoq, qo‘l, orqa va yelka mushaklarini faollashtiruvchi mashqlarga qaratildi. Har bir mashqning takrorlash soni, yuklama miqdori, bajarilish

shakli va dam olish oralig‘i ilmiy asoslangan tarzda belgilab, metodik tavsiyalar shaklida shakllantirildi.

Mazkur metodika amaliy tajriba asosida sinovdan o‘tkazilib, olingan natijalar asosida uning samaradorligi baholandi. Mashqlar majmuasining qo‘llanishi orqali talabalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki o‘z-o‘zini nazorat qilish, mehnatga layoqatlilik, mustahkam sog‘liq kabi ijtimoiy-psixologik ko‘nikmalar ham rivojlantirish imkoniyatlarini oshiradi.

**Pedagogik kuzatuv davomida talabalarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zgarishi (n=180)**

| T /r | Texnik tayyorgarlik bo‘yicha testlar | Guruh | Tadqiqot boshi | | Tadqiqot oxiri | | t | P |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | TB $\overline{X}$ ±σ | V, % | TO $\overline{X}$ ±σ | V, % | | |
| 1 | Bir oyoqda siltanib, boshqasida itarilib qo‘llarda turish, gilamda 10 urinish (soni) | TG | 2,54±0,57 | 22,44 | 4,50±0,48 | 10,66 | 2,15 | <0,05 |
| | | NG | 3,30±0,55 | 16,66 | 3,79±0,47 | 12,40 | 1,78 | >0,05 |
| 2 | Qo‘shpoyaga tayanib tebranishdan orqaga siltanib qo‘llarda turish 10 urinish (soni) | TG | 3,34±1,20 | 27,54 | 5,33±1,06 | 19,88 | 2,91 | <0,01 |
| | | NG | 4,15±1,02 | 24,57 | 4,50±1,00 | 22,22 | 1,69 | >0,05 |
| 3 | Turnikka tayanishdan orqaga siltanish va aylanib turish uch marta ketma-ket (soni) | TG | 1,55±0,38 | 24,51 | 2,12±0,32 | 12,26 | 2,26 | <0,05 |
| | | NG | 1,68±0,39 | 23,21 | 1,92±0,37 | 19,27 | 1,87 | >0,05 |
| 4 | Dastakli otda to‘g‘ri chalishtirish (soni) | TG | 6,90±1,73 | 25,07 | 19,41±3,43 | 17,67 | 2,35 | <0,05 |
| | | NG | 8,94±1,75 | 19,57 | 16,08±2,11 | 12,55 | 1,91 | >0,05 |
| 5 | Dastakli otda ko‘ndalang aylanish (soni) | TG | 6,09±1,67 | 27,42 | 14,33±1,58 | 11,02 | 2,42 | <0,05 |
| | | NG | 4,84±1,42 | 29,33 | 11,66±2,27 | 19,46 | 1,80 | >0,05 |

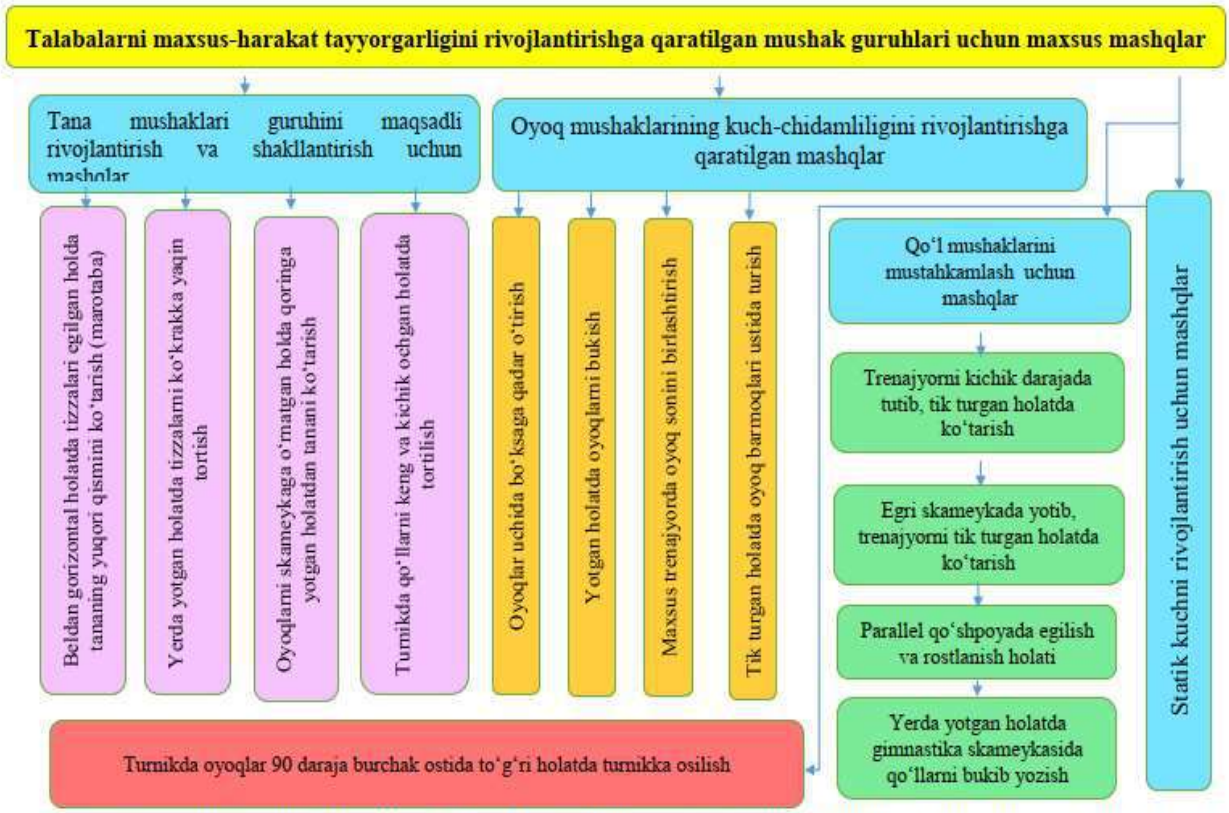
Yuqorida keltirilgan jadvaldagi ma’lumotlardan ko‘rinib turibdiki, bir oyoqda siltanib, boshqasida itarilib qo‘llarda turish, gilamda 10 urinish nazorat mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 2,54 marta bajarilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib ushbu ko‘rsatkich 4,50 marta ga yaxshilanganligi anqilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha 3,30 martani, tadqiqot oxiriga kelib, 3,79 martaga yaxshilandi. Qo‘shpoyaga tayanib tebranishdan orqaga siltanib qo‘llarda turish 10 urinish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot oldi o‘rtacha 3,34 marta natija qayd etilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib 5,33 marta natija qayd etildi. Turnikka tayanishdan orqaga siltanish va aylanib turish uch marta ketma-ket bajarishda tajriba guruhida o‘rtacha 1,55 marta, tadqiqot so‘ngiga kelib 2,12 martaga yaxshilandi. Nazorat guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 4,15 martaga, tadqiqot oxiriga kelib 4,50

martaga yaxshilandi. Dastakli otda to'g'ri chalishtirish mashqida tadqiqot boshida o'rtacha 8,94 marta bajargan bo'lsa, tadqiqot oxiriga kelib 16,08 martaga yaxshilandi. Ushbu nazorat testida tadqiqot boshida 6,90 marta, tadqiqot oxiriga kelib19,41 martaga o'zgardi. Dastakli otda ko'ndalang aylanish nazorat mashqida tajriba guruhi o'rtacha tadqiqot oxiri 6,09 martani, tadqiqot oxiriga kelib ushbu natija 14,33 martga yaxshilanishga erishildi. Nazorat gurhida o'rtacha tadqiqot oxiri 4,84 martani, tadqiqot oxiriga kelib 11,66 marta tashkil etdi.

**Pedagogik tajriba davomida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarishi (n=180)**

| T /r | Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha testlar | Guruh | Tajriba boshi | | Tajriba oxiri | | Ishonchlilik | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | $\overline{X}$ ±σ | V, % | $\overline{X}$ ±σ | V, % | t | P |
| 1 | V.M.Abalakov lentasi bilan qo'llarda siltanib joydan yuqoriga sakrash (sm) | TG | 33,15±3,55 | 10,70 | 39,35±3.47 | 8,81 | 2,87 | <0,01 |
| | | NG | 33,55±3,25 | 9,68 | 37.15±4.05 | 10,90 | 1,80 | >0,05 |
| 2 | Baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash (sm) | TG | 155,0±18,39 | 11,86 | 175,16±10,60 | 6,05 | 2,10 | <0,05 |
| | | NG | 156,1±19,40 | 12,42 | 166,7±17,56 | 10,72 | 1,72 | >0,05 |
| 3 | Otda qo'llarga tayanib yurish (baj. soni) | TG | 1,5±0,15 | 10,0 | 2,7±0,15 | 5,55 | 2,28 | <0,05 |
| | | NG | 1,55±0,10 | 6,45 | 2,0±0,25 | 12,5 | 1,74 | >0,05 |
| 4 | 10 soniyada qo'shpoyaga tayanishdan qo'llarni bukish va yozish (baj. soni) | TG | 5,65±1,24 | 21,94 | 8,79±0,25 | 2,84 | 2,92 | <0,01 |
| | | NG | 6,0±1,26 | 21,0 | 7.75±0.65 | 8,38 | 1,72 | >0,05 |
| 5 | 10 soniyada turnikda tortilish (soni) | TG | 4,15±0.35 | 8,43 | 6,15±0,35 | 5,69 | 2,01 | <0,05 |
| | | NG | 4,31±0,25 | 5,80 | 5,05±0.55 | 10,89 | 1,91 | <0,05 |
| 6 | Qo'llarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qo'llarni bukib yozish (baj. soni) | TG | 5,15±0,15 | 2,91 | 8,25±0,76 | 9,21 | 2,15 | <0,05 |
| | | NG | 5,25±0,25 | 4,76 | 7,65±0,56 | 7,32 | 1,80 | >0,05 |
| 7 | Sherik yordamida qo'llar va boshda turib kuch bilan qo'llarga turish (soni) | TG | 5,55±0,49 | 8,82 | 8.65±0.45 | 5,20 | 2,32 | <0,05 |
| | | NG | 5.45±0,51 | 9,35 | 7.05±0.65 | 9,21 | 1,77 | >0,05 |
| 8 | Shpagat (sm) | TG | 9.84±1,11 | 11,28 | 6.65±0,37 | 5,56 | 2,13 | <0,05 |
| | | NG | 9,76±1,09 | 11,16 | 7,41±0.87 | 11,74 | 1,84 | >0,05 |
| 9 | 4 m baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish (soniya) | TG | 9.44±1,12 | 11,86 | 7,05±0,47 | 6,66 | 2,32 | <0,05 |
| | | NG | 9.35±1,09 | 11,65 | 8.55±0,97 | 11,34 | 1,81 | >0,05 |
| 10 | Qo'shpoyada orqaga tebranib qo'llarni bukish, oldinga tebranishda qo'llarni yozish (baj. soni) | TG | 2,15±0,15 | 6,97 | 5,95±0,17 | 2,85 | 2,34 | <0,05 |
| | | NG | 2,30±0,25 | 10,86 | 4,45±0,35 | 7,05 | 1,89 | >0,05 |

Ushbu jadvaldan ko‘ra, V.M.Abalakov lentasi bilan qo‘llarda siltanib joydan yuqoriga sakrashda nazorat testida tajriba guruhi tadqiqot boshida 33,15 sm. natija ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 39,35 sm. natija qayd etildi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 33,55 sm, tadqiqotdan keyin 37,15 sm ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida baland arqonga yugurib kelib kerishib sakrash testida tadqiqot boshida 155,0 sm, tadqiqot so‘ngiga kelib 175,16 sm natijaga yaxshilandi. Ushbu test bo‘yicha, nazorat guruhida 156,1 sm.ga, tadqiqot oxiriga kelib 166,7 ga o‘zgardi. Otda qo‘llarga tayanib yurish testida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 1,5 martaga, tadqiqot oxiriga kelib 2,7 martaga o‘sganligi aniqlandi. Xuddi shu nazorat mashqida nazorat guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha natijasi tadqiqot boshida 1,55 martaga va tadqiqot oxiriga kelib 2,0 martaga o‘zgarganligi aniqlandi. 10 soniyada qo‘shpoyaga tayanishdan qo‘llarni bukish va yozishda tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha natijasi 5,65 marta bajarga bo‘lsa, tadqiqot oxiriga kelib 8,79 marta bajarishga erishildi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 6,0 marta, tadqiqot oxirida 7,75 martaga o‘zgarganligi aniqlandi. 10 soniyada turnikda tortilish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 4,15 martani, tadqiqot oxiriga kelib 6,15 marta kuzatildi. Nazorat guruhida tadqiqot boshiga kelib 4,31 martani va tadqiqot oxirida 5,05 martani tashkil etildi. Qo‘llarga tayanib, oyoqlar uchi skameykada, qo‘llarni bukib yozish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 5,15 marta, tadqiqot oxiriga kelib 8,25 martaga yaxshilandi. Ushbu nazorat mashqini nazorat guruhida 5,25 martani, tadqiqot oxiriga kelib 7,65 marta bajarishga erishildi. Sherik yordamida qo‘llar va boshda turib kuch bilan qo‘llarga turishda tajriba guruhi tadqiqot boshida 5,55 marta bajarildi, tadqiqot oxiriga kelib 8,65 martaga o‘zgarganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida o‘rtacha 5,45 marta bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 7,05 martaga o‘zgargan. Shpagat ochilishini sinovdan o‘tkazilganda tajriba guruhida tadqiqot boshida 9,84 sm. ni, tadqiqot oxiriga kelib 6,65 sm. ekanligi aniqlandi. Nazorat guruhida 9,76 sm. ni tadqiqot oxiriga kelib 7,41 sm. natija qayd etildi. 4 m. baland arqonga oyoqlar yordamisiz vaqtga chiqish nazorat mashqida tajriba guruhida tadqiqot boshida 9,44 soniya, tadqiqot oxiriga kelib 7,05 soniyaga yaxshilandi. Nazorat guruhi ushbu nazorat mashqini tadqiqot boshida 9,35 soniyaga, tadqiqot oxirida esa 8,55 soniyaga yaxshilanganligi aniqlandi. Qo‘shpoyada orqaga tebranib qo‘llarni bukish, oldinga tebranishda qo‘llarni yozish nazorat mashqini tajriba guruhi o‘rtacha tadqiqot oldi 2,15 martani, tadqiqot oxiriga kelib 5,95 martaga yaxshilanganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida o‘rtacha 2,30 marta bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 4,45 martaga o‘zgarganligini ko‘rishimiz mumkin.




**1-rasm. Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasi**

Talabalarni maxsus-harakat tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mushak guruhlari uchun maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish orqali maxsus-harakat tayyorgarlik darajasi oshadi**.** Tajriba guruh mashg‘ulotlarida qo‘llanilgan mushak guruhlari uchun mo‘ljallangan maxsus mashqlar majmuasi orqali talabalar asosiy jismoniy sifatlar kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat va koordinatsiya ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishish imkonini berdi. Bu esa metodikaning samarali ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga **m**ushak guruhlarining funksional faolligi yaxshilash imkonini oshiradi. Tana qismlari, pastki va yuqori ekstremitalar, orqa va yelka mushaklari uchun tuzilgan mashqlar majmuasi ularning tonusini oshirib, tana holati, holatni ushlash va muvozanatni saqlash qobiliyatlarini rivojlantirib boradi. Bundan tashqari talabalarda jismoniy ish faoliyatiga moslashuv kuchaydi. Talabalar organizmining yuklamaga bardoshliligi ortdi, mashqlar natijasida yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi ko‘rsatkichlari yaxshilandi. Bu esa talabalarning funktsional imkoniyatlari va ish qobiliyatini oshirdi. Ushbu majmuadan muntazam foydalanish orqali psixologik barqarorlik va motivatsiya kuchaydi. Amaliy mashg‘ulotlar o‘z-o‘zini baholash, mustahkam irodani shakllantirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashga yordam berdi. Talabalarda jismoniy faollikka ijobiy munosabat shakllandi**,** bu esa ularning sog‘lom turmush tarziga intilishini kuchaytiradi. O‘quv jarayonining samaradorligi ham ortdi. Maxsus-harakat tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodika asosida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga nisbatan qiziqish va ishtirok

faolligi sezilarli darajada oshadi**.** Bu esa ta’lim-tarbiya sifatini umumiy ijobiy tomonga o‘zgartirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga majmuaga buyumlar bilan bajariladigan, uskunalarda bajariladigan vositalar saralandi. Jumladan o‘tirish, rostlanuvchi mushaklarni rivojlantirish uchun, yelkani uskunaga butun vaznni mustahkamlash bilan bajariluvchi mashqlardan foydalanildi.

Dinamik va statik kuchni shakllantirish uchun eng samarali mashqlar guruhi tanlanib, ta’lim muassasasi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llanildi. Tuzilgan mashqlar to‘plami ushbu kuch tarkibiy qismlarini samarali shaklantirish va bir vaqtning o‘zida universitet talabalarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ilgari qo‘llanilganlarga nisbatan ishlaydigan mushaklarning fiziologik tarkibini shakllantirish qobiliyatiga egadir.

Tadqiqotimiz davomida, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tarbiya darslarida qo‘llaniladigan vosita va usullari tana mushaklari guruhlarining kuch qobiliyatlari darajasini sezilarli darajada oshirdi. Oliy o‘quv yurtlari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘tkazilgan tadqiqotlar jarayonida ushbu ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, kelgusidagi faoliyat talablarini hisobga olgan holda, ushbu qobiliyatni maqsadli ravishda rivojlanmasdan, tananing turli qismlarining kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ustunlik qiladi. Shu bilan birga, kuch qobiliyatlarini rivojlantirish jarayonida ular statistikani rivojlantirishga e’tibor bermasdan, dinamik kuchni rivojlantirishga e’tibor beradi.

**Xulosa.** Amaliy gimnastika yordamida kuchga chidamlilik qobiliyatini rivoj-lantirishning asosiy komponenti hozirgi vaqtda mashqlarni maqbul tanlash, berilgan vazifaning intensivligi va mashg‘ulot yuklamasining miqdori shuningdek, tana tizimlarining mashq faoliyati darajasiga tiklanish dinamikasini ta’minlaydigan vaqtinchalik omillar hisoblanadi. Harakat faoliyatiga mahalliy va katta mushaklar guruhini jalb qilish, har xil murakkablikdagi kuch mashqlarini bajarish jarayonida ularning harakat qobiliyatini shakllantirish katta ahamiyatga ega (P.Tesch, 2002).

Maxsus adabiyotlar ma’lumotlarini tahlil qilish materiallari va dastlabki tajriba natijalari 12 ta mashq dinamik xususiyatlar rejimida kuch faoliyatida eng samarali degan xulosaga kelindi, ular dasturda berilgan mashqlarni bajarishda ushbu harakat rejimini sezilarli darajada mashg‘ulotning ushbu qismi oxirida ancha yuqori tiklanish potensiali bilan ishlab chiqadi va qo‘llab-quvvatlaydi. Statik kuchni rivojlantirish uchun tananing funksional tizimida sezilarli o‘zgarishlar va tiklanish vaqtini uzaytiradigan ikkita mashq: takrorlashlar soni, tranejer yoki sport jihozlari bilan bajariladigan vazifa oxirida yurak urish tezligi, keyingi mashqga o‘tishda oraliqlarning davomiyligi taklif qilindi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-414-son 2022-yil 9-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrdagi PQ-449-son “Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

3. Умаров М.Н, Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации // «Фан спортга». 2004. - №1. - С. 35-38.

4. Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике // «Фан спортга». 2008. - №3. - С. 39-44.

5. Абакаров Т.Г. Новые педагогические технологии в преподавании предмета «Физическая культура» // Специалист. - 2001. - № 5. - С. 23-24.

6. Акулова Ю.О. Влияние профилирующих упражнений на уровень специальной физической подготовленности гимнастов / Ю.О. Акулова, В.С. Шерин // Сб. статей Олимпийская идея сегодня: материалы Шестой Всероссийской научной конференции с международным участием. – 2016. – С. 3-8.

## IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR CONDUCTING PHYSICAL CULTURE CLASSES IN A CORRECTION SCHOOL FOR SILENTLY SEEING CHILDREN

**Doshanov Umirzak Yelmuratovich**
*Teacher*
*Specialized Boarding School No. 10 "Nurli maskan" under the National Agency for Social Protection under the President of the Republic of Uzbekistan, Nukus city*
umirzaq_@gmail.com

***Abstract**: Today, the state pays great attention to all children with disabilities in our society. As a clear example, persons with disabilities place high demands on the effective functioning of society and its integration into various segments of society. However, the technologies for training children with various physical disabilities do not fully meet today's requirements. It is necessary to review the educational process and develop effective forms and methods of physical education for children with health problems. It is necessary to expand the child's scope of independence so that they can solve everyday and work tasks without outside help. Through the comprehensive selection and harmonization of tools, methods, and forms of work, adherence to didactic principles and conditions, and elimination of comorbid health defects in visually impaired children, it is possible to achieve not only effective work activity, but also competitive activity in this category of children.*

***Keywords:*** *visually impaired children, individualization, physical education program, corrective exercises, coordination abilities, lesson, physical education, socialization, physical training, goalball.*

***Аннотация:*** *Сегодня государство уделяет большое внимание всем детям с ограниченными возможностями в нашем обществе. Ярким примером является то, что люди с ограниченными возможностями предъявляют высокие требования к эффективному функционированию общества и его интеграции в различные сегменты общества. Однако технологии обучения детей с различными физическими нарушениями не полностью отвечают современным требованиям. Необходимо пересмотреть учебный процесс и разработать эффективные формы и методы физического воспитания для детей с проблемами со здоровьем. Необходимо расширять сферу самостоятельности ребенка, чтобы он мог решать повседневные и трудовые задачи без посторонней помощи. При комплексном подборе и гармонизации средств, методов и форм работы, соблюдении дидактических принципов и условий, устранении сопутствующих дефектов здоровья у детей с нарушением зрения можно добиться не только эффективной трудовой деятельности, но и конкурентной активности у данной категории детей.*

***Ключевые слова:*** *дети с нарушением зрения, индивидуализация, программа физического воспитания, корректирующие упражнения, координационные способности, урок, физическое воспитание, социализация, физическая подготовка, голбол.*

**Annotaciya:** *Búgin mámleketimiz jámiyettegi barlıq mayıp balalarǵa úlken dıqqat awdarıp atır. Bunıń ayqın mısalı - mayıplıǵı bar adamlardıń jámiyettiń nátiyjeli jumıs islewine hám onıń hár túrli qatlamlarına biriklesiwine joqarı talaplar qoyıwı bolıp tabıladı. Biraq hár qıylı fizikalıq kemshilikleri bar balalardı oqıtıw texnologiyaları házirgi kúnniń talaplarına tolıq juwap bermeydi. Oqıw procesin qayta kórip shıǵıw, den-sawlıǵında máseleleri bar balalar ushın dene tárbiyasınıń nátiyjeli forma hám usılların islep shıǵıw zárúr. Balanıń kúndelikli hám miynet wazıypaların basqalardıń járdemisiz sheshe alıwı ushın onıń ózbetinshe háreketi sheńberin keńeytiw kerek. Jumıs quralları, usılları hám formaların kompleksli tańlaw hám úylestiriw, didaktikalıq principler hám shártlerge ámel etiw, kóriw qábileti buzılǵan balalarǵa qosımsha bolǵan den-sawlıq kemshiliklerin saplastırıw arqalı tek ǵana nátiyjeli miynet xızmetine emes, al usı toparǵa kiriwshi balalarǵa básekige qabiletli aktivlikke de erisiwge boladı.*

***Tayanısh sózler:*** *Kózi ázzi balalar, individuallastırıw, dene tárbiyası baǵdarlaması, korrekciyalawshı shınıǵıwlar, koordinaciyalıq qábiletler, sabaq, dene tárbiyası, sociallasıw, fizikalıq tayarlıq, golbol.*

**Introduction:** Training people with disabilities is one of the priorities of our country's education system. In special (correctional) educational institutions, physical education is an integral part of the entire system of work with visually impaired children. Full use of the potential of physical culture and sports makes it possible to improve the socialization of children of this category, the formation of motor skills and abilities in them. However, a significant portion of children cannot adapt to the pace of assimilation of the materials of traditional educational and correctional programs, experience difficulties in social adaptation, which negatively affects their life activities [1].

There is a need to search for effective ways, forms, and methods of providing assistance to blind children, which contributes more to the elimination of negative social consequences caused by visual impairments and guarantees a decent and full life.

It is necessary to develop and use individualized educational programs to create optimal conditions for life activities, restore lost connections with the environment, and integrate visually impaired children [7]. Individualization is necessary to eliminate students' negative attitude towards learning, to create favorable conditions for identifying and developing students' talents as much as possible.

**Purpose of the research.** It consists of testing the individualized physical education methodology aimed at correcting the physical fitness of visually impaired students. The research was conducted on the basis of Specialized Boarding School No. 10 "Nurly Makon" in the city of Nukus (2023 and 2035 academic years). 30 blind students from grades 4-5 participated in the experiment. All subjects were divided into control and experimental groups of 15 children, and the indicators of physical fitness were approximately equal. The experimental group trained according to the program we proposed, the control group - according to the "Sports Games" section of the state program "Physical Education." In each group, classes were held twice a week for 45 minutes.

Students with the following diagnoses participated in the experiment: myopia, hypermetropia, and astigmatism, as well as secondary deviations: postural disorders, spinal curvature, flat feet [6]. Taking into account the identified deviations in the health status of visually impaired schoolchildren, existing visual impairments, and physical development, an experimental program of physical education based on corrective exercises and the potential of a sports game - goalball was developed.

**Methodology:** Goalball is a sports game in which a team of three people has to throw a ball with a bell into the opponent's goal. The goalball was created in Germany in 1946 by Austrian Hans Lorensen and German Zepp Rindle to rehabilitate veterans of World War II - visually impaired people. In 1976, the Paralympic debut took place in Toronto. Two teams of three players participate in the game. Each team can have no more than three reserve players. The game is played in a gym, on the floor of which signs are drawn in the form of a rectangular

area divided in two by a central line. There are gates on both sides of the playground. The goal of the game is to roll the ball behind the goal line of the defending team, which tries to block [9, p. 69].

This game is an effective means of developing a child's motor qualities, as it develops running, jumping, throwing and catching a ball, spatial orientation, accuracy of movements, intuition, and interaction in a team contributes to the development of communicative qualities necessary for positive social adaptation. Through the game of goalball, one can awaken an interest in life, a love for movement, dedicate physical strength, and limit emotional outbursts for the sake of common benefit [5].

The sport of goalball served as the basis of our methodology, since it does not require complex and materially expensive inventory and equipment, and has a multifaceted physical and psychological impact on children with visual impairments.

The preparatory part of the lesson consisted of corrective exercises aimed at preventing secondary deviations in visually impaired children [8]. The exercises were divided into groups and presented in the form of cards-tasks and performed with various objects: balls, gymnastic sticks, jump ropes, fitness balls, hoops, dumbbells (not more than 1 kg) (Table 1). These complexes were performed in each lesson and took 25.2% of the total time.

***Table 1***

**Secondary deviation - an example of corrective exercises for postural disorders**

Assignment sheet 1
Execution format: in pairs
Supplies: dumbbells

| № | Illustrative image | Exercise Description | Normalization | Requirements |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | - lying on your back facing each other, supporting each other with your feet, dumbbells down;<br>- on the support, spread legs to the sides in both directions, raise the legs, move the dumbbells to the sides - exhale,<br>- bringing feet closer, hands - holding breath, inhalation | 4-6 times, rest in I. p. relaxation 4-5 s | Back, arms and legs straight, gaze forward, breathing observation |
| 2 | | - lying on your back, facing each other, supporting each other with your feet, dumbbells up;<br>- transition to a sitting position with arms swinging forward - exhalation;<br>- return to t. n. with holding breath, t. n. - inhalation | 6-8 repetitions | When lifting, straighten your back and arms, stretch upwards, and exhale with full chest. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | | - lying on their stomachs, facing each other, with the hands of the first numbers on dumbbells in front of their chests;<br>- short rolling of dumbbells from oneself to oneself, raising the head;<br>- disengagement of dumbbells with simultaneous push towards the partner | 4-6 times, rest, relaxation | Body relaxed, back and arms straight, gaze directed at partner; full exhalation and relaxation while rolling dumbbells |

**Discussion:** In the main part of the lesson, in order to develop the physical qualities inherent in goalball, closing exercises (for mastering the main links of movement and coordination of movements with the ball, as well as preparatory exercises) and a direct educational game - goalball within the framework of the structure of technical techniques were used. The final part of the lesson consisted of corrective exercises of a respiratory nature.

The results of the study of the level of physical fitness of visually impaired children in grades 5-6 in the experimental group (EG) engaged in the proposed program and in the control group (CG) engaged in the proposed generally accepted program, including Pioneerball, are presented in Table 2.

Analyzing the obtained results, it should be noted that during the experimental period, in the EG, compared to the CG, the greatest increase in the level of physical fitness was observed, in particular, in strength and speed-strength exercises. Thus, the results of the torso lifting test from a supine position improved by 78.4% in the EG and only by 11.9% in the CG. In the long-distance tennis ball throw, their results increased by 26.4 and 8.4%, respectively.

***Table 2***

**Dynamics of physical fitness indicators of students of the experimental and control groups during the experimental period**

| **Groups** | **Research time** | **Physical fitness indicators** | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Lifting how many times X±m** | **Shuttle run, s X±m** | **Ball throw distance, m X±m** | **Long jump per place, cm X±m** |
| EG | before the experiment | 15,3±0,96 | 7,9±0,19 | 22,0±1,14 | 119,1±3,16 |
| | after the experiment | 27,3±1,15 | 7,0±0,12 | 27,8±1,31 | 136,7±5,17 |
| Dynamics of results (%) | | 78,4 | 11,4 | 26,4 | 14,8 |
| Reliability of differences | | P<0,001 | P< 0,01 | P< 0,05 | P<0,05 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| CG | before the experiment | 15,0±0,88 | 7,8±0,13 | 21,4± 1,92 | 120,3±4,22 |
| | after the experiment | 17,9±1,40 | 7,6±0,16 | 23,2±1,17 | 126,5±4,14 |
| Dynamics of results (%) | | 11,9 | 2,6 | 8,4 | 5,1 |
| Reliability of differences | | P<0,05 | P> 0,05 | P> 0,05 | P> 0,05 |
| Reliability of post-examination differences between EG and CG | | P<0,001 | P< 0,05 | P< 0,01 | P< 0,05 |

**Conclusion:** It is known that speed is a hereditary trait and is rarely given to training. In our experiment, the results of shuttle run significantly improved only in the EG, while in the CG there was a tendency to increase only the speed abilities of the subjects.

Comparing the dynamics of changes in the indicators of physical fitness of children in the EG and CG during the experimental period, it can be noted that in all conducted tests, the results of students engaged in the proposed methodology were significantly higher than in the control group.

Thus, it can be noted that the proposed methodology for organizing the motor activity of children with visual impairments in physical education classes based on goalball content allows for a significant increase in the effectiveness of classes and, as a result, improves productive life activity and accelerates the process of social adaptation.

## References:

1. Виленская Т.Е., Кулаев Э.А. Принципы формирования и организации физического воспитания в специальных медицинских группах // Теория и практика физической культуры. — 2005.

2. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. — М. : Советский спорт, 2000.

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 1.

4. Кручинин В.А., Шлыков В.П. Проблемы физического воспитания и пространственной ориентировки слепых и слабовидящих школьников // Физическое воспитание детей в специальных школах: межвуз. сб. науч. тр. — Горький: Изд-во ГГПИ им. Горького, 1985.

5. Матвеев В.Ф. Психические нарушения при дефектах зрения и слуха. — М.: Медицина, 1987.

6. Панченко О.А. Оптимизация адаптивных возможностей детей с нарушением зрения в условиях специального образования учащихся // Адаптивная физическая культура. — 2007. — № 1.

7. Ростомашвили Л.Н. Технология коррекционно-развивающего воздействия на детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. — 2013. — № 3(55).

8. Семенов Л.А., Никитин В.И. Анализ урока физической культуры в школе слепых и слабовидящих детей // Проблемы двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста. — М., 1983.

9. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура. — 2000. — № 1–2.

## SPORT MUASSASALARIDA ShAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDAShUVNI AMALGA OShIRIShDA YOSh SPORTChINING O'ZINI O'ZI ANGLAShI VA YO'NALIShINI BELGILAShNING NAZARIY ASOSLARI

**Yakupov Rozimbay Maksetbayevich**
*Mustaqil izlanuvchi*
*Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti*
*yakupovrozim@gmail.com*

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada sport muassasalarida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish jarayonida yosh sportchining o'zini o'zi anglashi va sport faoliyatidagi yo'nalishini belgilashning nazariy asoslari tahlil qilinadi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning mazmuni, uning pedagogik va psixologik jihatlari ochib berilib, yosh sportchilarning individual xususiyatlari, qiziqishlari, qobiliyatlari hamda ichki motivatsiyasini hisobga olishning ahamiyati asoslab beriladi. Tadqiqotda o'zini o'zi anglash tushunchasi shaxs rivojlanishining muhim omili sifatida qaralib, sportchining o'z imkoniyatlarini baholashi, maqsad qo'yishi va kasbiy-sport yo'nalishini ongli ravishda tanlashiga ta'siri yoritiladi.*

*Shuningdek, trener va pedagoglarning yosh sportchilarda mustaqil fikrlash, o'z-o'zini baholash va shaxsiy rivojlanishga intilishni shakllantirishdagi roli ko'rsatib o'tiladi. Maqola natijalari sport ta'limi jarayonini takomillashtirishda, yosh sportchilarni har tomonlama rivojlantirish va ularning sport faoliyatida barqaror muvaffaqiyatga erishishida nazariy asos bo'lib xizmat qiladi.*

***Ka'lit so'zlar:*** *Sport muassasasi, sportchilar, sport faoliyati, sportchilar o'z o'zini anglash, shaxs rivojlanishi, sportchining o'z imkoniyatlarini baholashi.*

***Аннотация:*** *В данной статье анализируются теоретические основы самосознания юного спортсмена и определения его направленности в спортивной деятельности в процессе реализации личностно-ориентированного подхода в спортивных учреждениях. Раскрывается содержание личностно-ориентированного подхода, его педагогические и*

*психологические аспекты, обосновывается важность учета индивидуальных особенностей, интересов, способностей и внутренней мотивации юных спортсменов. В исследовании понятие самосознания рассматривается как важный фактор развития личности, освещается его влияние на оценку спортсменом своих возможностей, постановку целей и осознанный выбор профессионально-спортивного направления.*

*Также показана роль тренеров и педагогов в формировании у юных спортсменов самостоятельного мышления, самооценки и стремления к личностному развитию. Результаты статьи послужат теоретической основой для совершенствования процесса спортивного образования, всестороннего развития юных спортсменов и достижения ими устойчивых успехов в спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:*** *Спортивное учреждение, спортсмены, спортивная деятельность, самосознание спортсменов, личностное развитие, оценка спортсменом своих возможностей.*

***Abstract:*** *This article analyzes the theoretical foundations of young athlete self-awareness and determining their orientation in sports activities during the implementation of a personality-oriented approach in sports institutions. The content of the personality-oriented approach, its pedagogical and psychological aspects are revealed, and the importance of considering the individual characteristics, interests, abilities, and internal motivation of young athletes is substantiated. The study examines the concept of self-awareness as an important factor in personality development, highlighting its influence on an athlete's ability to assess their capabilities, set goals, and consciously choose a professional-sports direction.*

*The role of coaches and educators in forming independent thinking, self-esteem, and the pursuit of personal development in young athletes is also shown. The results of the article will serve as a theoretical basis for improving the process of sports education, the comprehensive development of young athletes, and their achievement of sustainable successes in sports activities.*

***Keywords:*** *sports institution, athletes, sports activity, athletes' self-awareness, personal development, the athlete's assessment of their capabilities.*

**Kirish.** Jahonda yaqin vaqtlargacha o'zlikni anglash mavzusi ijtimoiy-madaniy vaziyat uchun dolzarb emas edi. Faqatgina kasbiy o'zlikni anglash sohasi, ayniqsa kasb tanlash doirasida, ajratib ko'rsatilgan va ta'minlangan edi. Ilgari ayrim sohalarda shaxsning o'zligini anglash jarayoni rasmiy va yuzaki xarakterga ega bo'lgan. Hozirgi davrda esa jamiyatda kechayotgan global o'zgarishlar insondan atrof-muhitda yuz berayotgan jarayonlarga nisbatan ongli munosabat bildirishni talab etmoqda. Natijada o'zlikni anglash shaxs hayotida muhim qarorlar qabul qilishning asosiy omillaridan biriga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda sport faoliyati eng yuqori raqobat muhitiga ega sohalardan biri bo‘lib, shaxsda o‘zini anglash jarayonining faol rivojlanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun bu masala alohida dolzarblik kasb etadi. Chunki sport mashg‘ulotlari jarayonida bola o‘zining hayotiy yo‘nalishini, faoliyat maqsadlarini, ularga erishish vositalari va usullarini belgilaydi hamda o‘zini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Mamlakatimizda sport zaxirasini tayyorlash ko‘p yillik jarayon bo‘lib, u sport takomillashuvi tizimining “piramidasi” asosini tashkil etadi. Bolalar va o‘smirlar sporti samaradorligini oshirish maxsus tayyorgarlikni tashkil etish, iqtidorli bolalarni saralash, profilaktika va reabilitatsiya faoliyati, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, tahlil qilish va nazorat qilishning yanada samaraliroq tashkiliy shakllari, vositalari va usullarini izlashni talab qiladi. Hozirgi kunda mamlakatimizda sport zaxirasini tayyorlashning zaruriy tizimi yaratilgan bo‘lib, u keng qamrovli tashkiliy va uslubiy chora-tadbirlar dasturini o‘z ichiga oladi.

O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4-sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqidagi O‘RQ-394-son Qonuni, Prezidentning 2020 yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni, Prezidentning 2023 yil 11-sentyabrdagi “O‘zbekiston – 2030 strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi yoshlar qamrovini kengaytirishga qaratilgan.

**Tadqiqot maqsadi.** Sport muassasalarida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni amalga oshirishda yosh sportchining o‘zini o‘zi anglashi va yo‘nalishini belgilash bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqot vazifasi.** Yosh sportchilarning o‘z yo‘nalishini belgilab olish muammosining hozirgi holatini o‘rganish va tahlil qilish asosida uni hal etishning nazariy jihatdan asoslangan yondashuvlarini aniqlash.

Sport muassasalarida yosh sportchining o‘zini o‘zi anglashi va yo‘nalishini belgilashning nazariy asoslarini tahlil qilish.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Shaxsning o‘z-o‘zini belgilashi murakkab ilmiy masala bo‘lib, u kamida falsafiy, sotsiologik, psixologik va pedagogik jihatlarni o‘z ichiga oladi. Ilm-fanda ushbu tushunchani ta’riflashda turli xil yondashuvlar mavjud. Shu sababli, “hayotiy”, “kasbiy”, “ijtimoiy” o‘z-o‘zini belgilash so‘zlari turli hodisalarni aks ettiradi va bu holat uni ilmiy jihatdan talqin qilish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

O‘z taqdirini o‘zi belgilash muammosiga sotsiologik yondashuv S.L.Rubinshteyn, I.S.Kon, K.A.Albuxanova-Slavskaya, A.V.Petrovskiy va boshqalarning asarlarida o‘z aksini topgan. K.A.Albuxanova-Slavskayaning fikricha, o‘z-o‘zini belgilash - bu shaxsning o‘z hayotiy pozitsiyasini anglashi bo‘lib, u munosabatlar tizimi orqali shakllanadi hamda jamoa subyektiga, jamoadagi

o‘z o‘rniga va ushbu jamoaning boshqa a’zolariga bo‘lgan munosabatlar tizimiga bevosita bog‘liqdir.

I.S.Kon o‘smirlarning o‘z taqdirini o‘zi belgilashining ijtimoiy va shaxsiy jihatlarini farqlab, ularni kattalardan mustaqillikka intilish bilan qarama-qarshi qo‘yadi va ularning mohiyatini kattalar dunyosida o‘z o‘rnini topish va yo‘nalish olishda ko‘radi. A.V.Petrovskiy jamoaviy o‘zini o‘zi belgilash tushunchasini kiritgan bo‘lib, u shaxsning jamoa baholari bilan ongli ravishda birdamligi natijasida xulq-atvorning bir xilligini nazarda tutadi va umumiy maqsadlar hamda ideallar bilan birlashgan jamoaning vazifalari bilan uyg‘unlashuvini tushunishni taklif qiladi. V.F.Safin rahbarligida o‘z-o‘zini belgilash muammosiga umumpsixologik yondashuv ishlab chiqildi, bu yondashuv o‘zlashtirishga asoslangan edi. Bu muayyan dunyoqarashni, jamiyat talablarini qabul qilish va o‘z subyektiv sifatlarini anglash o‘rtasidagi muvozanatni topishni nazarda tutadi. U o‘z asarlarida o‘z taqdirini o‘zi belgilash jarayonining mexanizmi sifatida tanlovni ajratib ko‘rsatadi va shaxsning o‘z taqdirini o‘zi belgilash jarayonining shakllanishi hamda rivojlanishini tavsiflaydi.

“O‘z taqdirini o‘zi belgilash” atamasi adabiyotda turli ma’nolarda qo‘llaniladi. Xususan, shaxsiy, hayotiy, kasbiy va ijtimoiy o‘zini o‘zi belgilash haqida so‘z yuritiladi.

S.L.Rubinshteynning fikricha, shaxs taqdiri uning o‘zi ustidan chiqargan hukmiga bog‘liqdir. S.L.Rubinshteyn o‘zini o‘zi aniqlash muammosini determinatsiya muammosi doirasida ko‘rib chiqdi. Uning fikricha, bu boshqa, tashqi omillar bilan belgilanish va o‘zini o‘zi aniqlash (obyektning ichki xususiyatlarini belgilash) sifatida zarurdir. Muallif ta’kidlashicha, o‘z taqdirini belgilash - bu “insonning o‘z taqdirini erkin tanlashi, amalga oshirilgan o‘zini o‘zi belgilash bo‘lib, u ijtimoiy determinatsiya mexanizmini ifodalaydi. Bu mexanizm faqat subyektning o‘zi tomonidan faol ravishda qayta ishlanganidan keyingina ishlaydi”. S.L.Rubinshteyn inson hayot faoliyatining ikki usulini ajratib ko‘rsatgan: “qo‘shilgan” va “ajralgan” (refleksiv). Aynan ikkinchi usul, uning fikricha, subyektiv hisoblanadi, chunki u insonga o‘z hayot yo‘lini mustaqil, tashabbuskorona tanlash va uni boshqarish imkonini beradi. Uning rivojlanishi hayot yo‘lini aks ettirish mexanizmlarini takomillashtirish va hayot mazmunini shakllantirish bilan bog‘liq. Inson o‘z rivojlanish yo‘lining haqiqiy insoniy mohiyatini tushunish uchun uni o‘z “Men”ining uchta refleksiv nuqtai nazaridan ko‘rib chiqishi lozim: “men kim edim? - nima qildim? - kimga aylandim?”. Shunday qilib, subyektli-faoliyatli yondashuv asosida shunday xulosaga kelamizki, refleksiya shaxsning subyektivligi, individualligi, o‘ziga xosligi va betakrorligi rivojlanishining asosiy yo‘li hisoblanadi.

1-jadvalda turli mualliflar talqinidagi o‘rganilayotgan ta’rif keltirilgan.

***1-jadval***

**“O‘z taqdirini o‘zi belgilash” tushunchasining talqini**

| Talqin | Muallif |
|---|---|
| O‘z taqdirini o‘zi belgilash - shaxsning muayyan hayot sharoitlarida o‘z pozitsiyasi, maqsadlari va o‘zini o‘zi amalga oshirish vositalarini tanlash jarayoni va natijasi; asosiy mexanizm insonning erkinlikka erishishi va uni namoyon etishi. | Eng yangi falsafiy lug‘at |
| O‘z taqdirini o‘zi belgilash - muammoli vaziyatlarda o‘z pozitsiyasini aniqlash va tasdiqlash bo‘yicha ongli harakatlar majmui, ya’ni shaxs pozitsiyasini uning faolligi orqali shakllantirish. | V. K. Ryabsev |
| Inson nafaqat dunyo bilan muayyan munosabatlarda bo‘ladi, balki o‘z mavqeini o‘zi belgilaydi. Insonning ongli ravishda o‘z taqdirini o‘zi belgilashi ana shundan iborat. | S.L. Rubinshteyn |
| O‘z taqdirini o‘zi belgilash – insonning o‘zi uchun ahamiyatli bo‘lgan ishda takomillashishga, o‘zini ifoda etishga, namoyon qilishga intilishi. | A. Maslou |
| Hayotda, jamiyatda o‘z o‘rnini belgilash, o‘zining ijtimoiy, sinfiy, milliy manfaatlarini anglash. | S.I. Ojegov |
| Subyekt o‘z vazifalariga qarab o‘zini o‘zi belgilaydi. U o‘zini ma’lum bir narsaga qo‘shilish, unga kirish yoki unga nisbatan munosabat bildirish ma’nosida oz yoki ko‘p darajada o‘zi belgilashi mumkin. | K.Abulxanova-Slavskaya |
| “Shaxsning o‘zini o‘zi belgilashi ongli ravishda hayotiy pozitsiya egallash, bu dunyoda o‘zini tasdiqlashdan iborat”. | B.Bratus |

Tushunchani tahlil qilish natijasida o‘zini o‘zi belgilashning yettita asosiy xususiyatini ajratib ko‘rsatish mumkin:

1) muayyan faoliyatda namoyon bo‘ladigan o‘z imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlash;

2) o‘zini o‘zi baholash uchun ma’lum mezonlar va me’yorlarni tanlash, ideallar, qadriyatlar tizimini shakllantirish, jamiyatning insondan kutganlarini anglash;

3) inson o‘z fazilatlarini aniqlab, o‘zini muvofiqlikka tekshiradi: “bugun mening shaxsiyatim qanday, bugun men nimaga qodirman va boshqa fazilatlar aniqlash;

4) ertangi kun vaziyatida o‘zimni me’yorlarga mos deb qabul qilishim yoki qilmasligim, ertaga nimalarga qodir bo‘lishim, shaxs va mutaxassis sifatida qanday bo‘la olishim mumkin;

5) nimani xohlayman va niyatlarim qanday - ya’ni kelajak hayotim uchun rejalar tuzish, hayotiy maqsadlarim va belgilangan vazifalarimni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan fazilatlarni rivojlantirish;

6) inson o‘z rivojlanishining turli bosqichlarida ularni o‘zi tanlaydi, mezonlar va baholarni doimiy ravishda qayta ko‘rib chiqadi, chunki **qadriyatlar,** o‘z faoliyatini amalga oshirayotgan jamiyatning dunyo qarashi o‘zgaradi;

7) yangi o‘zini o‘zi belgilash - inson o‘zini qayta qabul qiladi yoki qabul qilmaydi, keyin jarayon qaytadan boshlanishi mumkin. Insonning hayotida amalga oshiradigan tashqi o‘zgarishlar - kasbi, tanishlar doirasi, turmush tarzi, dinini o‘zgartirishi - uning o‘z taqdirini o‘zi belgilash (va qayta belgilash, qadriyatlarni o‘zgartirish) jarayonining bilvosita dalilidir .

Eng muhimi, o‘zini o‘zi anglash shaxsning ijtimoiylashuv jarayoniga bevosita bog‘liq.

Shu sababli, “o‘zini o‘zi anglash” tushunchasini shakllantirishda, pedagogika nazariyasi uchun bu tushunchani eng to‘liq ochib beradigan sotsiologik yondashuvni ma’qul ko‘ramiz.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, sport yo‘nalishidagi muassasalarda yosh sportchining o‘zini o‘zi belgilashi uchun shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvdan foydalanishning o‘ziga xos xususiyatlari va imkoniyatlari aniqlashga yordam beradi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv - bu pedagogik faoliyatdagi metodologik yo‘nalish bo‘lib, o‘zaro bog‘liq tushunchalar, g‘oyalar va harakat usullari tizimiga tayanish orqali bola shaxsining o‘zini o‘zi anglash, o‘zini o‘zi shakllantirish va o‘zini o‘zi ro‘yobga chiqarish, takrorlanmas individualligini rivojlantirish jarayonlarini ta’minlash va qo‘llab-quvvatlash imkonini beradi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv bolaning sport faoliyatining “o‘z” turini tanlashga tayyorligini shakllantirishga ko‘maklashadi.

## Foydalangan adabiyotlar:

1. Achilov A.M. Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasining jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil etish texnologiyasi. Dis.T.2008. -35 b.

2. Axmatov M. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Ilmiy monografiya. T.: O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi 2007. -263 b.

3. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физкультуры. – 1997. – № 6. – С. 15 - 25.

4. Boyboboyev B.T. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o‘g‘il bolalar uchun nagruzkani me’yorlash. Dis. T. 1999. -46 b.

5. Вишняков А.В., Гнусова Т.С., Кашкаров В.А., Вопросы стандартизации тестов, определяющих координационные способности // Культура физическая и здоровье. - 2010. - № 4 (29). - С. 66-70.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# YOSh VOLEYBOLChI QIZLARGA O‘YIN TEXNIKASINI O‘RGATIShDA HARAKATLI O‘YINLAR NAZARIYASI VA PEDAGOGIK AHAMIYATI

**Qosimboyeva Maftuna Samandarovna**
*Magistrant*
*Urganch davlat pedagogika instituti*
*maftunakasimova8@gmail.com*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarga o‘yin texnikasini o‘rgatishda harakatli o‘yinlar nazariyasi va pedagogik ahamiyati. Voleybolchini yangi shug‘ullanuvchidan yuqori malakali sportchi darajasigacha tayyorlash yagona tizim hisoblanadi. Ular quyidagi tayyorgarlik bosqichlariga asoslanadi: bular sport sog‘lamlashtirish, boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot, sport takomillashuvi.*

*Harakatli o‘yinlarda turli xil analizatorlarning yaqqol ko‘zga tashlanadigan faoliyati bosh miya po‘stlog‘i funksiyalarini mashq qildirish, ham ijobiy, ham salbiy vaqtga xos yangi aloqalarni hosil qilish, asab jarayonlari harakatchanligini oshirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Bundan tashqari harakatli o‘yinlarning pedagogik ahamiyati haqida fikrlar berilgan.*

***Kalit so‘zlar: Harakatli o‘yin, voleybol, pedagogik, sport, texnika,*** *mashg‘ulot, jismoniy mashq, bolalar, kuch, ta’limiy.*

***Аннотация:*** *В данной статье рассматривается теория и педагогическое значение подвижных игр в обучении технике игры юных волейболисток. Это уникальная система для подготовки волейболиста от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Они основаны на следующих этапах подготовки: спортивная подготовка, начальная подготовка, тренировки и совершенствование спортивных навыков.*

*Выраженная активность различных анализаторов в активных играх создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, формирования новых связей, как положительных, так и отрицательных, специфичных для времени, и повышения подвижности нейронных процессов. Кроме того, высказываются соображения о педагогическом значении активных игр.*

***Ключевые слова:*** *Экшн-игра, волейбол, педагогический, спорт, техника, тренировка, физические упражнения, дети, сила, образовательный.*

***Abstract:*** *This article examines the theory and pedagogical importance of action games in teaching playing techniques to young female volleyball players. It is a unique system for training a volleyball player from a novice to a highly skilled athlete. They are based on the following stages of preparation: sports conditioning, initial preparation, training, and sports improvement.*

*The pronounced activity of various analyzers in active games creates favorable opportunities for training the functions of the cerebral cortex, forming new*

*connections, both positive and negative, specific to time, and increasing the mobility of neural processes. In addition, thoughts are given about the pedagogical significance of active games.*

***Keywords:*** *action game, volleyball, pedagogical, sports, technique, training, physical exercise, children, strength, educational.*

**Kirish.** Voleybol jamoaviy sport turi bo‘lib, kam shikastlanadigan sport turiga kiradi, bu jamoaviy o‘yin hisoblanadi va asosiy maqsad sportchilarda: jamoa, o‘rtoqchilik, bir-birini qo‘llab-quvvatlash va o‘yinchilarni jipsligi kabi yuksak tuyg‘ularni shakllantirishdan iboratdir.

Asosiy maqsad bu – yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashga erishish uchun ta’lim jarayonida aksariyat qiyin jismoniy mashqlarni egallashga qaratilgan shakl va uslubdardan foydalanish zarur. Shunday uslublardan biri musobaqa – o‘yin uslubi bo‘lib, bu yerda ta’lim oluvchilar, o‘ynab turib va musobaqalashib, murakkab texnik – taktik mashqlar komplekslarini o‘rganishda ham jismoniy, ham psixologik yuklamalarni oson yengib o‘tadilar.

Jismoniy mashqlarni alohida turi hisoblangan harakatli o‘yinlarning voleybol sport o‘yinini o‘rgatishda qo‘llanilishi ta’lim oluvchilarni o‘qitish hamda faol dam olishlarini tashkil qilishda eng yaxshi vosita hisobdanadi. To‘g‘ri tanlangan harakatli o‘yinlar ijobiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi, tetik, quvvatli qat’iyatli hamda o‘zini yaxshi his etishini hosil qiladi, mustaqil fikrlash, koordinatsion qobilyatlarini, muloqot qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

**Adabiyotlar tahlili va metod.** O‘yin faol faoliyat hisoblanib, unda bolalar hujumchi yoki himoyachi rolini ijro etishadi, ayni paytda bu faol harakatlar: yugurish, sakrash, turli xil buyumlarni uloqtirishlar, raqib qarshiligini yengishlar va boshqalar orqali shartli ravishda qo‘yilgan maqsadlarga erishishga qaratilgan ongli faoliyatdir. O‘yin va unda ishtirok etishning umumiy ma’nosini “ishning o‘zi uchun ish bajarish” sifatida ta’riflash mumkin.

Bola rasmiy o‘rgatishdan foyda chiqara olishidan avval unga o‘zini idora eta olish, ichki nazorat, koordinatsiya va matonatli, quvnoq, qiziquvchan va extiyotkor bo‘lish kabi qobilyatlarini rivojlantirish lozim. U g‘alaba qozonish va mag‘lub bo‘lishni o‘rganishi kerak. U jismoniy hamda aqliy faoliyatdan zavq olishi kerak. O‘yinlar shu sifatlarni va chaqqonlikni egallab olishda bolalarga yordam beradi.

Norasmiy o‘yinlar har bir bolaga, uning iqtidori va kamchiliklaridan qat’iy nazar boshqa bolalar bilan teng ravishda o‘yinda ishtirok etishga va kelajakdagi o‘qib – o‘rganishi uchun jiddiy tajriba orttirishiga imkon beradi.

Undan tashqari, o‘yinda kashfiyotchilik namoyon bo‘ladi va jismoniy sa’y-harakatlar namoyish qilinadi, u bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlash ishiga xizmat qiladi. Bu aqliy va ma’naviy tushunchalarni shakllantirishga yordam beradi, qoidalarga bo‘lgan ehtiyojni hosil qiladi. O‘yinlar ham, hayot ham, harakatga muhtoj, unda yo‘nalishni rejalashtirish va raqibning extimoliy harakatlarini oldindan

anglay olish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘yinlar shu usullarni o‘rgatishga yordam beradi.

**Muhokama.** Yosh bola uchun o‘yin qoidasi muqaddas hisoblanadi, chunki u an’anaviy xususiyatga ega. Katta yoshdagi bolalar uchun qoidalar o‘zaro kelushuvga bog‘liq. Ayrim o‘yinlar juda murakkab qoidalar tizimiga ya’ni qoidalar majmuiga, o‘zining shaxsiy qonunchiligiga ega.

O‘ynashni boshlagan yosh bolalar asta – sekin intizomga va qonunni hurmat qilishga o‘rganadilar. O‘yinlar esa real hayotda qoidalarning zarur ekanligini aks ettiradi va namoyish qiladi.

Bolalar qachonki o‘yin qoidalariga barcha ishtirokchilar amal qilsalar, u mavaffaqiyatli bo‘lishi mumkinligini bilib oladilar.

Zamonaviy bolalar ham harakatlanadilar, televizor va kompyuter o‘yinlariga bog‘lanib qolganliklari sababli, avvalgiga qaraganda harakatli o‘yinlarni kam o‘ynaydilar. O‘yin uchun ochiq maydonchalar soni ham kamayib bormoqda. Ota – onalar va o‘qituvchilar bolalarga faol va ijodiy o‘yin bilan mashg‘ul bo‘lish imkonini qayerda, qay tarzda va qachon yaratish mumkinligi to‘g‘risida xavotirdalar. Bolalarga bunday o‘yinlarga qiziqishni saqlab turish uchun ular bu o‘yinlarni bilishlari kerak, pedagogning vazifasi esa ularga bunda yordam berishdan iborat [3].

**Natijalar.** O‘yin faoliyati bolalar va kattalarning nisbatan mustaqil faoliyatidir. U kishilarning dam olish, ko‘ngil ochish, bilish, ma’naviy va jismoniy kuchlarini rivojlantirishga bo‘lgan extiyojlarini qondiradi.

Harakatli o‘yin shunday o‘yin faoliyatining namoyon bo‘lishiga taalluqligi, bunday faoliyatda harakatlarning roli yorqin ifodalangan bo‘ladi. Syujet bilan motivatsiyalashtirilgan faol ijodiy harakat amallari harakatli o‘yinlarga xosdir. Bu harakatlar qisman (umumiy qabul qilingan rahbar yoki o‘yinchilar tomonidan belgilangan) qoidalar bilan cheklanadi, ular oldinga qo‘yilgan maqsadga erishish yo‘lida turli xil qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qaratilgan.

Pedagogik amaliyotda jamoaviy va individual harakatli o‘yinlar, shuningdek sport faoliyatiga yaqinlashtiruvchi o‘yinlar qo‘llaniladi.

Jamoaviy harakatli o‘yinlar – bu shunday o‘yinlarki, ularda bir vaqtning o‘zida kichik qatnashchilar guruhi kabi, butun bir sinflar yoki sport seksiyalari, ayrim hollarda esa undan ham ko‘proq miqdorda qatnashchilar ishtirok etadi.

Individual (yakkalik) harakatli o‘yinlar odatda bolalar tomonidan yaratiladi va tashkil qilinadi. Bunday o‘yinlarda har bir bola o‘z rejasini belgilab olishi, o‘zi uchun qiziq shart – sharoitlar va qoidalarni o‘rnatish, istaganida esa ularni o‘zgartirishi mumkin. Shaxsiy qiziqishga ko‘ra o‘ylangan harakatlarni amalga oshirish uchun yo‘llar tanlanadi.

Sport faoliyatiga yaqinlashtiruvchi o‘yinlar – bu qat’iy o‘tkazish shartlarini taqozo etuvchi va o‘quvchilar tomonidan sport texnikasi elementlarini hamda

alohida sport turlaridagi oddiy taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o‘zlashtirib olishga yordam beruvchi harakatli o‘yinlar bo‘lib, ular muntazam tashkil qilinadi.

Harakatli o‘yinlar sport bilan shug‘ullanishda yordamchi vositalardan biri hisoblanadi.

Bunday o‘yinlar bolalar va o‘smirlar bilan ularning bo‘sh vaqtlarini tashkil etish maqsadida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha darsdan hamda maktabdan tashqari ishlarni o‘tkazuvchi o‘qituvchilar tomonidan qo‘llaniladi.

Bu shug‘ullanuvchilarning ayrim sport texnik usullar va ularning birikmalarini o‘zlashtirishlariga ijobiy tasir ko‘rsatadi, texnik harakatlarni yanada samaraliroq egallash uchun shart – sharoit yaratadi, shuningdek harakatli o‘yinlar bilan shug‘ullanish, har bir shug‘ullanuvchiga sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo‘lgan iroda, matonat, intizomlilik va boshqa sifatlarni rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Sport bilan shug‘ullanishda harakatli o‘yinlarning yordamchi ahamiyatiga ta’luqli bo‘lgan birmuncha umumiy tavsifni quyidagilar bilan to‘ldirish lozim. Ular harakatli o‘yinlarni o‘ziga xos vazifalarini, ularni tanlash va o‘tkazish xususiyatlarini gimnastika, yengil atletika va sport o‘yinlari bilan bog‘lash masalasiga taalluqlidir.

Harakatli o‘yin mazmunini uning syujeti (mavzusi g‘oyasi), qoidalari va harakat amallari tashkil etadi.

Mazmuni insoniyatni avloddan – avlodga o‘tib kelayotgan tajribasidan kelib chiqadi.

O‘yinning syujeti o‘yinchilarning harakat qilish maqsadi, o‘yindagi to‘qnashuvning rivojlanish xususiyatini belgilab beradi. O‘yin syujeti atrof-muhit, borliqdan olinadi, uning harakatlari obrazlar orqali aks ettiriladi (masalan, ovchilik, mexnat, harbiy, maishiy faoliyatlarda uchraydigan) yoki jismoniy tarbiya vazifalaridan kelib chiqib o‘yinchilarning turli xil o‘zaro harakatlarida (masalan, zamonaviy sport o‘yinlarida) qarama-qarshi kurashish sxemasi shaklida yaratiladi.

Qoidalar – o‘yin ishtirokchilari uchun majburiy talablardir. Ular o‘yinchilarning joylashishi va harakatlanishini belgilab beradi, xatti – harakatlar xususiyati, o‘yinchilarning huquq va majburiyatlarini belgilab beradi, o‘yinni olib borish uslublari, usullari va uning natijalarini hisobga olish shakllarini aniqlab beradi. Bunda o‘yinchilarning o‘yin qoidalari doirasida ijodiy faollikni namoyon qilishlari va tashabbus ko‘rsatishlari taqiqlanmaydi.

Harakatli o‘yinlarda harakat amallari juda xilma-xil. Ular, masalan, taqlidiy, obrazli – ijodiy, ritmik bo‘lishi mumkin; chaqqonlik, tezkorlik, kuch va boshqa jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishini talab etuvchi harakat vazifalari ko‘rinishida bajarilishi mumkin. O‘yinlar yo‘nalishini to‘satdan o‘zgartirgan holda va nafasni ushlab turib qisqa yugurishlar; uzoqqa va nishonga turli xil uloqtirishlar; sakrab va kuch bilan qarshilik ko‘rsatib to‘siqlarni yengib o‘tish; maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida orttirilgan turli xil harakatlarni qo‘llash ko‘nikmasini talab

qiluvchi harakatlar uchrashi mumkin. Bu barcha harakatlar turli xil kombinatsiyalar va birikmalarda bajariladi [3].

Pedagogik amaliyotda, ijtimoiy hayot va turmushda harakatli o‘yinlarni tashkil qilishning ikkita asosiy shakli mavjud: dars va darsdan tashqari.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishning ***dars shakli*** o‘qituvchining bevosita rahbarligini, mashg‘ulotlarning ishtirokchilar tarkibi o‘zgartirilmagan holda doimiy o‘tkazilishini, o‘yin materiali hajmi va mazmunining qat’iy tartibga solinganligi hamda ushbu kiritilayotgan o‘quv – tarbiyaviy jarayonning tashkil qilinishi, mazmuni hamda uslubiyoti bilan o‘zaro bog‘liqligini nazarda tutadi.

*Darsdan tashqari shakliga* taalluqli bo‘lgan harakatli o‘yinlar tashkilotchilarning katta rolini nazarda tutadi, ular, odatda, vaqti-vaqti bilan tashkil qilinadi, ishtirokchilar tarkibi o‘zgarishi mumkin, o‘yinlar esa o‘yin materiallarining mazmuni va hajmiga ko‘ra o‘zgartirilishi mumkin.

Maktab o‘quvchilarining harakat rejimida harakatli o‘yinlarga ajratiladigan vaqt bolalarning yoshi, o‘qitilgan sinfi, yil davomidagi o‘qish kun tartibi va boshqa faoliyat hamda dam olish turlariga bog‘liq.

Aytib o‘tilganidek harakatli o‘yinlar dars shaklida o‘tkazilganda rahbar yetakchi rolni bajaradi, u quyidagi vazifalarni hal qiladi: sog‘lomlashtirish, ta’limiy, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi [3].

Jismoniy tarbiya-sport yo‘nalishidagi bolalar qo‘shimcha ta’lim muassasalarida harakatli o‘yinlar o‘quvchilarning bilish faoliyatini faollashtirish uchun o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazish jarayonida, shuningdek ommaviy sport tadbirlarida qo‘llaniladi, zero bu yerda qarama-qarshi tomonlar ishtirokchilari qatnashadi.

Sog‘lomlashtirish vazifalari. Mashg‘ulotlar shug‘ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlari va jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda to‘g‘ri tashkil etilganda harakatli o‘yinlar bolalar va o‘smirlarning bo‘yiga; suyak – boylam apparati, mushak tuzilishi rivojlanishi va mustahkamlanishiga, to‘g‘ri qomatning shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, shuningdek organizmning funksional faoliyatini oshiradi.

Shu sababli tananing turli xil yirik va mayda mushaklarini turli – tuman dinamik ishga jalb qiluvchi harakatli o‘yinlar; bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni oshiruvchi harakatli o‘yinlar katta ahamiyat kasb etadi. O‘yinlarda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar ta’sirida hamma turdagi (uglevod, oqsil, yog‘ va mineral) modda almashinuvi faollashadi. Mushak yuklamalari ichki sekretsiya bezlari ishini rag‘batlantiradi.

O‘yinlar bilan shug‘ullanganda jismoniy yuklamalar optimal bo‘lishini nazorat qilib turish lozim. O‘yinlar bilan muntazam shug‘ullanganda shiddatli yuklamalarga ham ruxsat beriladi, bunda organizm asta – sekin ularga toblanib borishi kerak. Bu hayotda juda katta ahamiyatga ega. Biroq o‘yin ishtirokchilarini toliqish darajasiga olib kelishga yo‘l qo‘yilmaydi.

Faol harakatchan ko‘p marta takrorlanadigan harakat amallardan tashkil topgan, biroq uzoq davom etadigan bir tomonlamali kuchli zo‘riqishlar (ayniqsa statik zo‘riqishlar) bilan bog‘lik bo‘lmagan o‘yinlar bolalar va o‘smirlar organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aynan shuning uchun o‘yinlarda o‘ta yuqori mushak zo‘riqishlari va nafasni uzoq vaqt ushlab turish bo‘lmasligi kerak.

Harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarning asab tizimiga ijobiy ta’sir qiladi. Buning uchun rahbar diqqat va xotira uchun qo‘llaniladigan yuklamalarni optimal me’yyorlashi, o‘yin ijobiy hissiyotlarni uyg‘otishi uchun uni to‘g‘ri tashkil qilishi lozim. Yomon tashkil qilingan o‘yin salbiy hissiyotlarni paydo bo‘lishiga olib keladi, asab jarayonlarini bir me’yorda kechishini buzadi va o‘quvchilarda stress holatlari paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

Harakatli o‘yinlarni yil davomida ochiq havoda o‘tkazish sog‘lomlashtirishda katta qadr – qimmatga ega: shug‘ullanuvchilar yanada chiniqadilar, ularning organizmiga kislorodning kirishi kuchayada.

Harakatli o‘yinlar – uzoq davom etgan aqliy faoliyatdan so‘ng yaxshi faol dam olishdir, shu sababli ularni maktabdagi tanaffuslarda, dars tugagandan so‘ng kuni uzaytirilgan guruhlarda yoki uyda maktabdan qaytgandan so‘ng qo‘lash mumkin.

Harakatli o‘yinlar kasal bolalarning salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida ham qo‘llanilishi mumkin, chunki o‘yin jarayonida bolalarda paydo bo‘ladigan funksional va hissiy ko‘taringkilik ularga sog‘lamlashtiruvchi ta’sir ko‘rsatadi [6].

Ta’limiy vazifalari. O‘yin shaxsning shakillanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi: bu shunday ongli faoliyatki, unda tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va hulosalar chiqarish ko‘nikmalari namoyon bo‘ladi va rivojlantiriladi. O‘yinlar bilan shug‘ullanish bolalarda kundalik amaliyot faoliyatida katta ahamiyatga ega bo‘lgan harakat qobilyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Harakatli o‘yin qoidalari va o‘yin amallari o‘yinchilarda real xayotdagi xatti – harakatlar to‘g‘risida aniq tasavvurlarni hosil qiladi, ularning ongiga jamiyatda mavjud insonlararo munosabatlar to‘g‘risidagi tasavvurlarni mustahkamlaydi.

Shunday qilib harakatli o‘yinlar fikrlash jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Biroq bunday ta’sirga ortiqcha baho berib yubormaslik lozim, chunki harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda ularning o‘ziga xos xususiyatlari sabab birinchi navbatda shaxsan jismoniy tarbiya vazifalari hal etiladi.

O‘yinlar ta’limiy ahamiyatga ega bo‘lib, ulardagi harakatlar o‘z tuzilishi va xususiyatiga ko‘ra gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari, suzish va boshqa sport turlari bilan shug‘ullangan vaqtda o‘rganiladigan harakat amallariga o‘xshashdir. O‘yinlarda egallanadigan oddiy harakat malakalari harakatlar texnikasini keyinchalik, yanada chuqurroq o‘rganish vaqtida osongina qayta o‘zlashtiriladi va ularni egallab olishni yengillashtiradi. O‘yin uslubini ayniqsa harakatarni dastlabki o‘zlashtirish bosqichida qo‘llash tavsiya qilinadi.

O‘yin vaqtida harakat amallarining ko‘p marta takrorlanishi shug‘ullanuvchilarda ularni yakunlangan shaklda tejamkorana hamda maqsadga muvofiq xolda bajarish ko‘nikmasini shakllantirishga yordam beradi. O‘yinchilarni o‘zlashtirilgan malakalardan nostandart vaziyatlarda foydalana olishga o‘rgatish kerak.

Harakatli o‘yinlar fazoviy va vaqt munosabatlarini munosib baholay olish, bir vaqtning o‘zida ko‘p narsani idrok etish hamda idrok etilganga reaksiya bildirish qobiliyatini rivojlantiradi.

Turli xil buyumlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar ham kam ahamiyatga ega emas. To‘plar, qopchalar va boshqa buyumlar bilan bajariladigan mashqlar teri – taktil va mushak harakat sezuvchanligini oshiradi, qo‘llar va barmoqlarni harakatlanish funksiyasini takomillashtiradi, bu ayniqsa kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar uchun juda muhimdir.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda rahbar vaziyatga qarab guruhli va yalpi uslublarni birlashtirishi (sinf jamoasini guruhlarga bo‘lishi) o‘quvchilarga o‘yinni dam olish vaqtlarida hovlilarda, maktab maydonchalarida ham tartib bilan o‘ynash yo‘llarini ko‘rsatish kerak.

Harakli o‘yinlarda ishtirokchilarga turli xil rollarni (boshlovchi, hakam, hakam yordamchisi o‘yin tashkilotchisi va h.k.) ijro etishga to‘g‘ri keladi bu o‘yinchilarda tashkilotchilik malakalarini rivojlantiradi [6].

Harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari. Jismoniy tarbiya an’anaviy ravishda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni shuningdek shaxsning shaxsga xos va ahloqiy – manaviy qirralarini tarbiyalash hamda rivojlantirish bilan ifodalanadi.

Yaxlit pedagogik jarayonda tarbiyaviy jarayon muhim o‘rin egallaydi. Tarbiya shaxsni maqsadli shakllantirish jarayonidir. Tarbiyalash jarayoni deganda aniq qo‘yilgan maqsadlarga muvofiq o‘quvchilar tarbiyasiga uyushgan holda maqsadga yo‘naltirilgan tarzda rahbarlik qilish tushuniladi. Tarbiya o‘ziga xos faoliyat turi sifatida – yangi bilimlar, ko‘nikmalar, malakalar. Tarbiyaviy tarkib o‘quvchilarning o‘z sog‘ligi va turmush tarziga burch va mas’uliyat hissi bilan munosabatda bo‘lishida aks etadi.

Aksariyat harakatli o‘yinlar ishtirokchilardan tezkorlikni talab qiladi. Bu tovushli, ko‘rish, taktil signallarga bir zumda javob qaytarish zaruriyati asosida qurilgan o‘yinlar; to‘satdan to‘xtashlar, harakatlarni to‘xtatib turish va qayta tiklash bilan qisqa vaqt ichida aniq bir masofani bosib o‘tish bilan bajariladigan o‘yinlardir.

O‘yinda vaziyatning muntazam o‘zgarib turishi, o‘yin ishtirokchilarining bir harakatdan ikkinchisiga tez o‘tishi chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun yuklamasi o‘rtacha, qisqa muddatda to‘liq kuch zo‘riqishlari bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish zarur.

Zo'riqishli harakatlarni ko'p marotabalab takrorlashlar bilan muntazam faol harakatlanib bajariladigan o'yinlar chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi, zero bu o'yinlar kuch va quvvatni ko'p sarflashga undaydi.

O'yin syujetining qiziqarliligi ishtirokchilarda ijobiy hissiyotlarni keltirib chiqarada va shunga undaydiki, o'yin qatnashchilari faollikni pasaytirmagan holda u yoki bu usullarni ko'p martalab takrorlaydilar, bunda zarur irodaviy sifatlar hamda jismoniy qobiliyatlarni namoyon qiladilar.

O'yinga qiziqish paydo bo'lishi uchun o'yin maqsadiga erishish yo'li – aniq natijani qo'lga kiritish uchun, o'yindan qoniqish hosil qilish uchun yengib o'tish kerak bo'lgan to'siqlarning xususiyati va qiyinlik darajasi katta ahamiyatga ega.

**Xulosa** qilib aytganda, harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish koordinatsiyalashgan tejamkor va muvofiqlashgan harakatlarni hosil qiladi; o'quvchilar tezda kerakli ish sur'ati va ritmiga kirish ko'nikmasini egallaydilar, turli-tuman harakat vazifalarini tez va chaqqon bajarishni o'rganadilar, bunda ular hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan zarur say - harakatlar, matonatni namoyon qiladilar.

Harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga, psixoemotsional va bilim sohalarini rivojlantirishga yordam beradi, sog'lom turmush tarzi malakalarini, jismoniy barkamol bo'lish ehtiyoji va qiziqishni, hayotiy falsafani, qadriyatlarni shakllantiradi.

Sog'lomlashtirish, tarbiyaviy, ta'limiy va rivojlantiruvchi vazifalarni kompleks holda hal etish zarur, faqat shundagina har bir harakatli o'yin bolalar va o'smirlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishining samarali vositasiga aylanadi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. Toshkent shahri PQ-2909-son 20-aprel 2017 yil. Xalq so'zi gazetasi № 79 (6743).

2. Salayev T.K. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma. "Lesson Press". Toshkent 2022 y. 237 b.

3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с. ISBN 5-7695-870-3.

4. Былеева Л.В. Подвижные игры: практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева ; - М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с., ил. ISBN 5-98724-010-7.

5. Jammatov J, Ro'zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). O'quv qo'llanma. "Barkamol fayz media", 2020.

6. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jimoniy tarbiya nazarisi va uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Toshkent., O'z DJTI, 2005 y.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# YUQORI SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVChILAR EKOLOGIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRIShNING IJTIMOIY-TARIXIY ASOSLARI

**Utegenov Marat Bisenbayevich**
*Katta o‘qituvchi*
*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti*
utegenovmarat738@gmail.com

***Anotatsiya:*** *Maqolada yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida jismoniy tarbiya darslarining ekologik tarbiyadagi imkoniyatlari tahlil qilinib, ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar, sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari va ekologik mazmundagi faoliyat turlarining o‘quvchilarda tabiatga ongli munosabatni shakllantirishdagi ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari jadval ko‘rinishida umumlashtirilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Ekologik madaniyat, ekologik tarbiya, jismoniy tarbiya, yuqori sinf o‘quvchilari, sog‘lom turmush tarzi.*

***Аннотация:*** *В статье освещены социально-педагогические основы развития экологической культуры у старшеклассников. В процессе исследования были проанализированы возможности уроков физической культуры в экологическом воспитании, обосновано значение занятий на свежем воздухе, спортивно-оздоровительных мероприятий и видов деятельности экологического содержания в формировании у учащихся сознательного отношения к природе. Результаты исследования обобщены в виде таблицы.*

***Ключевые слова:*** *Экологическая культура, экологическое воспитание, физическое воспитание, старшеклассники, здоровый образ жизни.*

***Abstract:*** *The article covers the socio-pedagogical foundations of developing ecological culture in high school students. In the research process, the possibilities of physical education lessons in environmental education were analyzed, and the importance of outdoor classes, sports and recreational activities, and types of activities of ecological content in the formation of a conscious attitude towards nature in students was substantiated. The research results are summarized in the form of a table.*

***Keywords:*** *Ecological culture, ecological education, physical education, high school students, healthy lifestyle.*

**Kirish.** Bugungi globallashuv va texnogen taraqqiyot sharoitida insoniyat faoliyati natijasida yuzaga kelayotgan ekologik muammolar tobora murakkablashib bormoqda. Atrof-muhitning ifloslanishi, tabiiy resurslarning cheklanganligi, iqlim o‘zgarishi, biologik xilma-xillikning qisqarishi kabi muammolar nafaqat iqtisodiy

va ijtimoiy rivojlanishga, balki inson salomatligi va jamiyat barqarorligiga jiddiy tahdid solmoqda. Shu bois ekologik xavfsizlik masalasi zamonaviy jamiyatning ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanib, yosh avlodda ekologik ong va ekologik madaniyatni shakllantirishni taqozo etmoqda.

Ekologik madaniyat shaxsning tabiatga bo‘lgan ongli munosabati, ekologik bilimlari, qadriyatlari va amaliy faoliyatining uzviy birligi sifatida namoyon bo‘ladi. N.V.Lazarev ta’kidlaganidek, ekologik tarbiya ijtimoiy va umuminsoniy tarbiya bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, uning obyektlari va maqsadlari umumiydir, biroq ekologik tarbiyaning farqli jihati uning keng qamrovliligi va global xarakterga egaligidadir. Shu jihatdan ekologik madaniyatni shakllantirish masalasi faqat alohida fanlar doirasida emas, balki ta’lim tizimining barcha bo‘g‘inlarida integratsiyalashgan yondashuv asosida amalga oshirilishi lozim.

O‘zbekiston Respublikasida ekologik muammolarning dolzarbligi, xususan, Oral bo‘yi mintaqasidagi ekologik vaziyat, atrof-muhitni muhofaza qilish, aholining ekologik savodxonligini oshirish masalalariga davlat siyosati darajasida alohida e’tibor qaratilayotganini ko‘rsatadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologik ta’limni rivojlantirishga doir farmon va qarorlari yosh avlodda ekologik madaniyatni shakllantirishni ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri sifatida belgilab berdi. Mazkur hujjatlar umumta’lim maktablarida ekologik tarbiyani kuchaytirish, uni fanlar aro integratsiya asosida tashkil etish zaruratini yuzaga chiqarmoqda.

Umumta’lim maktablarida ekologik madaniyatni shakllantirish jarayonida tabiiy-ilmiy fanlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya fanining pedagogik imkoniyatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy rivojlanishini ta’minlash bilan birga, ularning tabiat bilan bevosita muloqotda bo‘lishiga imkon yaratadi. Ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar, sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari va turizm elementlari o‘quvchilarda atrof-muhitga ehtiyotkorona munosabat, ekologik gigiena va tejamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali pedagogik vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Ayniqsa, yuqori sinf o‘quvchilari yosh xususiyatlariga ko‘ra ekologik jarayonlarni anglash, sabab–oqibat bog‘liqliklarini tahlil qilish va shaxsiy pozitsiyasini shakllantirish imkoniyatiga ega bo‘lgan davr hisoblanadi. Shu sababli aynan ushbu bosqichda ekologik madaniyatni rivojlantirish keyingi hayot faoliyati uchun muhim ijtimoiy-ahloqiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya darslarida ekologik mazmundagi faoliyatni tizimli yo‘lga qo‘yish orqali yuqori sinf o‘quvchilarida tabiat, sog‘lom turmush tarzi va jamiyat taraqqiyoti o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni anglash imkoniyati yaratiladi.

Shu nuqtayi nazardan, yuqori sinf jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarda ekologik madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik asoslarini o‘rganish, mavjud ta’lim tizimini takomillashtirish hamda samarali pedagogik mexanizmlarni

ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb ilmiy-pedagogik muammolaridan biri hisoblanadi.

**Tadqiqot metodlari.** Tadqiqotda pedagogik va ekologik adabiyotlarni tahlil qilish, normativ-huquqiy hujjatlarni o‘rganish, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma va statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Empirik tadqiqotlar Qoraqalpog‘iston Respublikasining bir qator umumta’lim maktablarida yuqori sinf o‘quvchilari ishtirokida olib borildi.

**Tadqiqot natijalari.** So‘rovnoma natijalari asosida yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyat tushunchasini anglash darajasi aniqlandi.

***1-jadval***

**Yuqori sinf o‘quvchilarining ekologik madaniyat tushunchasini anglash darajasi**

| № | Ko‘rsatkichlar | Respondentlar ulushi (%) |
|---|---|---|
| 1 | Ekologik madaniyatni tabiatga muhabbat bilan bog‘laydi | 70,6 |
| 2 | Tabiatni asrab-avaylash zarur deb hisoblaydi | 62,7 |
| 3 | Tabiatni muhofaza qilishga tayyor | 47,5 |
| 4 | Ekologik madaniyat tushunchasini to‘liq anglaydi | 54,0 |
| 5 | Tabiiy boyliklarni tejashga harakat qiladi | 29,9 |
| 6 | Ekologik masalalarga befarq | 3,4 |

Natijalar o‘quvchilarning aksariyat qismida ekologik ong shakllanganini, biroq amaliy faoliyatda bu ko‘rsatkich nisbatan past ekanligini ko‘rsatdi.

Jismoniy tarbiya darslarining ekologik madaniyatni rivojlantirishdagi imkoniyatlari quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

***2-jadval***

**Jismoniy tarbiya darslarining ekologik madaniyatni rivojlantirishdagi pedagogik imkoniyatlari**

| № | Faoliyat yo‘nalishlari | Ta’sir darajasi |
|---|---|---|
| 1 | Ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar | Yuqori |
| 2 | Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari | Yuqori |
| 3 | Turizm va sayr mashg‘ulotlari | O‘rta |
| 4 | Ekologik gigiena bo‘yicha tushuntirishlar | O‘rta |
| 5 | Ekologik mavzudagi suhbatlar | Yuqori |

Jadval ma’lumotlari shuni ko‘rsatadiki, yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni shakllantirish uchun zarur ijtimoiy-pedagogik sharoitlar mavjud. O‘quvchilarning ekologik bilimga ega bo‘lishi yuqori bo‘lsa-da, uni amaliy faoliyatda qo‘llash darajasi yetarli emasligi aniqlandi.

Jismoniy tarbiya darslarida ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari ekologik madaniyatni rivojlantirishda eng samarali vosita sifatida namoyon bo‘ldi. Ushbu faoliyat turlari o‘quvchilarda tabiat va sog‘lom turmush tarzi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni anglashga yordam beradi.

**Xulosa** qilib aytganda, yuqori sinf o‘quvchilarida ekologik madaniyatni rivojlantirish jismoniy tarbiya darslari orqali samarali amalga oshirilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya fanini ekologik tarbiya bilan integratsiyalash pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq ekanligini tasdiqladi. Shu bois, ta’lim jarayonida ekologik yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tizimli ravishda joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 30-oktabrdagi PF–5863-son Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi PF–5924-son Farmoni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Ekologik ta’lim va tarbiyani rivojlantirish konsepsiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Kuchkinov A. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini ekologik tarbiyalash texnologiyalari. – Chirchiq, 2021.
5. Nurishov D.E. Yuqori sinf jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarning ekologik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari. – Dissertatsiya. Nukus, 2025.
6. Abdullayev O., Qodirov A. Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi. – Toshkent, 2019.
7. Захлебный А.Н., Дзятковская Е.Н. Экологическое образование школьников. – Москва, 2018.
8. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания школьников. – Москва, 2020.

# NOAN’ANAVIY MAShG‘ULOT ShAKLLARI ORQALI BOLALARDA ASOSIY HARAKAT KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISh

**Aziz Sarsenbaev Rafatdin ulı**
*Magistrant*
*Osiyo xalqaro universiteti*
azizbeksarsenbaev@mail.uz

***Annotatsiya:*** *Mazkur maqolada noan’anaviy mashg‘ulot shakllari asosida bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida bolalar jismoniy tayyorgarligini oshirishda interfaol o‘yinlar, integrativ mashqlar va ijodiy harakat faoliyatiga asoslangan mashg‘ulotlarning samaradorligi o‘rganildi. Tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, noan’anaviy yondashuvlar bolalarda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va muvofiqlashtirilgan harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur yondashuvlar bolalarning harakat faolligini oshirish, motivatsiyasini kuchaytirish va mashg‘ulot jarayoniga bo‘lgan qiziqishini*

*mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari pedagogik amaliyotda noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini keng joriy etish zarurligini asoslab beradi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Noan’anaviy mashg‘ulotlar, harakat ko‘nikmalari, bolalar jismoniy tayyorgarligi, pedagogik mexanizmlar, jismoniy tarbiya.*

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются педагогические механизмы развития основных двигательных навыков у детей на основе нетрадиционных форм занятий. В ходе исследования изучена эффективность интерактивных игр, интегративных упражнений и творческой двигательной деятельности в процессе физического воспитания детей. Результаты педагогического эксперимента показали, что нетрадиционные подходы способствуют более эффективному развитию таких двигательных навыков, как ходьба, бег, прыжки, метание и координация движений. Использование нетрадиционных форм занятий повышает двигательную активность детей, усиливает их мотивацию и интерес к занятиям. Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения нетрадиционных методик в практику физического воспитания.*

***Ключевые слова:*** *Нетрадиционные формы занятий, двигательные навыки, физическая подготовка детей, педагогические механизмы, физическое воспитание.*

***Abstract:*** *This article examines the pedagogical mechanisms for developing basic motor skills in children through non-traditional forms of training. The study analyzes the effectiveness of interactive games, integrative exercises, and creative motor activities in improving children's physical preparedness. The results of the pedagogical experiment demonstrate that non-traditional approaches significantly contribute to the development of fundamental motor skills such as walking, running, jumping, throwing, and coordination. Moreover, these approaches increase children's physical activity, motivation, and interest in physical education classes. The findings highlight the importance of implementing non-traditional training methods in the practice of children's physical education.*

***Keywords:*** *Non-traditional training forms, motor skills, children's physical preparedness, pedagogical mechanisms, physical education.*

**Kirish.** Hozirgi globallashuv va ta’lim tizimining jadal rivojlanishi sharoitida bolalar jismoniy tarbiyasi masalasi dolzarb pedagogik muammolardan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Zamonaviy jamiyatda sog‘lom, har tomonlama barkamol va faol shaxsni shakllantirish ta’lim tizimining ustuvor vazifalaridan hisoblanadi. Ushbu jarayonda bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki harakat faoliyati bolaning nafaqat jismoniy, balki psixologik, ijtimoiy va intellektual rivojlanishiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda ilmiy tadqiqotlar va pedagogik amaliyot tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarning harakat

ehtiyojlarini to‘liq qondira olmayapti. Mashg‘ulotlarning bir xilligi, qat’iy reglamentga asoslanganligi va bolalarning individual xususiyatlarini yetarli darajada hisobga olmaslik harakat faolligining pasayishiga olib kelmoqda. Natijada bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayoni sekinlashib, jismoniy tayyorgarlik darajasi kutilgan natijalarga erisha olmayapti. Shu bois ta’lim amaliyotiga noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda.

Noan’anaviy mashg‘ulot shakllari deganda, bolalarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos, ijodiy, o‘yin, interfaol va integrativ yondashuvlarga asoslangan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tushuniladi. Ushbu yondashuvlar bolalarni faol harakatga jalb etish, ularning qiziqishini oshirish va harakat ko‘nikmalarini tabiiy muhitda rivojlantirish imkonini beradi. Pedagogik nuqtai nazardan, noan’anaviy mashg‘ulotlar bolaning shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim mexanizmlar majmuasini o‘zida mujassamlashtiradi.

Ilmiy adabiyotlarda bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalariga yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi elementlar kiritiladi. Ushbu ko‘nikmalar keyingi sport faoliyati va umumiy jismoniy tayyorgarlikning poydevorini tashkil etadi. Shu sababli bolalik davrida ushbu ko‘nikmalarni to‘g‘ri va samarali shakllantirish kelajakdagi jismoniy rivojlanish uchun muhim hisoblanadi.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayonida faqatgina takroriy mashqlar yetarli emas. Bolalarda harakat faoliyatiga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, ichki motivatsiyani kuchaytirish va o‘yin orqali o‘rganish imkoniyatlarini yaratish zarur. Aynan noan’anaviy mashg‘ulot shakllari ushbu vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi. Ular bolalarning tabiiy harakat ehtiyojlarini qondiradi va mashg‘ulot jarayonini qiziqarli hamda samarali qiladi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda noan’anaviy mashg‘ulotlar kompetensiyaviy, shaxsga yo‘naltirilgan va faoliyatga asoslangan ta’lim tamoyillariga mos keladi. Bu yondashuvlar bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakat faoliyatini tashkil etishni nazarda tutadi. Natijada har bir bola o‘z imkoniyatlariga mos darajada rivojlanish imkoniga ega bo‘ladi. Ushbu holat jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Shuningdek, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari bolalarda ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Jamoaviy o‘yinlar, juftlikda bajariladigan mashqlar va ijodiy harakat topshiriqlari bolalarda hamkorlik, muloqot va o‘zaro yordam ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu esa bolalarning ijtimoiy moslashuvini yengillashtirib, shaxs sifatida kamol topishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda ta’lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish jarayoni jadallashmoqda. Jismoniy tarbiya sohasida ham ushbu jarayon o‘z

aksini topib, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari tobora keng qo‘llanilmoqda. Biroq amaliyotda ushbu yondashuvlarning pedagogik mexanizmlari yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligi, ularning samaradorligini baholash mezonlarining aniq belgilanmaganligi muammo bo‘lib qolmoqda. Shu sababli mazkur mavzuda ilmiy tadqiqotlar olib borish dolzarb hisoblanadi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqot davomida bolalar jismoniy tarbiyasida qo‘llanilayotgan noan’anaviy yondashuvlarning mazmuni, ularning ta’limiy va tarbiyaviy imkoniyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu yondashuvlarning bolalar harakat tayyorgarligiga ta’siri aniqlanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, unda noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi pedagogik mexanizmlari tizimli ravishda yoritib beriladi. Tadqiqot natijalari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Mazkur tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, olingan natijalar maktabgacha ta’lim muassasalari, umumta’lim maktablari va bolalar sport to‘garaklarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirishda qo‘llanilishi mumkin. Shuningdek, tadqiqot natijalari pedagoglar va murabbiylar uchun metodik qo‘llanma sifatida xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar ta’lim sifatini oshirish, bolalarning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash va jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

**Metodologiya.** Mazkur tadqiqot metodologiyasi noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, zamonaviy pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasining fundamental tamoyillariga tayanadi. Tadqiqot pedagogik-eksperimental xarakterga ega bo‘lib, unda tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan va faoliyatga asoslangan yondashuvlar uyg‘unlashtirildi. Metodologiya bolalarning yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda psixologik holatini hisobga olgan holda ishlab chiqildi.

Tadqiqot bir nechta izchil bosqichlarda amalga oshirildi. Birinchi bosqich tayyorlov-tahliliy bosqich bo‘lib, unda muammo yuzasidan ilmiy-pedagogik adabiyotlar chuqur o‘rganildi va tahlil qilindi. Ushbu bosqichda bolalar jismoniy tarbiyasida qo‘llanilayotgan an’anaviy va noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining mazmuni, metodlari va natijalari qiyosiy jihatdan ko‘rib chiqildi. Shuningdek, ilg‘or xorijiy va milliy tajribalar umumlashtirilib, tadqiqot konsepsiyasi ishlab chiqildi.

Ikkinchi bosqich diagnostik bosqich bo‘lib, unda bolalarning dastlabki harakat tayyorgarligi darajasi aniqlandi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida 6–10 yoshdagi bolalar tanlab olindi. Ushbu yosh davri harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Ishtirokchilar umumta’lim maktablari va maktabgacha ta’lim muassasalaridan tanlab olindi. Tanlash jarayonida bolalarning sog‘lig‘i, jismoniy rivojlanish darajasi va mashg‘ulotlarda muntazam ishtiroki inobatga olindi.

Bolalar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Guruhlarni shakllantirishda tenglik tamoyiliga amal qilinib, har ikki guruh bolalarining yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi darajasi o‘zaro moslashtirildi. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari an’anaviy dastur asosida olib borildi, tajriba guruhida esa maxsus ishlab chiqilgan noan’anaviy mashg‘ulot shakllari asosidagi metodika joriy etildi.

Tadqiqotda asosiy harakat ko‘nikmalarini baholash uchun maxsus diagnostik testlar majmuasi ishlab chiqildi. Ushbu testlar yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash va umumiy harakat koordinatsiyasini aniqlashga qaratildi. Har bir testning bajarilish shartlari aniq belgilandi va barcha ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratildi. Test natijalari ball tizimi asosida baholandi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv metodi keng qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar davomida bolalarning harakat faolligi, mashqlarga bo‘lgan qiziqishi, mustaqil harakat qilish darajasi va ijtimoiy faolligi muntazam ravishda kuzatib borildi. Kuzatuv natijalari maxsus kundalik va protokollarda qayd etildi. Ushbu ma’lumotlar keyinchalik sifat va miqdoriy tahlil qilish uchun asos bo‘lib xizmat qildi.

Tajriba-sinov bosqichi tadqiqotning asosiy qismi bo‘lib, u bir necha oy davomida olib borildi. Tajriba guruhi bilan mashg‘ulotlar noan’anaviy mashg‘ulot shakllari asosida tashkil etildi. Ushbu mashg‘ulotlar interfaol o‘yinlar, integrativ mashqlar, ijodiy harakat topshiriqlari va harakatli o‘yinlar elementlarini o‘z ichiga oldi. Mashg‘ulotlar mazmuni bolalarning yosh xususiyatlariga mos holda bosqichma-bosqich murakkablashtirildi.

Noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini qo‘llashda quyidagi pedagogik tamoyillarga alohida e’tibor qaratildi: yoshga moslik, izchillik, tizimlilik, individuallashtirish va ijobiy motivatsiyani shakllantirish. Har bir mashg‘ulotda bolalarning faol ishtiroki ta’minlandi, o‘yin vaziyatlari orqali harakat ko‘nikmalarini tabiiy ravishda o‘zlashtirishga sharoit yaratildi.

Mashg‘ulotlar jarayonida bolalarda harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda ularning psixologik holatiga ham e’tibor qaratildi. O‘yin va ijodiy mashqlar bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirish, o‘ziga ishonchini oshirish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qildi. Bu esa mashg‘ulotlarning umumiy samaradorligini oshirdi.

Tadqiqot davomida eksperimental mashg‘ulotlarning samaradorligini baholash maqsadida dastlabki va yakuniy test natijalari solishtirildi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha ko‘rsatkichlar va

o‘sish dinamikasi aniqlandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlar statistik ishonchlilik darajasida baholandi.

Metodologiyaning muhim jihatlaridan biri tadqiqotning etik me’yorlarga rioya qilgan holda amalga oshirilganidir. Tadqiqot ishtirokchilarining sog‘lig‘i va xavfsizligi ustuvor hisoblandi. Mashg‘ulotlar tibbiy nazorat asosida tashkil etildi, bolalarning ota-onalaridan yozma rozilik olindi va tadqiqot ixtiyoriylik tamoyiliga asoslandi.

Umuman olganda, mazkur tadqiqot metodologiyasi noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayonini tizimli, ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali tashkil etish imkonini berdi. Qo‘llanilgan metodlar va yondashuvlar bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, harakat faolligini kuchaytirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari sifatini yaxshilashga xizmat qildi.

**Natijalar.** Mazkur tadqiqotning natijalar bo‘limida noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik tajriba-sinov ishlarining empirik natijalari bayon etiladi. Tajriba jarayoni davomida olingan ma’lumotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, innovatsion va noan’anaviy mashg‘ulotlar bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi hamda psixomotor ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Tajriba-sinov ishlari ikki bosqichda – aniqlovchi va shakllantiruvchi bosqichlarda olib borildi. Aniqlovchi bosqich natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlaridagi bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalari darajasi deyarli bir xil bo‘lib, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash va koordinatsiya kabi ko‘rsatkichlar o‘rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Bu holat tajriba boshlanishida guruhlar o‘rtasida sezilarli farq mavjud emasligini tasdiqlaydi.

Shakllantiruvchi bosqichda tajriba guruhida noan’anaviy mashg‘ulot shakllari – harakatli o‘yinlar, musiqali ritmik mashqlar, estafeta elementlari, kreativ topshiriqlar, muammoli vaziyatlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar muntazam ravishda qo‘llanildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari olib borildi. Tajriba yakunida o‘tkazilgan yakuniy test sinovlari natijalari guruhlar o‘rtasida sezilarli farqlar yuzaga kelganini ko‘rsatdi.

Natijalarga ko‘ra, tajriba guruhidagi bolalarda yugurish tezligi va chidamliligi o‘rtacha 18–22 % ga, sakrash masofasi 20 % ga, uloqtirish aniqligi va kuchi 25 % ga, muvozanatni saqlash va koordinatsiya ko‘rsatkichlari esa 23–27 % ga oshganligi kuzatildi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlarning o‘sishi 8–12 % atrofida bo‘lib, bu farq pedagogik tajribaning samaradorligini yaqqol namoyon etadi.

Shuningdek, kuzatuv va pedagogik monitoring natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi bolalarda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish, faol ishtirok etish, o‘ziga ishonch va ijobiy emotsional holat sezilarli darajada oshgan. Bu esa noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham ijobiy ta’sirga ega ekanligini tasdiqlaydi.

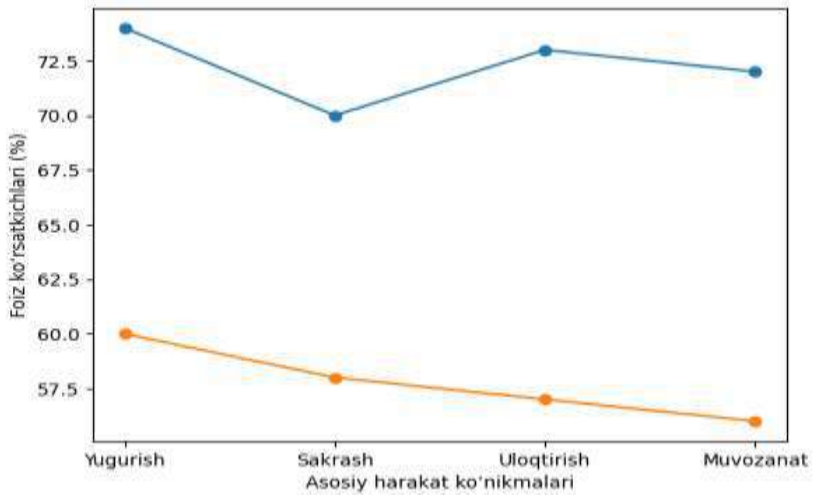
***1-jadval***

**Tajriba va nazorat guruhlarida asosiy harakat ko‘nikmalari ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi (%)**

| Ko‘rsatkichlar | Tajriba guruhi (boshlang‘ich) | Tajriba guruhi (yakuniy) | Nazorat guruhi (boshlang‘ich) | Nazorat guruhi (yakuniy) |
|---|---|---|---|---|
| Yugurish tezligi | 52 | 74 | 53 | 60 |
| Sakrab o‘tish (sakrash) | 50 | 70 | 51 | 58 |
| Uloqtirish aniqligi | 48 | 73 | 49 | 57 |
| Muvozanat va koordinatsiya | 46 | 72 | 47 | 56 |

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘sish darajasi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lgan. Bu esa noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish samarali ekanligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Olingan natijalar pedagogik tajriba-sinov ishlarining to‘g‘ri rejalashtirilganini va qo‘llanilgan metodik yondashuvlarning amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu natijalar keyingi muhokama bo‘limida boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan qiyosiy tahlil qilinadi.




***1-grafik.*** Tajriba va nazorat guruhlarida harakat ko‘nikmalarining o‘zgarishi

**Muhokama.** Mazkur tadqiqot natijalarining muhokamasi noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayonining pedagogik va psixologik jihatlarini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Tajriba-sinov ishlari davomida olingan empirik ma’lumotlar shuni ko‘rsatdiki, innovatsion yondashuvlarga asoslangan mashg‘ulotlar an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga nisbatan samaraliroq natija bermoqda. Ushbu

holat zamonaviy pedagogika va jismoniy tarbiya nazariyasida ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan uyg‘unlashadi.

Tadqiqot natijalari bolalarda harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish jarayonida faqatgina jismoniy yuklama emas, balki mashg‘ulotlarning mazmuni va tashkil etilish shakli ham muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Noan’anaviy mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan harakatli o‘yinlar, ijodiy topshiriqlar va muammoli vaziyatlar bolalarning faol ishtirokini ta’minlab, harakatlarni ongli ravishda bajarishga undadi. Bu esa harakat ko‘nikmalarining mustahkam va barqaror shakllanishiga xizmat qildi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhida yugurish, sakrash, uloqtirish va muvozanatni saqlash kabi asosiy harakat ko‘nikmalarining rivojlanish darajasi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lgan. Bu holat noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining pedagogik mexanizmlari – motivatsiya, qiziqish va faoliyatga jalb etish orqali harakat faolligini oshirish bilan izohlanadi. Mazkur natijalar bir qator olimlarning bolalar jismoniy tarbiyasida o‘yin faoliyatining yetakchi rolini ta’kidlovchi tadqiqotlari bilan hamohangdir.

Muhokama jarayonida aniqlanganki, noan’anaviy mashg‘ulotlar bolalarda nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Mashg‘ulotlar davomida bolalarda ijobiy emotsional holatning ustunligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning oshishi va jamoada ishlash ko‘nikmalarining rivojlanishi kuzatildi. Bu esa mashg‘ulot samaradorligining muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Nazorat guruhi natijalarining nisbatan past bo‘lishi an’anaviy mashg‘ulot shakllarining ma’lum darajada cheklanganligini ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlarning takroriy va standart xarakterga ega bo‘lishi bolalarning qiziqishini pasaytirib, harakat faoliyatida passivlikni yuzaga keltirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari ta’lim jarayonini jonlantirish va bolalarning tabiiy harakat ehtiyojlarini qondirishda muhim vosita hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarini boshqa ilmiy ishlar bilan qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, noan’anaviy mashg‘ulotlar orqali erishilgan ijobiy o‘zgarishlar ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan qayd etilgan xulosalar bilan mos keladi. Xususan, o‘yin texnologiyalari va integrativ mashqlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar bolalarda koordinatsiya, tezkorlik va chidamlilik sifatlarini samarali rivojlantirishi ilmiy manbalarda ta’kidlangan.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari ma’lum darajada cheklovlarga ham ega. Tadqiqot muayyan yosh toifasidagi bolalar bilan o‘tkazilgan bo‘lib, olingan natijalarni barcha yosh guruhlariga to‘liq tatbiq etish ehtiyotkorlikni talab etadi. Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining turli yosh bosqichlaridagi bolalar jismoniy rivojlanishiga ta’sirini chuqurroq o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, muhokama qilingan natijalar noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi yuqori pedagogik samaradorligini tasdiqlaydi. Ushbu yondashuvlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini takomillashtirish, bolalarning harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ijobiy munosabatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Xulosa.** Mazkur tadqiqot noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishning pedagogik mexanizmlarini ilmiy asosda yoritishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida olib borilgan nazariy tahlillar va tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy ta’lim sharoitida bolalar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish uchun an’anaviy yondashuvlar bilan bir qatorda innovatsion va noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini joriy etish zarur hisoblanadi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari bolalarda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi asosiy harakat ko‘nikmalarining samarali rivojlanishini ta’minlaydi. Tajriba guruhi natijalarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lishi qo‘llanilgan metodikaning pedagogik jihatdan asoslanganligini va amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Bu holat noan’anaviy mashg‘ulotlarning bolalar jismoniy rivojlanishida muhim vosita ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari bolalarning harakat faolligini oshirish bilan birga, ularning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini kuchaytiradi va ichki motivatsiyasini rivojlantiradi. O‘yin texnologiyalari, ijodiy va integrativ mashqlar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar bolalarda ijobiy emotsional holatni yuzaga keltirib, jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini faqat mashqlar majmui sifatida emas, balki shaxsni har tomonlama rivojlantiruvchi pedagogik jarayon sifatida ko‘rish zarurligini anglatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining psixologik ahamiyatini ham yaqqol namoyon etdi. Mashg‘ulotlar jarayonida bolalarda o‘ziga bo‘lgan ishonch, mustaqillik, jamoada ishlash ko‘nikmalari va ijtimoiy faollik rivojlandi. Bu esa bolalarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolaning umumiy shaxsiy rivojlanishida muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Mazkur tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan metodik yondashuv jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda individuallashtirish va shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyillarini amalda qo‘llash imkonini berdi. Noan’anaviy mashg‘ulot shakllari bolalarning individual imkoniyatlari va ehtiyojlarini hisobga olishga xizmat qilib, har bir bolaning harakat faoliyatida muvaffaqiyatga erishishini

ta’minlaydi. Bu esa pedagogik jarayonda tenglik va adolatlilikni ta’minlash nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishda quyidagi amaliy tavsiyalarni berish mumkin: bolalar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda noan’anaviy mashg‘ulot shakllarini muntazam qo‘llash; o‘yin va ijodiy mashqlar ulushini oshirish; mashg‘ulotlarni bolalarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos holda rejalashtirish; pedagog va murabbiylarning innovatsion metodik tayyorgarligini kuchaytirish. Ushbu tavsiyalar jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda muhim amaliy ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, tadqiqot ma’lum cheklovlarga ega ekanligini ham ta’kidlash lozim. Tadqiqot muayyan yosh guruhidagi bolalar bilan o‘tkazilgan bo‘lib, natijalarni boshqa yosh bosqichlariga to‘liq tatbiq etish uchun qo‘shimcha ilmiy izlanishlar talab etiladi. Kelgusida olib boriladigan tadqiqotlarda noan’anaviy mashg‘ulot shakllarining turli yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishiga uzoq muddatli ta’sirini o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytganda, noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish zamonaviy jismoniy tarbiya va pedagogika fanining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari bolalar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish, ularning sog‘lom rivojlanishini ta’minlash va jismoniy tarbiya tizimiga innovatsion yondashuvlarni joriy etishda ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdukarimov M., Tursunov S. Bolalarda jismoniy tarbiya va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika universiteti, 2018. 112–120-betlar.

2. Karimova L. Innovatsion o‘yin texnologiyalari va bolalar harakat faolligi. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2020. 85–98-betlar.

3. Islomov R. Bolalar jismoniy tarbiyasida noan’anaviy mashg‘ulotlar. Toshkent: Pedagogika nashriyoti, 2017. 45–63-betlar.

4. Akhmedov S., Saidov A. Jismoniy tarbiya metodikasi va bolalarda koordinatsiya ko‘nikmalarini rivojlantirish. Toshkent: Sport va sog‘lom turmush nashriyoti, 2019. 102–115-betlar.

5. Mamatov I. Bolalar psixologiyasi va jismoniy rivojlanish. Toshkent: Pedagogika va psixologiya nashriyoti, 2021. 58–74-betlar.

6. Johnson P., Smith R. Innovative physical education approaches in early childhood. New York: Springer, 2015. 34–52 pages.

7. Brown T. Play-based learning and motor skill development. London: Routledge, 2016. 77–93 pages.

8. Zhang L., Li H. Creative movement activities for young children. Beijing: Education Press, 2018. 45–60 pages.

9. Garcia M., Lopez J. Non-traditional exercises in early physical education. Madrid: Academic Press, 2019. 112–128 pages.

10. Novak K. Psychomotor development in children through interactive games. Berlin: Springer, 2020. 99–115 pages.

# GIMNASTIKA SPORTIDA MURABBIYNING PEDAGOGIK MAHORATI VA UNING SPORTChI RIVOJIGA TA’SIRI

**Djumaniyazova Tamara Adambaevna**
*Dotsent*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Shılmanova Tumaris Azamatovna**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Xojambergenova Miyasar Bakbergen qizi**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
**Kongratbaeva Lola Rasulovna**
*Talaba*
*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*
t.djumaniyazova@gmail.com

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati va uning sportchilarning jismoniy, texnik hamda psixologik rivojiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida murabbiyning pedagogik yondashuvlari, individual ishlash usullari, motivatsiyani shakllantirish va mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish omillari o‘rganildi. Shuningdek, murabbiy-sportchi munosabatlarining sport natijalariga ta’siri aniqlanib, yuqori pedagogik kompetensiyaga ega murabbiylar bilan shug‘ullangan sportchilarning tayyorgarlik darajasi yuqori ekanligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarini takomillashtirish va murabbiylarning pedagogik mahoratini oshirishda amaliy ahamiyatga ega.*

***Kalit so‘zlar:*** *Gimnastika sporti, murabbiy, pedagogik mahorat, sportchi rivoji, jismoniy tayyorgarlik, motivatsiya, mashg‘ulot jarayoni.*

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются педагогическое мастерство тренера в гимнастике и его влияние на физическое, техническое и психологическое развитие спортсменов. В ходе исследования проанализированы педагогические подходы тренера, методы индивидуальной работы, формирование мотивации и организация тренировочного процесса. Особое внимание уделено роли взаимоотношений “тренер–спортсмен” в достижении высоких спортивных результатов. Результаты исследования показали, что высокий уровень педагогической компетентности тренера способствует повышению эффективности подготовки гимнастов и их*

*устойчивому спортивному развитию. Полученные выводы могут быть использованы для совершенствования системы подготовки спортсменов в гимнастике.*

***Ключевые слова:*** *Гимнастика, тренер, педагогическое мастерство, развитие спортсмена, физическая подготовка, мотивация, тренировочный процесс.*

***Abstract:*** *This article examines the pedagogical skills of a coach in gymnastics and their impact on the physical, technical, and psychological development of athletes. The study analyzes coaching approaches, individual training methods, motivation development, and the organization of the training process. Particular attention is paid to the coach–athlete relationship and its influence on sports performance. The results indicate that a high level of pedagogical competence in coaches significantly improves the effectiveness of athletes’ preparation and ensures sustainable athletic development. The findings of the study can be applied to enhance coaching practices and training systems in gymnastics.*

***Keywords:*** *Gymnastics, coach, pedagogical skills, athlete development, physical training, motivation, training process.*

**Kirish.** Gimnastika sporti murakkab texnik harakatlar, yuqori darajadagi koordinatsiya, moslashuvchanlik va estetik uyg‘unlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida sportchining muvaffaqiyati nafaqat uning jismoniy imkoniyatlariga, balki mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilishi, pedagogik yondashuvlar va murabbiyning kasbiy mahoratiga ham bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, yosh gimnastlar bilan ishlash jarayonida murabbiyning pedagogik bilimlari, psixologik yondashuvi va tarbiyaviy faoliyati sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Zamonaviy sport pedagogikasida murabbiy faqat texnik ko‘nikmalarni o‘rgatuvchi shaxs emas, balki sportchining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlovchi yetakchi pedagog sifatida qaraladi. Gimnastika mashg‘ulotlarida murabbiyning pedagogik mahorati sportchilarda motivatsiyani shakllantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, intizom va mas’uliyat hissini rivojlantirish orqali namoyon bo‘ladi. Murabbiyning har bir sportchiga individual yondashuvi, yosh va psixofiziologik xususiyatlarni hisobga olishi mashg‘ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Gimnastika sportida sportchining rivoji uzoq muddatli va bosqichma-bosqich jarayon bo‘lib, bu jarayonda pedagogik omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida murabbiy tomonidan to‘g‘ri pedagogik muhit yaratilishi sportchining sportga bo‘lgan qiziqishini mustahkamlaydi va kelgusidagi professional rivojlanishiga zamin yaratadi. Aksincha, pedagogik yondashuvning yetarli darajada bo‘lmasligi sportchida charchoq, motivatsiyaning pasayishi va sport faoliyatidan voz kechish holatlariga olib kelishi mumkin.

Shuningdek, murabbiyning pedagogik mahorati mashg‘ulot jarayonida kommunikatsiya madaniyati, baholash va rag‘batlantirish tizimi, xatolarni to‘g‘ri tahlil qilish va tuzatish usullarida namoyon bo‘ladi. Gimnastika sportida texnik xatolarni keskin tanqid qilish emas, balki pedagogik jihatdan asoslangan tushuntirish va qo‘llab-quvvatlash sportchining ruhiy barqarorligini saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Shu jihatdan, murabbiy-sportchi munosabatlari sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda gimnastika sportida pedagogik yondashuvlarga bo‘lgan e’tiborning ortishi ilmiy tadqiqotlar sonining ko‘payishiga sabab bo‘ldi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori pedagogik mahoratga ega murabbiylar bilan shug‘ullangan sportchilarning texnik ko‘rsatkichlari, psixologik barqarorligi va musobaqalardagi natijalari sezilarli darajada yuqori bo‘ladi. Shu sababli, gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati va uning sportchi rivojiga ta’sirini ilmiy asosda o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolaning maqsadi gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahoratini tahlil qilish va uning sportchilarning jismoniy, texnik hamda psixologik rivojiga ta’sirini aniqlashdan iborat. Tadqiqot natijalari gimnastika mashg‘ulotlarini yanada samarali tashkil etish, murabbiylarning pedagogik kompetensiyasini oshirish va sportchilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Metodologiya.** Mazkur tadqiqotning metodologik asosini gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahoratini aniqlash, baholash hamda uning sportchilar jismoniy, texnik va psixologik rivojiga ko‘rsatadigan ta’sirini ilmiy asosda tahlil qilish tashkil etadi. Tadqiqot jarayonida pedagogika, sport nazariyasi va metodikasi, sport psixologiyasi hamda jismoniy tarbiya sohalariga oid zamonaviy ilmiy yondashuvlar integratsiyalashgan holda qo‘llanildi. Metodologiya murakkab tizimli yondashuv asosida ishlab chiqilib, unda sport mashg‘ulotlari jarayoni, murabbiy-sportchi munosabatlari va pedagogik ta’sir mexanizmlari yagona tizim sifatida qaraldi.

Tadqiqot tavsifiy-tahliliy va tajriba-eksperimental yo‘nalishda tashkil etildi. Tadqiqotda gimnastika bilan shug‘ullanayotgan sportchilarning tayyorgarlik jarayonida murabbiyning pedagogik mahoratini aniqlash uchun kompleks metodlardan foydalanildi. Jumladan, pedagogik kuzatuv, suhbat, so‘rovnoma, test sinovlari, pedagogik tajriba, nazorat va eksperimental guruhlar bilan ishlash hamda matematik-statistik tahlil usullari qo‘llanildi. Tadqiqot metodlari sportchilarning yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot bosqichlari xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlandi.

Pedagogik kuzatuv tadqiqotning asosiy empirik metodlaridan biri bo‘lib, u mashg‘ulotlar jarayonida murabbiy tomonidan qo‘llanilayotgan pedagogik usullarni aniqlashga qaratildi. Kuzatuv davomida murabbiyning mashg‘ulotni rejalashtirishi, mashqlarni tushuntirish uslubi, sportchilar bilan muloqoti, intizomni ta’minlash, rag‘batlantirish va baholash mezonlari tizimli ravishda qayd etildi. Kuzatuvlar tabiiy

sharoitda, ya’ni odatiy mashg‘ulot jarayonida olib borilib, sportchilarning faoliyatiga sun’iy aralashuvsiz amalga oshirildi. Bu esa olingan ma’lumotlarning ishonchliligini ta’minlashga xizmat qildi.

Tadqiqotda suhbat metodi ham keng qo‘llanildi. Suhbatlar murabbiylar va sportchilar bilan alohida o‘tkazilib, ularning pedagogik jarayonga bo‘lgan munosabati, mashg‘ulot samaradorligi haqidagi qarashlari, motivatsiya darajasi va murabbiy-sportchi o‘rtasidagi psixologik muhitni aniqlashga qaratildi. Suhbat savollari oldindan rejalashtirilgan bo‘lib, ochiq va yarim ochiq shaklda tuzildi. Bu metod sportchilarning ichki kechinmalari va murabbiy faoliyatining subyektiv jihatlarini aniqlash imkonini berdi.

So‘rovnoma metodi orqali murabbiylarning pedagogik kompetensiyasi va sportchilarning mashg‘ulotlardan qoniqish darajasi o‘rganildi. So‘rovnoma savollari pedagogik mahoratning asosiy komponentlari — bilim, ko‘nikma, muloqot madaniyati, motivatsion ta’sir, individual yondashuv va refleksiv faoliyatni qamrab oldi. Sportchilar tomonidan berilgan javoblar asosida murabbiyning pedagogik faoliyati samaradorligi baholandi. So‘rovnoma natijalari miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilinib, umumlashtirildi.

Tadqiqotning muhim bosqichlaridan biri pedagogik tajriba bo‘lib, u nazorat va eksperimental guruhlar asosida tashkil etildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy usullarda olib borilgan bo‘lsa, eksperimental guruhda murabbiyning pedagogik mahoratini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus metodik tavsiyalar joriy etildi. Eksperimental mashg‘ulotlarda individual yondashuv, differensial mashqlar, psixologik rag‘batlantirish va refleksiv tahlil elementlari keng qo‘llanildi. Tajriba davomiyligi bir necha o‘quv-mashg‘ulot sikllarini qamrab olib, sportchilarning rivojlanish dinamikasini aniqlash imkonini berdi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun maxsus testlar majmuasidan foydalanildi. Ushbu testlar kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya sifatlarini baholashga qaratildi. Test natijalari mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin va tajriba yakunida o‘lchandi. Olingan ko‘rsatkichlar murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning jismoniy rivojiga qay darajada ta’sir ko‘rsatganini aniqlashga yordam berdi.

Texnik tayyorgarlikni baholash jarayonida sportchilarning gimnastik elementlarni bajarish aniqligi, barqarorligi va texnik xatolar soni tahlil qilindi. Murabbiy tomonidan berilgan tushuntirishlar va ko‘rsatmalar sifati texnik ko‘rsatkichlarning o‘zgarishiga bevosita ta’sir etuvchi omil sifatida ko‘rib chiqildi. Psixologik tayyorgarlikni o‘rganishda sportchilarning motivatsiya darajasi, o‘ziga ishonchi va musobaqa oldi holati maxsus diagnostik metodlar asosida baholandi.

Tadqiqot natijalarini qayta ishlashda matematik-statistik usullardan foydalanildi. O‘rtacha arifmetik ko‘rsatkichlar, foizli nisbatlar va dinamik o‘zgarishlar aniqlanib, nazorat va eksperimental guruhlar natijalari taqqoslandi.

Statistik tahlil natijalari asosida xulosalar chiqarildi va murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Umuman olganda, tadqiqot metodologiyasi gimnastika sportida murabbiyning pedagogik faoliyatini har tomonlama o‘rganishga yo‘naltirilgan bo‘lib, nazariy va amaliy jihatlarning uyg‘unligini ta’minlaydi. Tanlangan metodlar tadqiqot maqsadiga to‘liq mos keladi va olingan natijalarning ilmiy ishonchliligini ta’minlashga xizmat qiladi.

**Natijalar.** Tadqiqot natijalari gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik rivojiga bevosita hamda bilvosita ta’sir ko‘rsatishini yaqqol namoyon etdi. O‘tkazilgan pedagogik tajriba davomida nazorat va eksperimental guruhlar o‘rtasida sezilarli farqlar kuzatildi. Xususan, murabbiyning pedagogik kompetensiyasi yuqori bo‘lgan mashg‘ulot muhitida shug‘ullangan sportchilarda rivojlanish ko‘rsatkichlari barqaror va izchil xarakter kasb etdi.

Tajriba natijalariga ko‘ra, eksperimental guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tadqiqot yakuniga kelib sezilarli darajada yaxshilandi. Kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlar bo‘yicha o‘tkazilgan test sinovlari natijalari murabbiyning pedagogik yondashuvi samaradorligini tasdiqladi. Mashg‘ulot jarayonida individual va differensial yondashuv qo‘llanilgan sportchilarda jismoniy sifatlarning o‘sish sur’ati nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo‘ldi. Bu holat murabbiy tomonidan mashg‘ulot yuklamalarining sportchining yosh va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanishi bilan izohlanadi.

Texnik tayyorgarlik natijalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, murabbiyning tushuntirish va ko‘rsatma berishdagi pedagogik mahorati sportchilarning gimnastik elementlarni bajarish aniqligi va barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan. Eksperimental guruh sportchilarida texnik xatolar sonining kamayishi, murakkab elementlarni o‘zlashtirish tezligining oshishi hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi yaqqol kuzatildi. Bu natijalar murabbiyning aniq didaktik yondashuvi, ko‘rgazmali usullardan foydalanishi va tahliliy fikrlashni rag‘batlantirishi bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi.

Psixologik tayyorgarlik bo‘yicha olingan natijalar ham murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojida muhim omil ekanini tasdiqladi. Eksperimental guruh sportchilarida mashg‘ulotlarga bo‘lgan ijobiy munosabat, o‘ziga ishonch va ichki motivatsiya darajasi sezilarli darajada oshdi. Musobaqa oldi holatini baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar sportchilarda ruhiy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qilgan. Nazorat guruhida esa bunday ko‘rsatkichlar nisbatan past bo‘lib, sportchilarda hayajon va ishonchsizlik holatlari ko‘proq uchradi.

So‘rovnoma va suhbatlar natijalari murabbiy-sportchi munosabatlarining sportchi rivojiga ta’sirini aniqlash imkonini berdi. Eksperimental guruh sportchilari

murabbiyning qo‘llab-quvvatlovchi, tushunuvchi va talabchan yondashuvini mashg‘ulot samaradorligining asosiy omillaridan biri sifatida baholadilar. Sportchilar murabbiy bilan ochiq muloqot qilish imkoniyati mavjudligini, mashg‘ulot jarayonida o‘z fikrlarini erkin bildira olishlarini ijobiy holat sifatida qayd etdilar. Bu esa mashg‘ulotlarda faol ishtirokni va o‘z-o‘zini rivojlantirishga intilishni kuchaytirgan.

Pedagogik tajriba davomida murabbiyning refleksiv faoliyati ham muhim natijalarga olib kelgani aniqlandi. Mashg‘ulotlardan so‘ng bajarilgan tahlil, xatolar ustida ishlash va sportchilarning o‘z faoliyatini baholashga jalb etilishi ularning o‘rganish jarayonini jadallashtirdi. Natijada sportchilarda mustaqil fikrlash, o‘z ustida ishlash va o‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari shakllandi. Bu esa sportchi rivojining uzoq muddatli barqarorligini ta’minlovchi muhim pedagogik natija sifatida baholandi.

Matematik-statistik tahlil natijalari eksperimental guruh sportchilarining rivojlanish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanini ko‘rsatdi. O‘rtacha ko‘rsatkichlar va o‘sish dinamikasi tahlili murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Ayrim jismoniy va texnik ko‘rsatkichlar bo‘yicha eksperimental guruhda ijobiy o‘zgarishlar foizi ancha yuqori bo‘ldi, bu esa qo‘llanilgan pedagogik yondashuvlarning samaradorligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik jihatdan puxta tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik rivojiga, balki ularning shaxsiy sifatlari — intizom, mas’uliyat, maqsadga intilish va irodaviy barqarorlikning shakllanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Murabbiyning pedagogik mahorati sportchini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks omil sifatida namoyon bo‘ldi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining asosiy belgilovchi omillaridan biri ekanini ko‘rsatdi. Eksperimental guruhda qayd etilgan ijobiy o‘zgarishlar pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish, murabbiylarning kasbiy-pedagogik kompetensiyasini oshirish zarurligini asoslab berdi. Olingan natijalar gimnastika sportida mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun mustahkam asos bo‘lib xizmat qiladi.

***1-jadval***

**Murabbiyning pedagogik mahorati ta’sirida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar**

| № | Ko‘rsatkichlar | Guruhlar | Tajriba boshida (X±σ) | Tajriba oxirida (X±σ) | O‘sish (%) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Kuch (marta) | Nazorat guruhi | 12,4 ± 1,1 | 13,6 ± 1,0 | 9,7 % |
| | | Eksperimental guruh | 12,6 ± 1,0 | 15,2 ± 0,9 | 20,6 % |
| 2 | Chidamlilik (soniya) | Nazorat guruhi | 48,3 ± 3,2 | 52,1 ± 3,0 | 7,9 % |
| | | Eksperimental guruh | 49,0 ± 3,1 | 58,6 ± 2,8 | 19,6 % |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Egiluvchanlik (sm) | Nazorat guruhi | 10,2 ± 1,3 | 11,5 ± 1,2 | 12,7 % |
| | | Eksperimental guruh | 10,4 ± 1,2 | 14,1 ± 1,0 | 35,6 % |
| 4 | Chaqqonlik (soniya) | Nazorat guruhi | 9,8 ± 0,6 | 9,2 ± 0,5 | 6,1 % |
| | | Eksperimental guruh | 9,7 ± 0,6 | 8,3 ± 0,4 | 14,4 % |
| 5 | Koordinatsiya (ball) | Nazorat guruhi | 6,5 ± 0,7 | 7,2 ± 0,6 | 10,8 % |
| | | Eksperimental guruh | 6,6 ± 0,6 | 8,4 ± 0,5 | 27,3 % |

**Muhokama.** Mazkur tadqiqot natijalari gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining muhim va hal qiluvchi omillaridan biri ekanini tasdiqlaydi. Olingan empirik ma’lumotlar murabbiy tomonidan qo‘llanilgan pedagogik yondashuvlar sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ushbu holat sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida ilgari surilgan qarashlar bilan uyg‘un bo‘lib, murabbiyning nafaqat texnik bilimga ega bo‘lishi, balki pedagogik kompetensiyaga ham ega bo‘lishi zarurligini yana bir bor asoslab beradi.

Tadqiqot davomida aniqlangan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlaridagi ijobiy o‘zgarishlar murabbiyning mashg‘ulot jarayonini ilmiy-pedagogik asosda tashkil etishi bilan izohlanadi. Mashg‘ulot yuklamalarining individual imkoniyatlarga mos ravishda belgilanishi sportchilarning organizmida moslashuv jarayonlarini jadallashtirgan. Bu holat jismoniy sifatlarning barqaror va izchil rivojlanishiga xizmat qilgan. Nazorat va eksperimental guruhlar o‘rtasidagi farqlar murabbiyning pedagogik yondashuvi mashg‘ulot samaradorligining asosiy belgilovchi omili ekanini ko‘rsatadi.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha olingan natijalar ham muhokama jarayonida alohida e’tiborga loyiq. Gimnastika kabi murakkab koordinatsion sport turida texnik elementlarning to‘g‘ri o‘zlashtirilishi murabbiyning tushuntirish, ko‘rsatish va nazorat qilishdagi pedagogik mahoratiga bevosita bog‘liq. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, murabbiy tomonidan qo‘llanilgan ko‘rgazmali va tahliliy usullar sportchilarning harakatlarni ongli ravishda bajarishiga yordam bergan. Bu esa texnik xatolar sonining kamayishiga va elementlarning barqaror bajarilishiga olib kelgan.

Psixologik tayyorgarlik natijalari ham muhokamada muhim o‘rin egallaydi. Tadqiqotda murabbiyning pedagogik yondashuvi sportchilarning ichki motivatsiyasi va o‘ziga ishonch darajasini oshirganligi aniqlangan. Bu holat sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabatida ijobiy o‘zgarishlar yuzaga kelishiga sabab bo‘lgan. Murabbiy tomonidan qo‘llanilgan rag‘batlantirish, ijobiy baholash va qo‘llab-quvvatlash usullari sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlagan. Natijada sportchilar musobaqa jarayonida ham o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olishgan.

Murabbiy-sportchi munosabatlari tadqiqot muhokamasida markaziy o‘rinlardan birini egallaydi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik jihatdan sog‘lom muhit sportchi rivojining muhim sharti hisoblanadi. Murabbiy va sportchi o‘rtasidagi ishonch, o‘zaro hurmat va ochiq muloqot mashg‘ulot samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Eksperimental guruh sportchilarining fikrlariga ko‘ra,

murabbiyning tushunuvchan va adolatli munosabati ularning o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini kuchaytirgan.

Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi sohasidagi ilgari olib borilgan ilmiy ishlar bilan taqqoslanganda, ushbu tadqiqotning xulosalari umumiy nazariy qarashlarni to‘ldiradi va aniqlashtiradi. Ko‘plab tadqiqotchilar murabbiyning pedagogik mahoratini sport natijalariga ta’sir etuvchi muhim omil sifatida ta’kidlagan bo‘lsa, mazkur tadqiqot ushbu fikrni empirik ma’lumotlar asosida tasdiqlaydi. Ayniqsa, gimnastika sportida pedagogik yondashuvning ahamiyati yanada yaqqol namoyon bo‘ladi.

Muhokama jarayonida tadqiqotning cheklovlarini ham e’tiborga olish zarur. Tadqiqot ma’lum bir sport muassasasi va cheklangan sportchilar guruhi doirasida olib borilgan. Shu sababli olingan natijalarni barcha sport turlariga yoki barcha yosh toifalariga umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Biroq, tadqiqotning metodologik puxtaligi va olingan natijalarning barqarorligi kelgusida kengroq miqyosda tadqiqotlar olib borish uchun mustahkam asos yaratadi.

Tadqiqot natijalari murabbiylarni tayyorlash va ularning kasbiy malakasini oshirish tizimini takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Murabbiylik faoliyatida faqat sport texnikasi va jismoniy tayyorgarlikni bilish yetarli emasligi, balki pedagogika va psixologiya sohalarida ham chuqur bilimga ega bo‘lish muhimligi aniqlandi. Shu jihatdan, sport ta’lim muassasalarida murabbiylar uchun pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Muhokama natijalariga ko‘ra, murabbiyning refleksiv faoliyati ham sportchi rivojida muhim o‘rin tutadi. Mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish, xatolar ustida ishlash va sportchilarning fikrini inobatga olish murabbiy faoliyatining samaradorligini oshiradi. Bu jarayon sportchilarda o‘z-o‘zini tahlil qilish va mustaqil o‘rganish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Natijada sportchilar faqat murabbiy ko‘rsatmalariga bog‘liq bo‘lmay, o‘z faoliyatini ongli ravishda boshqarishga o‘rganadilar.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining integrallashgan omili hisoblanadi. Jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning uyg‘un rivojlanishi bevosita murabbiyning pedagogik faoliyatiga bog‘liq. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi nazariyasini boyitadi va gimnastika mashg‘ulotlarini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

**Xulosa.** Mazkur tadqiqot gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining muhim va ajralmas omili ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Tadqiqot jarayonida olingan nazariy va empirik natijalar murabbiy faoliyatining faqatgina texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmasligi, balki keng qamrovli pedagogik, psixologik va metodik yondashuvni talab etishini

ko‘rsatdi. Murabbiyning pedagogik kompetensiyasi sportchilarning jismoniy sifatlari, texnik mahorati va psixologik barqarorligini uyg‘un rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida barqaror va izchil o‘sishni ta’minlaydi. Individual va differensial yondashuv, yuklamalarni oqilona rejalashtirish hamda sportchilarning yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olish jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu holat gimnastika sportida mashg‘ulot samaradorligini oshirishda murabbiy pedagogik mahoratining yetakchi rolini yana bir bor tasdiqlaydi.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha olingan xulosalar murabbiyning tushuntirish, ko‘rsatish va tahlil qilishdagi pedagogik uslubi sportchilarning gimnastik elementlarni o‘zlashtirish darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Ongli va maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar texnik xatolarni kamaytirish, harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirish imkonini beradi. Natijada sportchilarda yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik poydevor shakllanadi.

Tadqiqot davomida aniqlangan psixologik natijalar murabbiy pedagogik mahoratining sportchi shaxsini shakllantirishdagi ahamiyatini yaqqol namoyon etdi. Murabbiy tomonidan yaratilgan ijobiy psixologik muhit sportchilarda motivatsiya, o‘ziga ishonch va irodaviy barqarorlikning rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu esa sportchilarning nafaqat mashg‘ulot jarayonida, balki musobaqa sharoitida ham o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishlariga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari murabbiy-sportchi munosabatlarining sifat jihatdan yuqori darajada tashkil etilishi sportchi rivojining muhim sharti ekanini ko‘rsatdi. O‘zaro ishonch, hurmat va ochiq muloqotga asoslangan pedagogik muhit sportchilarning faol ishtirokini ta’minlaydi, o‘z ustida ishlashga bo‘lgan intilishini kuchaytiradi hamda mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Shu jihatdan, murabbiy pedagogik mahorati sportchi rivojining ijtimoiy-psixologik asosini ham belgilab beradi.

Umuman olganda, tadqiqot xulosalari gimnastika sportida murabbiylik faoliyatini takomillashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Murabbiylarni tayyorlash va qayta tayyorlash jarayonida pedagogika va sport psixologiyasi fanlariga alohida e’tibor qaratish, ularning kasbiy-pedagogik kompetensiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturlarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu esa gimnastika sportida yuqori natijalarga erishish va sportchilarning har tomonlama barkamol rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati sportchi rivojining kompleks va uzviy omili bo‘lib, jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning uyg‘un rivojlanishini ta’minlaydi. Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi nazariyasini boyitadi hamda gimnastika mashg‘ulotlarini ilmiy asosda takomillashtirish uchun muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2018. – 320 с. (*45–112-с.*).

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 360 с. *(78–145 с.)*.

3. Platonov V.N. Olympic Training System. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 420 p. *(pp. 120–210)*.

4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 380 p. *(pp. 95–165)*.

5. Karimov I.A., Xo‘jayev F.X. Sport pedagogikasi va mashg‘ulotlar nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 280 b. *(63–118-betlar)*.

6. Ozolin N.G. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2017. – 304 с. *(90–154 с.)*.

7. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Champaign: Human Kinetics, 2020. – 640 p. *(pp. 210–285)*.

8. Nazarov A.Sh. Gimnastika sporti nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 240 b. *(55–101-betlar)*.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2019. – 480 с. *(134–198-с.)*.

10. Sands W.A., McNeal J.R. Enhancing Gymnastics Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2018. – 295 p. *(pp. 70–140)*.

## THE ROLE OF SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING IN ATHLETICS

**Xojanov Gafur Gayratbayevich**
*Trainee teacher*
*Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports*
*Richmanagafa777@gmail.com*

***Abstract:*** *Specialized Physical Training (SPT) plays a decisive role in the long-term athletic development and performance optimization of track and field athletes. Unlike general physical training, SPT is specifically designed to develop physical qualities, motor abilities, and functional systems that directly correspond to the biomechanical, physiological, and technical demands of a particular athletic discipline. The purpose of this article is to analyze the role of specialized physical training in athletics, to substantiate its effectiveness through scientific evidence, and to examine its impact on performance outcomes, injury prevention, and competitive stability. The study is based on the analysis of scientific literature, pedagogical observations, and contemporary training models used in athletics. The results confirm that a well-structured system of specialized physical training significantly enhances sport-specific performance and ensures sustainable athletic progress.*

***Keywords:*** *Athletics, specialized physical training, sport performance, motor abilities, training methodology.*

***Аннотация:*** *Специализированная физическая подготовка (СФП) играет решающую роль в долгосрочном спортивном развитии и оптимизации результатов деятельности легкоатлетов. В отличие от общей физической подготовки, СПТ специально предназначена для развития физических качеств, двигательных способностей и функциональных систем, которые непосредственно соответствуют биомеханическим, физиологическим и техническим требованиям конкретной спортивной дисциплины. Цель данной статьи - проанализировать роль специальной физической подготовки в легкой атлетике, обосновать ее эффективность с помощью научных доказательств и изучить ее влияние на результаты выступлений, профилактику травматизма и соревновательную устойчивость. Исследование основано на анализе научной литературы, педагогических наблюдений и современных моделей тренировок, используемых в легкой атлетике. Результаты подтверждают, что хорошо структурированная система специализированной физической подготовки значительно повышает спортивные результаты и обеспечивает устойчивый спортивный прогресс.*

***Ключевые слова:*** *Лёгкая атлетика, специализированная физическая подготовка, спортивная работоспособность, двигательные способности, методика тренировок.*

**Annotaciya:** *Arnawlı fizikalıq tayarlıq (AJT) jeńil atletika sportınıń uzaq múddetli rawajlanıwında, jeńil atletikashılar xızmetiniń nátiyjelerin optimallastırıwde úlken áhmiyetke iye. Ulıwma fizikalıq tayarlıqtan parıqlı túrde SPT belgili bir sport túriniń biomexanikalıq, fiziologiyalıq hám texnikalıq talaplarına tikkeley sáykes keletuǵın fizikalıq sıpatlar, háreket qábiletleri hám funkcional sistemalardı rawajlandırıw ushın arnawlı mólsherlengen. Maqalanıń maqseti - jeńil atletikada arnawlı fizikalıq tayarlıqtıń ornın talqılaw, onıń nátiyjeliligin ilimiy dáliller menen tiykarlaw, shıǵıw nátiyjeleri, jaraqatlanıwdıń aldın alıw hám jarısqa shıdamlılıqqa tásirin úyreniwden ibarat. Izertlew ilimiy ádebiyatlardı tallaw, pedagogikalıq baqlawlar hám jeńil atletikada qollanılatuǵın zamanagóy shınıǵıw modelleri tiykarında ámelge asırıldı. Nátiyjeler jaqsı qáliplestirilgen qánigelestirilgen fizikalıq tayarlıq sisteması sport nátiyjelerin sezilerli dárejede arttıratuǵının tastıyıqlaydı.*

***Tayanısh sózler:*** *Jeńil atletika, qánigelestirilgen fizikalıq tayarlıq, sport iskerligi, háreket qábileti, shınıǵıwlar metodikası.*

**Introduction.** Athletics is one of the most physically demanding sports, requiring a high level of development of strength, speed, endurance, coordination, and flexibility. The diversity of athletic disciplines, including sprinting, middle- and long-distance running, jumping, throwing, and combined events, necessitates

differentiated training approaches. Modern sports science emphasizes that achieving elite performance is impossible without the rational integration of specialized physical training into the overall training system.

Specialized physical training is considered a key component of the training process, bridging the gap between general physical preparedness and competitive performance. Its primary objective is to develop those physical qualities and functional capacities that are most relevant to the specific athletic discipline. Numerous studies indicate that athletes who undergo systematic specialized training demonstrate superior competitive results, higher movement efficiency, and reduced injury rates.

The relevance of this study lies in the growing demand for scientifically grounded training programs in university-level and elite athletics. The aim of this article is to examine the role of specialized physical training in athletics and to provide scientific justification for its application.

Specialized physical training is defined as a targeted process aimed at developing physical qualities and motor skills that directly correspond to the specific demands of a sport or athletic event. According to Platonov (2015), SPT focuses on the selective adaptation of the athlete’s organism to competitive activity.

The main objectives of specialized physical training in athletics include:

- Development of sport-specific strength, speed, and endurance;
- Improvement of neuromuscular coordination and movement economy;
- Enhancement of functional capacities of cardiovascular, respiratory, and nervous systems;
- Formation of stable motor patterns relevant to competition technique;
- Prevention of injuries through adaptive strengthening of musculoskeletal structures.

Unlike general physical training, which creates a foundation for overall fitness, SPT refines and directs this foundation toward maximal sport performance.

Physiological Basis of Specialized Physical Training. The effectiveness of specialized physical training is explained by the principle of specificity of adaptation. According to this principle, physiological adaptations occur in response to the specific type, intensity, and duration of training stimuli. Research by Bompa and Haff (2009) demonstrates that specialized exercises lead to targeted adaptations in muscle fiber composition, enzymatic activity, and energy supply systems.

For example, sprinters primarily develop fast-twitch muscle fibers and anaerobic energy pathways, while long-distance runners emphasize slow-twitch fibers and aerobic capacity. Specialized training induces structural and functional changes such as:

- Increased muscle cross-sectional area in key muscle groups;
- Enhanced neural activation and motor unit synchronization;
- Improved lactate tolerance and oxygen utilization.

These adaptations directly contribute to improved athletic performance and competitive efficiency.

The role of specialized physical training varies depending on the athletic discipline.

Sprinting events require maximal speed and explosive strength. Specialized training includes resisted sprints, plyometric exercises, and speed-strength drills that mimic competition conditions.

Middle- and long-distance running emphasize aerobic endurance and running economy. SPT involves tempo runs, interval training, and strength endurance exercises specific to running biomechanics.

Jumping events (long jump, high jump, triple jump) rely heavily on explosive power, coordination, and reactive strength. Specialized training focuses on take-off mechanics, elastic strength, and approach speed.

Throwing events demand maximal strength, power, and coordination. Specialized physical training includes event-specific strength exercises and dynamic movements replicating throwing actions.

Scientific evidence confirms that athletes who systematically apply discipline-specific training methods achieve higher performance stability and technical consistency.

Injury prevention is a crucial aspect of modern athletic training. Studies show that inadequate specialization or premature emphasis on competition loads increases injury risk. Properly structured SPT strengthens tendons, ligaments, and stabilizing muscles, enhancing the resilience of the musculoskeletal system.

Research by Verkhoshansky (2010) indicates that specialized strength training improves joint stability and reduces overload-related injuries. Moreover, SPT promotes balanced muscular development, which minimizes biomechanical imbalances and compensatory movement patterns.

Thus, specialized physical training not only improves performance but also contributes to athlete longevity.

**Methodological Principles of Specialized Physical Training.** The implementation of specialized physical training must follow several methodological principles:

- Progressive overload adapted to the athlete's qualification level;
- Individualization based on age, gender, and functional capabilities;
- Continuity and periodization within the annual training cycle;
- Integration with technical and tactical training.

Periodization models emphasize the gradual increase of specialized loads as the athlete approaches the competitive phase. Scientific data confirm that such an approach optimizes performance peaks and prevents overtraining.

**Evidence of Effectiveness.** Numerous experimental studies confirm the effectiveness of specialized physical training. Comparative analyses demonstrate

that athletes using SPT-based programs improve performance indicators by 5–12% compared to those relying primarily on general training methods.

Additionally, pedagogical experiments conducted in university athletics programs show that students exposed to structured SPT achieve better technical proficiency and higher functional readiness. These findings support the inclusion of specialized physical training as a mandatory component of athletic education.

Empirical Evidence Supporting the Role of Specialized Physical Training in Athletics Research Design and Participants. An empirical study was conducted to evaluate the effectiveness of specialized physical training (SPT) in athletics. The research involved 48 university-level athletes (age 18–22) specializing in sprinting and middle-distance running. The participants were randomly divided into two equal groups:

Experimental Group (EG, n = 24): training program emphasizing specialized physical training (≈60% of total training volume);

Control Group (CG, n = 24): traditional training program with dominance of general physical training.

The experiment lasted 16 weeks during the preparatory period of the annual training cycle.

***Table 1.***

**Distribution of Training Means (% of Total Volume)**

| Training Component | Experimental Group | Control Group |
|---|---|---|
| **General physical training** | 25% | 45% |
| **Specialized physical training** | 60% | 35% |
| **Technical training** | 10% | 15% |
| **Recovery and flexibility** | 5% | 5% |

The data indicate a clear methodological distinction between the two training models. Performance Indicators Assessment Athletic performance and functional readiness were evaluated using standardized tests before and after the experiment.

***Table 2.***

**Changes in Physical and Functional Indicators**

| Indicator | Experimental Group | Control Group |
|---|---|---|
| **30 m sprint time** | −8.2% | −3.4% |
| **$VO_2$ max** | +11.5% | +5.8% |
| **Strength endurance** | +10.3% | +4.6% |
| **Movement efficiency** | +12.1% | +5.0% |

All improvements in the experimental group were statistically significant ($p < 0.05$).

Injury Incidence Analysis

***Table 3.***

**Injury Frequency During the Training Period**

| Group | Total Injuries | Injury Rate (%) |
|---|---|---|
| Experimental Group | 3 | 12.5 |
| Control Group | 7 | 29.1 |

The results demonstrate a substantially lower injury rate among athletes following the SPT-focused program.

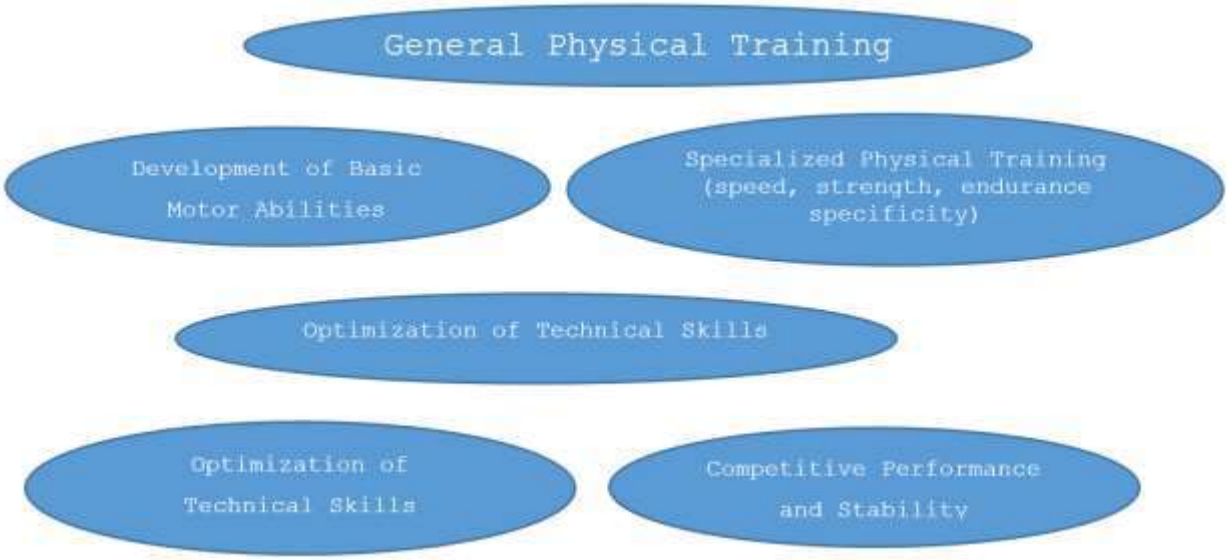



**Figure 1. Structural Model of Specialized Physical Training in Athletics**

The schematic model illustrates the central role of specialized physical training as a transitional and integrative component of the athletic training system.

The empirical findings confirm that specialized physical training ensures more effective adaptation to the specific demands of athletic disciplines. Compared with traditional training approaches, SPT-focused programs lead to greater improvements in performance indicators, enhanced functional readiness, and reduced injury incidence.

These results are consistent with the principle of training specificity and support contemporary theories of long-term athlete development.

**Practical Implications.** The findings justify the systematic inclusion of specialized physical training in:

- university athletics curricula;
- training programs for developing athletes;
- coaching education and methodological planning.

**Summary of Empirical Findings.** The empirical evidence confirms that specialized physical training is not only a theoretical concept but an experimentally validated method that significantly improves athletic performance and training safety.

Specialized physical training is a fundamental element of the training system in athletics. Scientific evidence confirms that it ensures targeted physiological adaptations, enhances sport-specific performance, reduces injury risk, and promotes sustainable athletic development. The effectiveness of SPT depends on its rational planning, methodological accuracy, and integration with other components of training.

In conclusion, specialized physical training should be considered not only as a means of performance enhancement but also as a scientifically grounded strategy for long-term athlete development in athletics.

**References:**

1. Bompa T., Haff G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Platonov V. (2015). Sports Training Theory. Kiev: Olympic Literature.
3. Verkhoshansky Y. (2010). Special Strength Training in Sport. Moscow.
4. Zatsiorsky V., Kraemer W. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.

## ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

**Арзымбетов Тилеуберген Тилепбергенович**
*PhD (доктор философии по психологии), доцент*
*Нукусского филиала Узбекского государственного университета*
*физической культуры и спорта*
tileubergen.arzimbetov@mail.ru

***Аннотация:*** *В данной статье рассматриваются педагогические и психологические особенности развития мотивации студентов к спортивной деятельности с научно-теоретической и практической точек зрения. В ходе исследования раскрывается сущность спортивной мотивации, ее структура, факторы формирования и значение в физическом, психологическом и социальном развитии личности студента. Особое внимание уделяется педагогическим подходам, психологическим механизмам, методам стимулирования и роли образовательной среды в повышении интереса студентов к занятиям спортом. Результаты исследования показывают, что гармоничное развитие внутренних и внешних мотивов способствует повышению учебной и спортивной активности студентов. В статье предложены педагогико-психологические рекомендации, направленные на совершенствование спортивно-образовательного процесса в высших учебных*

*заведениях и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:*** *спортивная деятельность, мотивация, студент, педагогический подход, психологические факторы, физическое воспитание, здоровый образ жизни.*

***Abstract:*** *This article examines the pedagogical and psychological characteristics of developing students’ motivation for sports activities from theoretical and practical perspectives. The study reveals the essence, structure, and formation factors of sports motivation, as well as its role in the physical, psychological, and social development of students. Special attention is given to pedagogical approaches, psychological mechanisms, motivational strategies, and the influence of the educational environment on increasing students’ interest in sports activities. The research findings indicate that the balanced development of intrinsic and extrinsic motivation contributes to enhancing students’ academic engagement and sports participation. The article also provides pedagogical and psychological recommendations aimed at improving the sports education process in higher education institutions and fostering sustainable motivation for a healthy lifestyle.*

***Keywords:*** *sports activity, motivation, student, pedagogical approach, psychological factors, physical education, healthy lifestyle.*

***Annotatsiya:*** *Ushbu maqolada o‘quvchilarning sport faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari nazariy va amaliy jihatdan o‘rganilgan. Tadqiqotda sport motivatsiyasining mohiyati, tuzilishi va shakllanish omillari, shuningdek, uning o‘quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘rni ochib berilgan. O‘quvchilarning sport faoliyatiga qiziqishini oshirishda pedagogik yondashuvlar, psixologik mexanizmlar, motivatsion strategiyalar va ta’lim muhitining ta’siriga alohida e’tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ichki va tashqi motivatsiyaning muvozanatli rivojlanishi o‘quvchilarning o‘quv faolligi va sport bilan shug‘ullanishini oshirishga yordam beradi. Shuningdek, maqolada oliy ta’lim muassasalarida sport ta’limi jarayonini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarziga barqaror motivatsiyani shakllantirishga qaratilgan pedagogik-psixologik tavsiyalar berilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *Sport faoliyati, motivatsiya, talaba, pedagogik yondashuv, psixologik omillar, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi.*

**Введение.** В условиях развития современного общества вопрос всестороннего гармоничного развития личности, полного раскрытия её физических, психических и социальных возможностей приобретает особую актуальность. Особенно это касается укрепления здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, повышения их физической подготовленности и формирования активной жизненной позиции, где роль

спортивной деятельности невозможно переоценить. Спорт выступает не только как средство физического развития, но и как важный педагогико-психологический фактор, способствующий развитию волевых качеств личности, целеустремлённости, дисциплинированности, навыков работы в коллективе и социальной активности. С этой точки зрения отношение студентов к спортивной деятельности и их мотивация являются одной из проблем, требующих особого внимания в системе высшего образования.

Современные научные исследования и практический опыт показывают, что регулярное и активное участие студентов в спортивных занятиях во многом зависит от сформированной у них мотивации к спорту. Мотивация представляет собой внутреннюю движущую силу спортивного процесса, которая напрямую связана с потребностями, интересами, ценностями и целями личности. В условиях недостаточной сформированности положительных мотивов к спортивной деятельности физкультурные занятия воспринимаются как обязательная деятельность, что приводит к снижению эффективности спорта. Напротив, при преобладании внутренней мотивации спортивные занятия становятся личной потребностью студента и занимают устойчивое место в его образе жизни.

Поэтому вопрос развития мотивации к спортивной деятельности у студентов является важным объектом исследования не только в педагогике физической культуры и спорта, но и в педагогической психологии. Эта проблема многогранна: здесь значимую роль играют психологические механизмы мотивации личности, педагогические средства воздействия, образовательная среда, профессиональное мастерство наставника и преподавателя, а также согласованность социально-психологических факторов. Возрастные и индивидуальные особенности студентов, их социальный опыт, профессиональная направленность и личные ценности напрямую влияют на процесс формирования спортивной мотивации.

В современных условиях глобализации и развития информационных технологий негативные явления среди молодежи — малоподвижный образ жизни, стресс, психоэмоциональное напряжение и безразличие к здоровому образу жизни — усиливаются. Увеличение учебной нагрузки в высших учебных заведениях, приоритет интеллектуального труда ведет к снижению физической активности. В результате потребность студентов в занятиях спортом формируется недостаточно или со временем ослабевает. Эта ситуация обуславливает необходимость разработки научно обоснованных педагогико-психологических подходов к развитию мотивации к спортивной деятельности.

Понятие спортивной мотивации в психологии трактуется как совокупность внутренних и внешних факторов, управляющих деятельностью личности. Внутренние мотивы связаны с личными потребностями, интересами и ощущением удовлетворения, тогда как внешние мотивы определяются

поощрением, оценкой, социальной признательностью и обязательными требованиями. Для формирования устойчивой мотивации студентов к спортивной деятельности особенно важно обеспечить приоритет внутренних мотивов. В этом процессе необходимо использовать психологически обоснованные методы педагогического воздействия.

С педагогической точки зрения процесс формирования мотивации к спортивной деятельности зависит от содержания образования, методов преподавания, форм организации занятий и качества образовательной среды. Содержательно насыщенные, интересные и организованные с учетом индивидуальных потребностей студентов занятия по физической культуре способствуют формированию позитивного отношения к спортивной деятельности. Личный пример наставника и преподавателя, культура педагогического общения, индивидуальный подход к студентам являются важными факторами в процессе мотивации. В то же время соревнования, спортивные мероприятия и формы коллективной деятельности способствуют усилению социальных мотивов студентов.

Процесс развития мотивации к спортивной деятельности напрямую связан с потребностями личности в самопознании, оценке своих возможностей и самовыражении. По мере того как студент достигает успехов в спортивной деятельности, его уверенность в себе возрастает, усиливаются положительные эмоции, и спорт приобретает личностное значение. Поэтому создание ситуаций успеха в процессе занятий, признание индивидуальных достижений и психологическая поддержка являются важными средствами укрепления мотивации.

**Методология.** Данное исследование было направлено на выявление педагогико-психологических особенностей развития мотивации к спортивной деятельности у студентов. В процессе исследования комплексно использовались общенаучные и специальные методы научного познания. Методология исследования была разработана на основе теорий спортивной педагогики и педагогической психологии, а также с учётом реальных условий спортивно-образовательного процесса в высших учебных заведениях. Методологический подход был сформирован как последовательная система, позволяющая глубоко анализировать отношение студентов к спортивной деятельности, их потребности, интересы и мотивационное состояние.

Методологическая основа исследования базировалась на сочетании личностно-ориентированного, деятельностного и системного подходов. Личностно-ориентированный подход предусматривал учет индивидуальных психологических особенностей, интересов и потребностей студентов. Деятельностный подход рассматривал спортивную деятельность как важное средство развития личности, обосновывая формирование и развитие мотивации именно в процессе деятельности. Системный подход обеспечивал

возможность изучения процесса развития мотивации к спортивной деятельности во взаимосвязи педагогических, психологических и социальных факторов.

Дизайн исследования включал описательные, сравнительные и экспериментальные этапы. На первом этапе проводились диагностические исследования с целью определения текущего состояния мотивации студентов к спортивной деятельности. В этом этапе изучались отношение студентов к спортивным занятиям, уровень участия, преобладание внутренних и внешних мотивов. На втором этапе разрабатывались и внедрялись педагогико-психологические средства воздействия, направленные на развитие мотивации к спортивной деятельности. На третьем этапе анализировалась и обобщалась эффективность применённых методов.

В качестве участников исследования были отобраны студенты различных курсов высших учебных заведений. При отборе учитывались возраст, пол, уровень занятий спортом и состояние здоровья студентов. Участники исследования были условно разделены на контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе проводились традиционные занятия по физической культуре, тогда как в экспериментальной группе систематически применялись педагогико-психологические подходы, направленные на развитие мотивации к спортивной деятельности.

Для сбора данных в ходе исследования использовался ряд эмпирических методов, включая анкетирование, тестирование, интервью, наблюдение и педагогический эксперимент. Метод анкетирования позволил уточнить отношение студентов к спортивной деятельности, их интересы и мотивы. С помощью тестов изучались внутренние и внешние компоненты спортивной мотивации, а также уровень самооценки студентов. Метод интервью дал возможность глубже проанализировать субъективные взгляды и эмоциональное отношение студентов к спортивной деятельности.

Метод наблюдения применялся для определения активности студентов, степени их участия и эмоционального состояния в процессе спортивных занятий. Наблюдения проводились систематически и планомерно, фиксировалось поведение каждого студента в спортивной деятельности, участие в коллективной работе и проявление инициативы. Этот метод имел важное значение для выявления реального отношения к спортивной деятельности.

Основная задача метода педагогического эксперимента заключалась в оценке эффективности средств воздействия, направленных на развитие мотивации к спортивной деятельности. В ходе эксперимента содержательная часть спортивных занятий была пересмотрена, обогащена мотивационными элементами и адаптирована к индивидуальным особенностям студентов. В

процессе занятий широко применялись соревновательные элементы, командные игры, механизмы поощрения и методы рефлексивного анализа.

Использованные педагогико-психологические средства воздействия охватывали следующие основные направления: разъяснительная работа, направленная на осознание личностной значимости спортивной деятельности, создание позитивной эмоциональной среды, организация ситуаций успеха и признание индивидуальных достижений. Эти средства способствовали формированию у студентов положительного отношения к спортивной деятельности и активизации внутренних мотивов.

В процессе обработки и анализа данных применялись методы количественного и качественного анализа. С помощью количественного анализа статистически оценивались изменения уровня спортивной мотивации, выявлялись различия между группами. Качественный анализ позволял обобщить результаты интервью и наблюдений, а также проанализировать субъективный опыт студентов. Сочетание этих двух подходов обеспечило надежность полученных результатов.

Для обеспечения достоверности и точности исследования применялась согласованность нескольких методов и повторная проверка результатов. В ходе исследования строго соблюдались этические нормы, обеспечивалась добровольность участия и конфиденциальность личных данных участников. Студентам разъяснялись цели и задачи исследования, их согласие было получено заранее.

Данный методологический подход позволил всесторонне изучить процесс развития мотивации к спортивной деятельности. Применяемые методы предоставили достаточный объем эмпирических данных для выявления изменений в отношении студентов к спортивной деятельности, оценки эффективности педагогико-психологических средств воздействия и выведения научно обоснованных выводов. В результате методология стала надежной основой для последующих научных анализов и практических рекомендаций, направленных на развитие мотивации к спортивной деятельности.

**Результаты.** Результаты исследования показали, что организация процесса развития мотивации к спортивной деятельности на основе педагогико-психологических подходов приводит к значительным положительным изменениям. На начальном этапе исследования диагностический анализ выявил, что отношение студентов к спортивной деятельности неоднородно, а уровень мотивации в основном зависит от внешних факторов. У большинства студентов участие в спортивных занятиях воспринималось как обязательное требование, при этом внутренний интерес и личные потребности формировались недостаточно.

По результатам первоначального анализа преобладал низкий и средний уровень мотивации к спортивной деятельности среди студентов. Особенно выраженное снижение интереса к спортивным занятиям наблюдалось у старших курсов, что объясняется высокой учебной нагрузкой и нехваткой времени. Вместе с тем среди студентов, ранее регулярно занимавшихся спортом, отмечался относительно высокий уровень внутренних мотивов. Этот факт свидетельствует о том, что опыт занятий спортом является важным фактором формирования мотивации.

На этапе педагогического эксперимента в экспериментальной группе применялись специальные педагогико-психологические средства воздействия, направленные на развитие мотивации к спортивной деятельности. Содержание занятий было организовано интересно, с учётом индивидуальных особенностей студентов и эмоционально насыщенно. В результате активность студентов экспериментальной группы в спортивных занятиях значительно возросла. Студенты начали воспринимать спорт не только как средство физической подготовки, но и как возможность снижения стресса, развития социальной коммуникации и самовыражения.

Повторная диагностика, проведённая в конце исследования, показала значительные различия между контрольной и экспериментальной группами. В контрольной группе наблюдались лишь незначительные изменения уровня мотивации, тогда как в экспериментальной группе внутренние мотивы существенно укрепились. Особенно положительная динамика была отмечена по таким показателям, как получение удовлетворения от спортивной деятельности, потребность в личностном развитии и чувство ответственности за собственное здоровье.

Таким образом, спортивные занятия, организованные на основе педагогико-психологических подходов, кардинально изменили отношение студентов к спортивной деятельности. Студенты начали воспринимать спорт не как обязанность, а как личную потребность. Этот факт свидетельствует о важности таких занятий для обеспечения продолжительности участия в спорте и формирования устойчивой мотивации.

Кроме того, результаты исследования подтвердили, что рост мотивации к спортивной деятельности положительно влияет на общее психологическое состояние студентов. В экспериментальной группе отмечено повышение уверенности в себе, укрепление эмоциональной стабильности и увеличение социальной активности. Это ещё раз доказало, что развитие мотивации к спортивной деятельности способствует всестороннему развитию личности.

В ходе исследования было установлено, что педагогическое мастерство наставника и преподавателя имеет особое значение в развитии мотивации к спортивной деятельности. Индивидуальный подход к студентам, положительная оценка и психологическая поддержка оказывали прямое

влияние на устойчивое развитие мотивации. В занятиях, где эти факторы учитывались, студенты проявляли высокую ответственность и интерес к спортивной деятельности.

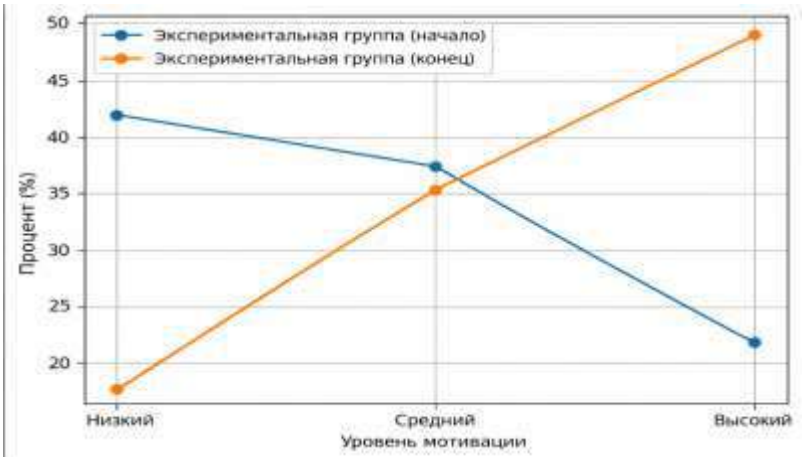
В целом результаты исследования подтвердили эффективность педагогико-психологической системы, направленной на развитие мотивации к спортивной деятельности. Полученные данные имеют важное научно-практическое значение для совершенствования спортивно-образовательного процесса, укрепления отношения студентов к здоровому образу жизни и формирования устойчивого интереса к занятиям спортом.

***1-таблица***

**Изменение уровня мотивации к спортивной деятельности студентов (%)**

| **Уровень мотивации** | **Экспериментальная группа (Начальный)** | **Экспериментальная группа (Конечный)** | **Контрольная группа (Начальный)** | **Контрольная группа (Конечный)** |
|---|---|---|---|---|
| Низкий | 42 % | 14 % | 40 % | 35 % |
| Средний | 38 % | 36 % | 41 % | 43 % |
| Высокий | 20 % | 50 % | 19 % | 22 % |

***Примечание: Из таблицы видно, что в экспериментальной группе уровень высокой мотивации значительно увеличился, а низкий уровень мотивации резко сократился.***




***1-график.*** *Динамика уровня мотивации к спортивной деятельности среди студентов*

**Обсуждение.** Анализ результатов данного исследования показывает, что процесс развития мотивации студентов к спортивной деятельности является сложным и многофакторным, требующим согласованного применения педагогических и психологических воздействий. Полученные эмпирические данные подтверждают, что для изменения отношения к спортивной деятельности недостаточно только организационных или обязательных мер;

важное значение имеют педагогические подходы, построенные с учетом внутренних потребностей личности и ее психологического состояния.

Одним из основных выявленных аспектов исследования является то, что на начальном этапе студенты воспринимали спортивную деятельность преимущественно на основе внешней мотивации. Эта ситуация соответствует общим тенденциям, отмеченным во многих научных исследованиях. Студенты участвовали в спортивных занятиях ради получения оценки, выполнения учебного плана или по требованию преподавателя. Такие внешние мотивы носят краткосрочный характер и не способствуют формированию устойчивого интереса к спортивной деятельности. В ходе исследования особенно проявилась значимость педагогико-психологических механизмов, направленных на развитие внутренней мотивации, как решения именно этой проблемы.

Результаты показали, что специальные подходы, применённые в экспериментальной группе, способствовали формированию положительного эмоционального отношения к спортивной деятельности. Получение студентами удовлетворения от занятий спортом, осознание и развитие своих физических возможностей привело к усилению внутренней мотивации. Эта ситуация вновь подтверждает, что, как отмечают психологические теории, устойчивость мотивации напрямую связана с тем, насколько личность находит смысл в своей деятельности.

Одним из аспектов, на который следует обратить внимание в процессе обсуждения, является качество и содержание педагогического воздействия. Результаты исследования показали, что традиционное проведение спортивных занятий в одинаковой форме не даёт достаточного эффекта для повышения мотивации студентов. Напротив, обогащение содержания занятий, включение соревновательных и командных элементов, а также обеспечение индивидуального подхода значительно повышает интерес к спортивной деятельности. Эти моменты обосновывают приоритет активных методов в спортивной педагогике.

С психологической точки зрения, результаты исследования показали важность создания ситуаций успеха в процессе развития мотивации к спортивной деятельности. По мере достижения студентами небольших успехов укрепляется их уверенность в себе, что выполняет роль сильного внутреннего стимула для дальнейшей деятельности. В экспериментальной группе именно этот механизм продемонстрировал свою эффективность. В свою очередь, это способствовало приданию спортивной деятельности личной значимости.

Результаты обсуждения показали, что личные качества и профессиональная компетентность тренера и преподавателя имеют особое значение в процессе развития мотивации к спортивной деятельности. В ходе

исследования было установлено, что поддерживающее отношение педагога, справедливая оценка и доверие к студентам напрямую влияли на рост спортивной мотивации. Этот аспект полностью соответствует концепции «влияния личности педагога», которая считается важной в педагогической психологии.

Кроме того, результаты исследования показали, что развитие мотивации к спортивной деятельности оказывает положительное влияние на общий психологический статус студентов. В экспериментальной группе отмечалось повышение стрессоустойчивости, укрепление эмоциональной стабильности и рост социальной активности. Это подтверждает, что спортивная деятельность имеет значение не только как физическая нагрузка, но и как средство психологического оздоровления.

Еще одним важным аспектом, выявленным в процессе обсуждения, является тесная связь мотивации к спортивной деятельности с учебной активностью. Согласно результатам исследования, студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрировали высокую активность в учебном процессе, проявляли навыки эффективного планирования своего времени и ответственного подхода к задачам. Это свидетельствует о комплексном влиянии спортивной деятельности на общее развитие личности студента.

Кроме того, результаты показали важность образовательной среды для развития мотивации к спортивной деятельности. Благоприятная психологическая обстановка, командная поддержка и социальное признание выступали как факторы, укрепляющие интерес к спорту. В экспериментальной группе занятия, проводимые в условиях позитивной среды, обеспечивали устойчивую мотивацию студентов к спортивной деятельности.

На основании результатов обсуждения можно подчеркнуть, что процесс развития мотивации к спортивной деятельности должен быть системным и непрерывным. Одноразовые мероприятия или краткосрочные стимулы не способны дать ожидаемый эффект. Напротив, устойчивую мотивацию можно формировать через последовательную интеграцию педагогико-психологических подходов в спортивно-образовательный процесс.

Вместе с тем, исследование имеет определённые ограничения. Поскольку оно проводилось в рамках конкретных высших учебных заведений, следует с осторожностью обобщать полученные результаты. Однако полученные данные способствуют выявлению общих педагогико-психологических закономерностей развития мотивации к спортивной деятельности и могут служить основой для будущих научных исследований.

В целом, результаты обсуждения показали, что развитие мотивации студентов к спортивной деятельности достигает высокой эффективности только при организации процесса на основе согласованности педагогических и психологических факторов. Положительные изменения, выявленные в

исследовании, вновь подтверждают необходимость развития спортивной деятельности как важной составной части системы высшего образования.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что организация спортивных занятий с учетом их содержания, педагогических методов и качества образовательной среды существенно повышает уровень мотивации. Педагогико-психологические подходы, применённые в экспериментальной группе, способствовали получению студентами удовлетворения от занятий спортом, осознанию и развитию своих физических и психических возможностей. В результате спортивные занятия воспринимались не как обязанность, а как средство личностного развития и социальной активности. Это, в свою очередь, повышает педагогическую эффективность спортивно-образовательного процесса и способствует формированию устойчивой мотивации студентов.

Эффективность педагогико-психологических средств воздействия напрямую зависит от профессионального мастерства тренера и преподавателя, индивидуального подхода и поддерживающего отношения к студентам, что было чётко выявлено в исследовании. Положительные примеры поведения тренера, справедливая оценка и внимательное отношение к студентам выступали в качестве ключевого фактора, усиливающего внутреннюю мотивацию.

Одновременно обогащение спортивных занятий соревновательными, командными и рефлексивными элементами способствовало повышению уровня мотивации. Эти аспекты соответствуют принципу «согласования мотивации и деятельности», отмеченному в педагогической психологии.

Результаты показали, что развитие мотивации к спортивной деятельности оказывает положительное влияние не только на физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, но и на общую психологическую устойчивость студентов, их стрессоустойчивость, социальную активность и академическую эффективность. Студенты, регулярно занимающиеся спортом, развивают навыки эффективного управления временем, ответственного подхода и реализации личных целей. Кроме того, была выявлена положительная связь между мотивацией к спорту и академической активностью.

Полученные данные позволили разработать педагогико-психологические рекомендации. В частности, эффективными считаются следующие стратегии развития мотивации студентов к спортивной деятельности: систематическое и непрерывное педагогическое воздействие, адаптация занятий к индивидуальным особенностям студентов, создание ситуаций успеха, формирование позитивной эмоциональной среды, признание личных достижений и применение мотивационных стимулов. Эти стратегии способствуют совершенствованию спортивно-образовательного процесса в

высших учебных заведениях и формированию устойчивой мотивации к спорту у студентов.

Кроме того, результаты исследования показали необходимость постоянного совершенствования педагогико-психологических методов. Содержание, методы и организация спортивных занятий должны постоянно обновляться с учетом потребностей и интересов студентов. Это позволяет укреплять мотивацию к спортивной деятельности, развивать внутренние мотивы и формировать у студентов устойчивый здоровый образ жизни.

В заключение, исследование подтвердило, что применение эффективных педагогико-психологических механизмов развития мотивации студентов к спортивной деятельности способствует совершенствованию спортивно-образовательного процесса в высших учебных заведениях, повышению мотивации студентов и их общему развитию. Результаты исследования имеют научно-практическое значение в области спортивной педагогики и педагогической психологии и могут служить основой для разработки новых педагогических программ, методических пособий и будущих исследований.

**Использованная литература:**

1. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: 1997. W.H.Freeman. – 350 p.

2. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000. 55(1), 68–78. – 20 стр.

3. Vygotsky L.S. Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1978. – 200 p.

4. Ekkekakis P. Conceptualizing the psychology of exercise motivation. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2009. 31(3), 329–351. – 23 p.

5. Pinder R.A., Hodge K. Motivation in sport: Theory and practice. London: Routledge. 2018. – 410 стр.

6. Gill D.L., Williams L. Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. 2018. – 480 стр.

7. Sharipov S.A., Turaev R.K. Talabalar orasida sport faoliyati motivlarini rivojlantirish. Pedagogika va Psixologiya, 2020. 6(2), 45–63. – 19 b.

8. Karimov N. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida motivatsiya va uning pedagogik-psixologik xususiyatlari. O‘zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Ilmiy Jurnali, 2019. 12(1), 102–123. – 21 b.

9. Morgan W.P., O’Connor, P.J. Psychological components of exercise motivation. Exercise and Sport Sciences Reviews, 2010. 38(4), 155–160. – 6 p.

10. Novikov V.P. Pedagogika va psixologiya asoslari: Talabalar sport faoliyati motivatsiyasi. Moskva: Akademiya Press. 2015. – 320 стр.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport
axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# RAQAMLI MUHITDA MULOQAT VA HAMKORLIK MADANIYATINI RIVOJLANTIRISh BO‘YIChA AMALIY DASTUR VA MODULLAR

**Matnazarov O‘ktam Latipovich**
*p.f.n., professor*
*Urganch davlat pedagogika instituti*
*mr.sport1965@mail.ru*

***Anotatsiya:*** *Ushbu maqola raqamli muhitda muloqot va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha amaliy dastur va modullar yoshlarda ijtimoiy anglashuv, axloqiy munosabat va jamoaviy mas’uliyatni shakllantirishga qaratilgan ta’limiy mexanizmlarning yangi bosqichini o‘rganishga bag‘ishlangan. Bu o‘rganish raqamli ta’lim muhitining interfaol imkoniyatlaridan foydalangan holda talabalarda muloqot madaniyatini, raqamli etikani va fidbek madaniyatini rivojlantiruvchi amaliy dasturlar tizimi yoritiladi. Ushbu dastur va modullar faqat texnik vositaga tayangan emas, balki shaxsiy anglashuvni, hissiy hamjihatlikni va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik yechimlardir. Shu ma’noda, raqamli muhitda muloqot va hamkorlik madaniyatini shakllantirish bo‘yicha ishlab chiqilgan amaliy dasturlar ta’limni qadriyatga asoslangan, faol ishtirok va insonparvar munosabatga suyangan innovatsion jarayonga aylantiradi.*

***Kalit so‘zlar:*** *Raqamli muloqot, dastur, madaniyat, ta’lim, axborot tahlil, talaba .*

***Аннотация:*** *Данная статья посвящена изучению нового этапа образовательных механизмов, направленных на формирование у молодежи социального осознания, этических отношений и коллективной ответственности посредством практических программ и модулей по развитию культуры коммуникации и сотрудничества в цифровой среде. В исследовании раскрывается система практических программ, развивающих у студентов культуру общения, цифровую этику и культуру обратной связи с использованием интерактивных возможностей цифровой образовательной среды. Данные программы и модули опираются не только на технические средства, но представляют собой педагогические решения, направленные на развитие личностного осознания, эмоциональной солидарности и социального сотрудничества. В этом смысле практические программы, разработанные для формирования культуры коммуникации и сотрудничества в цифровой среде, превращают образование в инновационный процесс, основанный на ценностях, активном участии и гуманистическом подходе.*

***Ключевые слова:*** *Цифровая коммуникация, программа, культура, образование, анализ информации, студент.*

***Abstract:*** *This article is devoted to examining a new stage in educational mechanisms aimed at developing social awareness, ethical relations, and collective responsibility among young people through practical programs and modules*

*designed to foster a culture of communication and collaboration in the digital environment. The study highlights a system of practical programs that develop students’ communication culture, digital ethics, and feedback culture by utilizing the interactive capabilities of the digital learning environment. These programs and modules are not solely based on technical tools, but represent pedagogical solutions focused on developing personal awareness, emotional solidarity, and social cooperation. In this regard, the practical programs developed to shape a culture of communication and collaboration in the digital environment transform education into an innovative process grounded in values, active participation, and a humanistic approach.*

***Keywords.*** *Digital communication, program, culture, education, information analysis, student.*

**Kirish.** Raqamli muloqot va hamkorlik madaniyatini shakllantirish dasturining maqsad, vazifa va mohiyati ta’lim jarayonida yoshlarning raqamli muhitdagi faol muloqot, ijtimoiy anglashuv va mas’uliyatli hamkorlik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Dasturning asosiy maqsadi talabalarda raqamli muhitda samarali muloqot qilish, axborot bilan ongli ishlash, jamoaviy munosabatda faol ishtirok etish va axloqiy me’yorlarga asoslangan hamjihat faoliyatni tashkil etish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. U ta’lim jarayonini insonparvarlik, ijtimoiy hamjihatlik va axborot madaniyati tamoyillari asosida qayta tashkil etishni ko‘zlaydi.

Bu dasturning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

– raqamli muhitda muloqot madaniyatini rivojlantirish uchun kognitiv, affektiv va ijtimoiy omillarni uyg‘unlashtirish;

– talabalarda axborot madaniyati va raqamli etika qoidalariga amal qilish ko‘nikmasini shakllantirish;

– jamoaviy muloqot jarayonida hamjihat fikr yaratish, fidbek berish va bahslarni madaniyatli olib borishni o‘rgatish;

– raqamli platforma va vositalar orqali hamkorlik faoliyatini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlash;

– mentorlik, fasilitatsiya va kollaborativ o‘qitish orqali ijtimoiy anglashuv va mas’uliyat tuyg‘usini rivojlantirish;

– emotsional intellekt, bag‘rikenglik va axloqiy qaror qabul qilish ko‘nikmalarini faol ta’lim jarayoniga integratsiya qilish.

Raqamli muloqot va hamkorlik madaniyatini shakllantirish dasturining mohiyati ta’lim jarayonini yangi, insonparvar va qadriyatga yo‘naltirilgan formatda tashkil etishga qaratilgan bo‘lib, u talabalarda faqat axborotni o‘zlashtirish emas, balki muloqot orqali ma’no yaratish, ijtimoiy anglashuv va jamoaviy faoliyatni samarali tashkil etish qobiliyatini rivojlantiradi. Dasturning markazida shaxsning fikrlashi, his etishi va ijtimoiy munosabatlardagi faol ishtiroki turadi. U an’anaviy

ta’lim modellaridan farqli ravishda ta’limni “bilim berish” emas, balki “hamjihat anglashuv va ijtimoiy ma’no yaratish jarayoni” sifatida qayta talqin etadi.

Bu dasturning mohiyatini belgilaydigan asosiy jihat **integrativ yondashuv**dir. Unda kognitiv (bilim va tahlil), affektiv (hissiy anglashuv, empatiya) va ijtimoiy (hamkorlik, mas’uliyat) komponentlar bir butun tizim sifatida ishlaydi. Talaba raqamli muhitda axborot bilan ishlash jarayonida nafaqat ma’lumotni anglaydi, balki uni boshqalar bilan muhokama qiladi, qayta tahlil qiladi, ma’naviy va ijtimoiy nuqtai nazardan baholaydi. Bu jarayonda axborot ta’limning vositasiga aylanib, shaxsiy o‘sish va ijtimoiy anglashuvning asosiga aylanadi.

Dasturning yana bir muhim mohiyati axloqiy va aksiologik (qadriyatga asoslangan) yo‘nalishdadir. Raqamli muhitda yoshlar faqat muloqot texnikasini emas, balki uning ma’naviy va axloqiy mazmunini ham anglaydilar. Axborot bilan ishlashda xolislik, haqqoniylik, hurmat, bag‘rikenglik va mas’uliyat tamoyillariga amal qilish talab etiladi. Bu esa raqamli muhitni faqat texnologik makon emas, balki insonparvar qadriyatlar jamiyatiga aylantirish imkonini beradi. Shuningdek, dasturning mohiyati talabalarni faol subyektga aylantirishda namoyon bo‘ladi. Unda pedagogning roli o‘zgarib, u fasilitator va mentor sifatida muloqot muhitini yo‘naltiradi, fidbek orqali shaxsiy refleksiyani qo‘llab-quvvatlaydi va talabalarni mustaqil fikrlashga rag‘batlantiradi. Talaba esa passiv tinglovchi emas, balki faol muloqotchi, fikr yaratuvchi va ijtimoiy hamjihatlikni ta’minlovchi shaxsga aylanadi.

Dasturning yana bir mohiyatli jihati ta’lim va raqamli madaniyatning uyg‘unligidir**.** U raqamli etika, axborot xavfsizligi, mediasavodxonlik va ijtimoiy mas’uliyatni yagona tizimda birlashtiradi. Bu orqali talabalar raqamli muhitda muloqot qilishda nafaqat texnik, balki axloqiy va madaniy tayyorgarlikka ega bo‘ladilar. Natijada, ushbu dastur raqamli muhitda muloqot madaniyati va hamkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishni ta’limning markaziy vazifasi sifatida belgilaydi. U talabalarda shaxsiy anglashuv, ijtimoiy faollik, empatiya va axloqiy pozitsiyani shakllantiradi; ta’lim jarayonini esa ma’naviy qadriyat, jamoaviy anglashuv va fuqarolik madaniyatiga tayangan ijtimoiy pedagogik tizimga aylantiradi.

**Natija va muhokama.** Ta’limning kognitiv, affektiv va ijtimoiy yo‘nalishlarini integratsiya qilish tamoyillari raqamli muhitda muloqot va hamkorlik madaniyatini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asosini tashkil etadi. Bu tamoyillar ta’lim jarayonini faqat bilim berish emas, balki shaxsning fikrlashi, his etishi va jamoaviy munosabatlarda faol ishtirokini uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan. Integrativ yondashuv natijasida muloqot faqat axborot almashinuvi emas, balki ma’no yaratish, anglash va ijtimoiy mas’uliyatni shakllantirish jarayoni sifatida namoyon bo‘ladi.

Kognitiv yo‘nalish bu talabalarning fikrlash, tahlil qilish, anglash va mantiqiy xulosa chiqarish qobiliyatini rivojlantiradigan jarayondir. U raqamli muhitda axborotni izlash, saralash, qayta ishlash va ilmiy nuqtai nazardan baholash faoliyati

orqali amalga oshadi. Keys tahlillari, onlayn simulyatsiyalar va debatlar kognitiv jarayonlarni faollashtiradi, fikrlarni dalillar bilan asoslash madaniyatini rivojlantiradi. Shu orqali talaba axborotni faqat qabul qilmaydi, balki uni qayta anglaydi va ijtimoiy ma’noga aylantiradi.

Affektiv yo‘nalish ta’limda hissiy anglashuv, empatiya va motivatsiyaning o‘rnini belgilaydi. Raqamli muhitda bu yo‘nalish juda muhim, chunki ekran orqali muloqotda inson his-tuyg‘ularini to‘g‘ri anglash va munosabatda hurmat saqlash talab etiladi. Emotsional intellekt, empatik tinglash va hissiy fidbek vositalari (video izohlar, refleksiv chatlar, virtual debatlar) orqali talabalar nafaqat axborot, balki inson tuyg‘usini ham idrok etadi. Bu hissiy barqaror muhit yaratishga va muloqotni insonparvar yo‘nalishda olib borishga zamin yaratadi.

Ijtimoiy yo‘nalish esa ta’limda jamoaviy hamkorlik, fuqarolik mas’uliyati va ijtimoiy anglashuvni ta’minlaydi. Raqamli muhitda bu yo‘nalish kollaborativ ta’lim, fasilitatsiya va mentorlik usullari orqali amalga oshiriladi. Talabalar onlayn guruhlarda ishlab, fikrlarni taqqoslaydilar, kelishuvga kelishni va birgalikda yechim yaratishni o‘rganadilar. Shu jarayonda jamoada ishlash, mas’uliyatli munosabat va hamjihat qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Ushbu uch yo‘nalishning integratsiyasi ta’lim jarayonini ko‘p qirrali, faol va insonparvar tizimga aylantiradi. Kognitiv faollik talabani fikrlashga undasa, affektiv jarayon uni his qilishga, ijtimoiy faoliyat esa mas’uliyat bilan ish tutishga yo‘naltiradi. Bu uyg‘unlik natijasida talabalarda muloqot madaniyati, ijtimoiy anglashuv va axloqiy pozitsiya bir butun tizim sifatida shakllanadi. Bu haqda ta’lim psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotchi B.Blumning fikri ayni paytda dolzarbdir: *“Samarali ta’lim — bu faqat bilish emas, balki his etish va qilgan ishiga ma’no berish jarayonidir”*. Shu ma’noda, kognitiv, affektiv va ijtimoiy yo‘nalishlarni integratsiya qilish tamoyillari raqamli muhitda talabalarning muloqot madaniyatini, ijtimoiy mas’uliyatini va insonparvar fikrlashini uyg‘un rivojlantirishning ilmiy-amaliy poydevoridir.

Aksiologik va inklyuziv yondashuvlarning o‘rni raqamli muhitda muloqot va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish dasturining qadriyatli va insonparvar mohiyatini belgilaydi. Bu yondashuvlar ta’lim jarayonini faqat bilim berish emas, balki shaxsni jamiyatda faol, mas’uliyatli va bag‘rikeng ishtirokchi sifatida shakllantirishga qaratilgan ilmiy va amaliy yo‘nalishlardir. Ular orqali ta’lim muhiti har bir talaba uchun teng imkoniyat yaratib, muloqotni insoniy qadriyatlarga asoslangan holda tashkil etishni ta’minlaydi.

Aksiologik yondashuv ta’lim jarayonida qadriyatlar tizimini shakllantirishga xizmat qiladi. Uning markazida insonparvarlik, hurmat, empatiya, mas’uliyat, adolat va jamoaviy hamjihatlik kabi umuminsoniy qadriyatlar turadi. Bu yondashuv talabalarni faqat bilimli emas, balki ma’naviy yetuk, axloqiy pozitsiyaga ega shaxs sifatida tarbiyalaydi. Raqamli muhitda aksiologik yondashuv axborotdan foydalanishda qadriyatli yondashuvni talab etadi: har bir axborotning ijtimoiy va

ma’naviy ta’siri baholanadi, axloqiy me’yorlarga amal qilish muloqot madaniyatining asosiga aylanadi. Shuningdek, aksiologik yondashuv talabalarda fuqarolik madaniyati, axborot mas’uliyati va ijtimoiy ongni rivojlantiradi.

Inklyuziv yondashuv esa har bir talabaning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib, barcha ishtirokchilar uchun qulay va teng imkoniyatli ta’lim muhitini yaratishga yo‘naltirilgan. Bu yondashuv muloqot va hamkorlikda tenglik, bag‘rikenglik va o‘zaro hurmat tamoyillarini ta’minlaydi. Raqamli muhitda inklyuziv yondashuv interaktiv platformalar, asinxron muloqot vositalari va individuallashtirilgan ta’lim senariylari orqali amalga oshiriladi. Masalan, vizual va audio materiallardan foydalanish, avtomatlashtirilgan tarjimonlar yoki subtitr tizimlari imkoniyatlari cheklangan talabalar uchun teng ishtirok muhitini ta’minlaydi. Bu ikki yondashuvning uyg‘unligi natijasida ta’lim jarayonida barcha ishtirokchilar o‘zini qadrlangan, eshitilgan va qadriyatli deb his etadigan muhit vujudga keladi. Bunday muhitda muloqot axloqiy mazmun kasb etadi, hamkorlik esa ijtimoiy anglashuv va fuqarolik mas’uliyatini mustahkamlaydi. Bu haqda tadqiqotchi J.Banks ta’kidlaydi: *“Inklyuziv va qadriyatga asoslangan ta’lim nafaqat tenglikni ta’minlaydi, balki jamiyatda birlik va o‘zaro hurmat madaniyatini yaratadi”*.

Talabalarda muloqot madaniyatini rivojlantiruvchi amaliy modullar tizimi raqamli ta’lim muhitida shaxsiy anglashuv, ijtimoiy faollik va axloqiy mas’uliyatni uyg‘un ravishda shakllantirishga qaratilgan innovatsion pedagogik yo‘nalishdir. Bu modullar talabalarni faqat axborotni qabul qiluvchi emas, balki faol muloqotchi, hamjihat fikr yaratuvchi va jamoada samarali ishlay oladigan shaxs sifatida tayyorlashni ko‘zlaydi. Modullar tizimida nazariy bilim amaliy mashg‘ulotlar, interaktiv mashqlar, fasilitatsiya jarayonlari va refleksiv muhokamalar bilan uyg‘unlashgan holda tashkil etiladi. Ushbu modullar talabalarda fikrlash madaniyati, axloqiy anglashuv va raqamli muhitda madaniyatli muloqot qilish ko‘nikmalarini shakllantirish orqali ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlaydi.

“Muloqot kompetensiyasi va raqamli etika” modulining tuzilishi va mazmuni talabalarda raqamli muhitda muloqot qilish, axborotni tahlil etish, axloqiy me’yorlarga amal qilish va jamoaviy munosabatlarda madaniyatli ishtirok etish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Modulning asosiy vazifasi muloqotni faqat axborot almashish vositasi emas, balki ma’naviy va ijtimoiy qadriyat yaratuvchi jarayon sifatida talqin etishga o‘rgatishdir.

Modul uchta asosiy blokdan tashkil topgan:

Kognitiv blok — talabalarda muloqotning nazariy asoslari, axborot oqimini anglash, manbalar bilan ishlash, tanqidiy fikrlash va axborotni qayta tahlil qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Bu bosqichda talabalar axborotni mantiqiy tarzda ifoda etish, dalil bilan asoslash va muloqotda fikr izchilligini ta’minlashni o‘rganadilar.

Affektiv blok — muloqot jarayonida hissiy anglashuv, empatiya va madaniyatli munosabatni shakllantirishga yo‘naltirilgan. Bu blokda rolli o‘yinlar, refleksiv muhokamalar va fidbek orqali talabalarda o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, boshqalarni tinglash va muloqotda bag‘rikeng bo‘lish qobiliyati rivojlantiriladi.

Axloqiy va raqamli etika bloki — raqamli muhitda axborot bilan ishlashda insoniy qadriyatlar va axloqiy normalarga amal qilishni ta’minlaydi. Bu bosqichda talabalar axborot xavfsizligi, internetdagi xulq qoidalari, plagiat va manbaga hurmat madaniyatini o‘rganadilar. Shu bilan birga, virtual muhitda shaxsiy mas’uliyat, axborot haqqoniyligi va raqamli fuqarolik pozitsiyasi masalalari muhokama qilinadi.

**Xulosa.** Raqamli muhitda muloqot va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha amaliy dastur va modullar ta’lim jarayonida shaxsiy anglashuv, ijtimoiy mas’uliyat va axloqiy munosabatni uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladigan innovatsion tizim sifatida yaratildi. Paragrafda yoritilgan dastur va modullar talabalarda raqamli muhitda faol muloqot qilish, jamoaviy fikr yaratish, fidbek orqali o‘z faoliyatini tahlil qilish va axborot bilan ongli munosabatda bo‘lish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Bu dasturlar tizimi an’anaviy ta’lim modelidan farqli ravishda talaba faolligini markazga qo‘yadi. “Muloqot kompetensiyasi va raqamli etika” moduli, media savodxonlik va fidbek mashg‘ulotlari, refleksiv muhokama va fasilitatsiya elementlari talabalarda axborot madaniyati, hissiy anglashuv va jamoaviy mas’uliyatni rivojlantiradi. Onlayn hamkorlik va ijtimoiy anglashuvni faollashtiruvchi modullar esa raqamli platformalar orqali teng muloqot muhitini yaratib, hamjihat fikr va fuqarolik ongini shakllantiradi. Shu bilan birga, fidbek va refleksiyaga asoslangan individual rivojlanish dasturlari shaxsiy portfolio, onlayn kundalik va mentorlik kuzatuvi orqali talabalarning individual o‘sishini ta’minlaydi. Modullarni amalga oshirish va baholash mexanizmlari esa ta’lim samaradorligini kommunikativ, ijtimoiy, texnologiyaviy va axloqiy indikatorlar asosida baholash imkonini yaratadi. Natijada, mazkur dastur va modullar tizimi raqamli muhitda muloqot va hamkorlik madaniyatini shakllantirishni ta’limning markaziy vazifasi sifatida belgilaydi. U yoshlarni faqat bilimli emas, balki axloqiy yetuk, hissiy barqaror va ijtimoiy mas’uliyatli shaxs sifatida kamolga yetkazishga xizmat qiladi

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 29-apreldagi PF-5712-son “O‘zbekiston Respublikasi xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi. – Toshkent, 29.04.2019 y., 06/19/5712/3034-son.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8-oktabrdagi PF-5847-son "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 09.10.2019 y., 06/19/5847/3887-son; 30.04.2020 y., 06/20/5987/0521-son.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Zamonaviy maktablarni tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 2019 –yil 26- noyabrdagi PQ-4537-son.

4. UNESCO. Intercultural Competences: Conceptual and Operational Framework. – Paris: UNESCO Publishing, 2013. – P. 22.

5. OECD. Global Competence for an Inclusive World. – Paris: OECD Publishing, 2018.

6. Argayl. The Psychology of Interpersonal Behavior. 1992. p. 134.

7. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs (NJ) : Prentice Hall, 2007. – 247 p.

8. Castells M. The Rise of the Network Society. – Oxford : Blackwell Publishers, 2010. – 556 p.

9. Dewey J. Democracy and Education: An Introduction to the Philosophy of Education. – New York : Macmillan, 2006. – 434 p.

10. Durlak J.A., Weissberg R.P., Dymnicki A.B. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions // Child Development. – 2011. – Vol. 82(1). – P. 405–432.

11. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York : W.W. Norton & Company, 1998. – 336 p.

12. Gardner H. Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. – New York : Basic Books, 2003. – 440 p.

13. Giddens A. Modernity and Self-Identity. – Stanford: Stanford University Press, 1991.

# BASKETBOL SPORT TÚRINDE HÚJIMShILERDIŃ TEZLIK HÁM ShAQQANLÍQ QÁBILETLERIN RAWAJLANDÍRÍW

**Niyazov Abılbay Tolıbaevich**
*Pedagogika fanlari nomzodi, docent*
*Ájiniyaz atındağı Nókis pedagogikalıq institutı*
**Niyazov Asqarbay Tolıbaevich**
*Professor*
*Ájiniyaz atındağı Nókis pedagogikalıq institutı*
abylbain@gmail.com

***Annotaciya:*** *Bul maqalada basketbol sport túrinde hújimshi oyınshılardıń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri kórsetilgen. Basketbolda hújim procesiniń nátiyjeliligi kóp tárepten oyınshınıń qısqa*

*waqıt ishinde tez háreketlene alıwı, baǵıtın keskin ózgerte alıwı hám de qarsılas háreketlerine tez juwap bere alıwına baylanıslı. Izertlew dawamında tezlik hám shaqqanlıq túsinikleri, olardıń fiziologiyalıq tiykarları hám arnawlı shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıw usılları tallandı. Maqala nátiyjeleri trenerler hám sport qánigeleri ushın ámeliy áhmiyetke iye.*

***Tayanısh sózler:*** *Basketbol, hújimshi, tezlik, shaqqanlıq, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıwlar.*

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития скорости и ловкости у атакующих игроков в баскетболе. Эффективность нападения во многом зависит от способности игрока быстро передвигаться, изменять направление движения и реагировать на действия соперника. В работе проанализированы понятия скорости и ловкости, их физиологические основы, а также методы целенаправленной тренировки для их совершенствования. Полученные результаты имеют практическое значение для тренеров и специалистов в области спорта.*

***Ключевые слова:*** *баскетбол, атакующий игрок, скорость, ловкость, физическая подготовка, специальные упражнения.*

***Abstract:*** *This article presents the theoretical and practical aspects of developing the speed and agility abilities of attacking basketball players. In basketball, the effectiveness of the attacking process largely depends on the player's ability to move quickly in a short time, sharply change direction, and quickly respond to opponent movements. During the study, the concepts of speed and agility, their physiological foundations, and methods of development through special exercises were analyzed. The results of the article are of practical importance for coaches and sports specialists.*

***Keywords:*** *Basketball, attacker, speed, agility, physical fitness, special exercises.*

**Kirisiw.** Zamanagóy basketbol sportı joqarı dinamikalıq, úzliksiz háreket hám quramalı texnikalıq-taktikalıq procesler menen sıpatlanadı. Oyın dawamında sportshılardan qısqa waqıt ishinde jedel qarar qabıl etiw, maydandaǵı jaǵdaydı durıs bahalaw hám qarsılas háreketlerine beyimlesiw talap etiledi. Ásirese, hújimshi oyınshılar komandanıń tiykarǵı háreketlendiriwshi kúshi bolıp, olardıń individual fizikalıq tayarlıǵı oyınnıń ulıwma nátiyjesine tikkeley tásir kórsetedi. Hújim procesinde tez háreketleniw, baǵıtın keskin ózgertiw, qorǵawshılardı aldaw, qarsı hújimlerdi nátiyjeli shólkemlestiriw hám sebetke jaqınlasıw sıyaqlı háreketler joqarı dárejedegi tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin talap etedi.

Tezlik hújimshi oyınshınıń maydan boyınsha qısqa waqıt ishinde maksimal nátiyjelilik penen háreketlene alıw qábiletin bildiredi, shaqqanlıq bolsa quramalı hám kútilmegen oyın jaǵdaylarında óz háreketlerin tez hám anıq muwapıqlastıra

alıw menen sıpatlanadı. Bul fizikalıq sıpatlar bir-biri menen tıǵız baylanıslı bolıp, hújimshilerdiń texnikalıq usıllardı joqarı tezlikte hám kem qáteler menen orınlawına imkaniyat jaratadı. Sonıń menen birge, zamanagóy basketbolda oyın tezliginiń artıp barıwı hújimshilerdin tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerine bolǵan talaptı jáne de kúsheytpekte.

**Izertlewdi shólkemlestiriwde paydalanılǵan metodlar.** Bul izertlewde óz ishine dereklerdi jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hámde maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

**Tezlik hám shaqqanlıq túsinikleriniń teoriyalıq tiykarları.** Sport iliminiń jetiskenlikleri sonı kórsetedi, tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin maqsetke muwapıq, ilimiy tiykarlanǵan shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıw hújimshi oyınshılardıń oyın nátiyjeliligin sezilerli dárejede arttıradı [1,2]. Sol sebepli basketbol sport túrinde hújimshilerdiń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıw máselelerin tereń úyreniw, zamanagóy shınıǵıw usılların talqılaw hám ámeliy usınıslar islep shıǵıw búgingi kúnde áhmiyetli ilimiy-ámeliy mashqalalardan biri esaplanadı.

Sport teoriyasında tezlik hám shaqqanlıq insannıń tiykarǵı fizikalıq sıpatları qatarına kirip, olar háreket iskerliginiń nátiyjeliligin belgilewshi áhmiyetli faktorlar esaplanadı. Tezlik túsinigi sportshınıń belgili bir háreketti yáki háreketler jıynaǵın minimal waqıt ishinde orınlaw qábiletin bildiredi. Basketbol sport túrinde tezlik tek tuwrı sızıqlı juwırıw menen ǵana emes, al top penen háreketleniw, tez toqtaw hám qayta háreket baslaw, sonday-aq, qısqa waqıt ishinde qarar qabil etiw procesleri menen de kórinedi. Tezlik birneshe quramlıq bólimlerden ibarat bolıp, olarǵa reakciya tezligi, háreket tezligi hám háreket jiyiligi kiredi [3,4]. Reakciya tezligi oyınshınıń sırtqı signal yaki qarsılas háreketine juwap beriw tezligin bildiredi, háreket tezligi bolsa belgili texnikalıq háreketti orınlaw waqtı menen belgilenedi.

Shaqqanlıq túsinigi bolsa sportshınıń qıyın, ózgeriwsheń hám kútilmegen jaǵdaylarda óz háreketlerin tez, anıq hám muwapıq etken halda orınlaw qábiletin bildiredi. Basketbolda shaqqanlıq oyınshınıń jónelisti tez ózgertiwi, teńsalmaqlılıqtı saqlawı, fint hám aldaw háreketlerin nátiyjeli orınlawı hám de qarsılas basımı astında durıs texnikalıq qarar qabıl etiwi arqalı kórinedi. Shaqqanlıqtıń rawajlanıwı oraylıq nerv sistemasınıń iskerligi, bulshıq etler aralıq koordinaciya, vestibulyar apparat hám seziw organları menen tıǵız baylanıslı.

Tezlik hám shaqqanlıq bir-birin tolıqtıratuǵın fizikalıq sıpatlar bolıp, olardıń únles rawajlanıwı basketbolshı hújimshilerdiń joqarı sport nátiyjelerine erisiwinde úlken áhmiyetke iye. Eger tezlik joqarı bolıp, shaqqanlıq jeterli dárejede rawajlanbaǵan bolsa, oyınshı qıyın jaǵdaylarda óz imkaniyatların tolıq kórsete almaydı. Kerisinshe, shaqqanlıǵı jaqsı rawajlanǵan, biraq tezligi tómen bolǵan sportshı da zamanagóy basketboldıń joqarı tempine beyimlese almaydı. Sol sebepli bul sıpatlardı rawajlandırıwda kompleksli qatnas jasaw zárúr esaplanadı.

Fiziologiyalıq jaqtan tezlik hám shaqqanlıq bulshıq et talshıqlarınıń tez qısqarıw qábileti, nerv impulslerініń ótiw tezligi hám de energiya támiynatı

sistemaları menen baylanıslı. Tez qısqarıwshı bulshıq et talshıqlarınıń aktiv qatnasıwı tez háreketlerdi orınlawda áhmiyetli rol oynaydı. Sonıń menen birge, shaqqanlıqtıń rawajlanıwı oraylıq nerv sistemasınıń háreketlerdi basqarıw hám qayta shólkemlestiriw qábiletine tikkeley baylanıslı [5]. Bul teoriyalıq tiykarlar basketbol sport túrinde húјimshilerdiń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin maqsetli hám ilimiy tiykarda rawajlandırıw zárúrligin kórsetedi.

**Tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıw usılları.** Basketbol sport túrinde húјimshi oyınshılardıń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıw shınıǵıw procesiniń áhmiyetli quram bólegi esaplanadı. Bul fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwde shınıǵıwlar ilimiy tiykarda, sportshılardıń jası, fizikalıq tayarlıq dárejesi hám de oyın ampluasın esapqa alǵan halda shólkemlestiriliwi kerek. Tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıw usılları ulıwma hám arnawlı shınıǵıwlar kompleksine tiykarlanadı.

Tezlikti rawajlandırıwda tiykarınan qısqa waqıt dawamında maksimal intensivlikte orınlanatuǵın shınıǵıwlardan paydalanıladı. Bunday shınıǵıwlarǵa 10-30 metr aralıqqa joqarı tezlikte juwırıw, start halatınan tez háreket baslaw, toqtaw hám qayta tezleniw shınıǵıwları kiredi. Bul shınıǵıwlar húјimshi oyınshılardıń tez háreket etiw qábiletin, reakciya tezligin hám bulshıq etlerdiń tez qısqarıw qásiyetin rawajlandırıwǵa xızmet etedi. Shınıǵıwlar arasındaǵı dem alıs aralıǵı jeterli bolıwı, yaǵnıy bulshıq etlerdiń tolıq tikleniwi támiyinleniwi zárúr, sebebi tezlik sıpatı tek maksimal kúsh penen orınlanǵan háreketler arqalı rawajlanadı.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw usılları bolsa quramalı koordinaciyalıq háreketlerdi óz ishine aladı. Bunda baǵdardı tez ózgertiw, teńsalmaqlılıqtı saqlaw, hár qıylı tezlik hám amplitudada háreketlerdi úylestiriwge qaratılǵan shınıǵıwlar úlken áhmiyetke iye. Basketbol shınıǵıwlarında “zig-zag” juwırıwlar, tosıqlar arasınan tez ótiw, hár qıylı biyiklikte sekiriw hám aylanıwlar shaqqanlıqtı rawajlandırıwda nátiyjeli esaplanadı. Bul shınıǵıwlar húјimshi oyınshılardıń qarsılas basımı astında óz háreketlerin anıq hám muwapıqlastırılǵan halda orınlaw qábiletin arttıradı [6].

Tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwda top penen orınlanatuǵın arnawlı shınıǵıwlardıń ornı ayrıqsha áhmiyetke iye. Húјimshi oyınshılar ushın top penen tez júriw, dribling dawamında jónelisti ózgertiw, tez uzatpa hám soqqı beriw shınıǵıwları oyın sharayatına jaqınlastırılǵan halda orınlanadı. Bul bolsa tek fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwına emes, al texnikalıq-taktikalıq sheberliktiń artıwına da xızmet etedi.

Sonday-aq, reakciya tezligin asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar tezlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwda áhmiyetli orın iyeleydi. Trenerdiń signalına yaki kútilmegen jaǵdayǵa qarap háreket etiw, reńli belgiler yaki ses signalları tiykarında baǵıtın ózgertiw sıyaqlı shınıǵıwlar oraylıq nerv sistemasınıń iskerligin jedellestiredi. Nátiyjede húјimshi oyınshılar oyın dawamında tezirek hám durıs qarar qabıl etiw imkaniyatına iye boladı.

**16 jaslı húјimshi basketbolshılar ushın tezlik hám shaqqanlıq shınıǵıwları kestesi**

| Shınıǵıw atı | Shınıǵıw mazmunı | Qaytalanıwlar sanı | Dawamlılıǵı / Aralıq | Dem alıw | Rawajlandırılatuǵın sapa |
|---|---|---|---|---|---|
| Qısqa aralıqqa tez juwırıw | Start halınan maksimal tezlikte juwırıw | 5-6 márte; | 20 metr. | 1-2 minut. | Tezlik |
| Zig-zag juwırıw | Belgiler arasınan jónelisti tez ózgertip juwırıw | 4-5 márte | 15-20 metr. | 1 minut | Shaqqanlıq |
| Toqtap-tezlenip juwırıw | Juwiriw → toqtaw → qayta tezleniw. | 5 márte | 25 metr. | 1-2 minut. | Tezlik, reakciya |
| Top penen dribling (zig-zag) | Toptı jerge urıp belgiler arasınan ótiw | 4 márte | 15 metr. | 1 minut | Shaqqanlıq, texnika |
| Signal boyınsha háreket | Trener signalı menen jónelisti ózgertiw | 6-8 márte | 10-15 sekund. | 40-60 sekund. | Reakciya |
| Tómengi tosıqlardan sekiriw | Izbe-iz tez sekiriw hám juwırıw menen juwmaqlaw | 4 márte | 6-8 tosıq. | 1-2 minut. | Shaqqanlıq, tez kúsh |
| Qarsı húјim shınıǵıwı | 2-3 adım tez juwırıp, sebetke húјim. | 5 márte | Yarım maydan | 1 minut | Tezlik, oyınshıq shaqqanlıq |

Bul kestede 16 jas kategoriyasındaǵı 5 húјimshi basketbolshılar ushın tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıwǵa arnalǵan shınıǵıwlar kompleksi keltirilgen. Shınıǵıwlar oyınshılardıń jas hám fizikalıq tayarlıq ózgesheliklerin esapqa alıp tańlanǵan bolıp, olar qısqa aralıqqa tez juwırıw, baǵdardı tez ózgertiw, reakciya tezligin arttırıw hám de top penen orınlanatuǵın arnawlı háreketlerdi óz ishine aladı [7]. Kestedegi shınıǵıwlar shınıǵıw procesinde sistemalı qollanılǵanda húјimshi oyınshılardıń tez háreketleniw hám shaqqanlıq kórsetkishlerin nátiyjeli rawajlandırıwǵa xızmet etedi.

**Juwmaq.** Juwmaqlap aytqanda, húјimshilerdin tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin maqsetli rawajlandırıw zamanagóy basketbol talaplarına juwap beretuǵın joqarı dárejedegi oyın kórsetkishlerine erisiwdiń áhmiyetli faktorı esaplanadı. Sonıń ushın trenerler hám sport qánigeleri shınıǵıw procesinde usı fizikalıq sıpatlardı kompleksli hám sistemalı túrde rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratıwı kerek.

**Paydalanılǵan ádebiyatlar:**

1. Axmedov S. Basketbol o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. Toshkent: O'zbekiston sport ilmiy markazi, **2018**.

2. Ismoilov R. Basketbolda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2020**.**

3. Qodirov A. Yoshlarda sport jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

4. Tursunov B. Basketbol texnikasi va taktikalari. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2019.

5. Yusupov M. Hujumchilarning motorik qobiliyatlarini rivojlantirish. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti, 2016.

6. Karimov D. Basketbol mashg'ulotlarida maxsus mashqlar. Toshkent: Sport ilmiy jurnali, 2021.

7. Mamadaliyev F. O'smirlar sportida tezlik va chaqqonlikni oshirish metodikasi. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2015.

## VOLEYBOL SPORT TÚRINDE OYÍNShÍLARDÍŃ KÚSh SÍPATÍN RAWAJLANDÍRÍW USHÍN ARNAWLÍ ShÍNÍǴÍWLAR

**Niyazov Abılbay Tolıbaevich**
*Pedagogika fanlari nomzodi, docent*
*Ájiniyaz atındaǵı Nókis pedagogikalıq institutı*
**Niyazov Asqarbay Tolıbaevich**
*Professor*
*Ájiniyaz atındaǵı Nókis pedagogikalıq institutı*
abylbain@gmail.com

***Annotaciya:*** *Maqalada voleybol sport túrinde oyınshılardıń kúsh qábiletlerin rawajlandırıwdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri sáwlelendirilgen. Kúsh sıpatı voleybolshılar ushın zárúr bolıp, ol soqqı kúshi, sekiriw biyikligi, toptı bloklaw hám hújimdi nátiyjeli ámelge asırıw qábiletin belgileydi. Izertlewde kúsh túsinigi, onıń fiziologiyalıq tiykarları, sonday-aq, oyınshılardıń individual ózgesheliklerin esapqa alǵan halda arnawlı shınıǵıwlar arqalı kúshti rawajlandırıw usılları tallandı. Maqala nátiyjeleri trenerler hám sport qánigeleri ushın ámeliy áhmiyetke ie.*

***Tayanısh sózler:*** *Voleybol, oyınshı, kúsh, fizikalıq tayarlıq, arnawlı shınıǵıwlar.*

***Аннотация:*** *В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития силы у игроков в волейболе. Сила является необходимым качеством для волейболистов, определяющим мощность удара, высоту прыжка, эффективность блокирования и выполнения атакующих действий. В исследовании анализируются понятие силы, её физиологические*

*основы, а также методы развития силы с использованием специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей игроков. Результаты работы имеют практическое значение для тренеров и специалистов в области спорта.*

***Ключевые слова:*** *Волейбол, игрок, сила, физическая подготовка, специальные упражнения.*

***Abstract:*** *The article discusses the theoretical and practical aspects of the development of strength among volleyball players. Strength is a necessary quality for volleyball players, which determines the power of a shot, the height of a jump, the effectiveness of blocking and performing attacking actions. The study analyzes the concept of strength, its physiological foundations, as well as methods of developing strength using special exercises, taking into account the individual characteristics of the players. The results of the work are of practical importance for coaches and specialists in the field of sports.*

***Keywords:*** *Volleyball, player, strength, physical fitness, special exercises.*

**Kirisiw.** Voleybol - bul joqarı tezlik, tez reakciya hám kúshti talap etetuǵın sport túri. Oyın dawamında oyınshılar tek ǵana texnikalıq hám taktika emes, bálkim joqarı dárejedegi fizikalıq tayarlıqtı kórsetiwi shárt. Ásirese, hújimshi hám blokshı poziciyasındaǵı oyınshılar ushın bulshıq et kúshi, sekiriw biyikligi hám tez háreket etiw qábileti oyınnıń nátiyjeliligin belgileytuǵın tiykarǵı faktorlardan biri esaplanadı [1]. Oyın procesinde kúsh sapası tómendegi wazıypalardı orınlawda áhmiyetli rol oynaydı: toptı kúshli soqqı menen urıw, tez hám nátiyjeli sekiriwler islew, bloklaw hám qarsılas hújimin nátiyjeli toqtatıw, sonday-aq, maydanda uzaq waqıt dawamında joqarı intensivlikte háreketleniw.

Kúsh sıpatın rawajlandırıw - voleybolshılar fizikalıq tayarlıǵınıń oraylıq quram bólegi esaplanadı. Bulshıq et kúshin arttırıw, tez kúsh hám shıdamlılıqtı rawajlandırıw arqalı oyınshılardıń sport nátiyjeleri sezilerli dárejede jaqsılanadı. Sonıń menen birge, kúshti rawajlandırıw shınıǵıwları tek ǵana individual háreketler emes, al pútkil komandanıń oyın nátiyjeliligine tásir etedi.

**Izertlewdi shólkemlestiriwde paydalanılǵan metodlar.** Bul izertlewde óz ishine dereklerdi jıynaw menen birgelikte ilimiy ádebiyatlardıń teoriyalıq analizi hámde maǵlıwmatlardıń ulıwmalastırıw metodları qollanıldı.

Zamanagóy voleybol oyını joqarı "temp" hám kúsh talap etetuǵın ózgeshelikleri menen ajıralıp turadı. Bul bolsa trenerlerden oyınshılardıń kúsh qábiletlerin sistemalı, ilimiy tiykarlanǵan shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıwdı talap etedi. Arnawlı shınıǵıwlar járdeminde bulshıq etlerdiń maksimal hám tez qısqarıw qábileti asırıladı, koordinaciya hám reakciya tezligi jaqsılanadı, oyın procesinde bloklaw hám soqqılardı ámelge asırıw nátiyjeliligi artadı [2].

Kúsh bul bulshıq etlerdiń qarsılıqqa qarsı maksimal yamasa submaksimal kúsh penen qısqa waqıt ishinde háreket orınlaw qábileti. Ol oyınshılardıń sporttaǵı texnikalıq háreketlerdi nátiyjeli ámelge asırıwında tiykarǵı faktor esaplanadı.

Voleybolda kúsh tek ǵana individual háreketlerdi emes, al jámáátlik oyındı da nátiyjeli shólkemlestiriwde áhmiyetli rol oynaydı. Kúshtiń rawajlanıwı oyınshınıń sekiriw biyikligi, soqqı kúshi, bloklaw nátiyjeliligi hám maydan boylap tez háreketleniw qábiletine tikkeley tásir etedi.

Voleybolda kúsh tómendegi baǵdarlarda kórinedi:

Tez kúsh - bul sekiriw, soqqı beriw hám basqa tez háreketler ushın zárúr bolǵan bulshıq et kúshi. Tez kúsh oyınshılarǵa qısqa waqıt ishinde maksimal háreket etiw imkaniyatın beredi, sonıń menen birge oyın dawamında joqarı intensivlikti saqlawǵa járdem beredi. Plyometrikalıq shınıǵıwlar hám tez sekiriwler usı kúsh túrin rawajlandırıwda úlken áhmiyetke iye.

Maksimal kúsh - awır toptı soqqı beriw, tosıw yaki maydannıń aralıqlı noqatlarında kúsh talap etetuǵın háreketlerdi orınlaw waqtında qollanılatuǵın kúsh. Maksimal kúshtiń rawajlanıwı oyınshınıń bulshıq et sistemasınıń ulıwma quwatın arttırıwǵa, sonday-aq, kúshti optimal qollanıwǵa imkaniyat jaratadı. Bul bolsa húјim hám qorǵanıw processlerinde nátiyjelilikti arttıradı [3,4].

Shıdamlılıq kúshi - oyın dawamında bulshıq etlerdiń iskerligin uzaq waqıt dawamında uslap turiw hám joqarı intensivlikti saqlaw ushın zárúr bolǵan kúsh túri. Shıdamlılıq kúshi oyınshılardıń maydanda aqırǵı minutlarǵa shekem joqarı dárejedegi energiya menen háreketleniwin támiyinleydi.

Fiziologiyalıq kózqarastan kúshtiń rawajlanıwı oraylıq nerv sistemasınıń iskerligi, bulshıq et talshıqlarınıń tıǵızlıǵı, tez qısqarıw qábileti hám energetikalıq sistemalar menen tıǵız baylanıslı. Oraylıq nerv sisteması bulshıq etlerdiń qısqarıwın basqarıw hám koordinaciyanı támiyinlewde tiykarǵı rol oynaydı, bulshıq et talshıqlarınıń tez qısqarıw qásiyeti bolsa sportshınıń tez hám kúshli háreketlerdi orınlaw imkaniyatın asıradı [5,6]. Energetikalıq sistemalar bolsa bulshıq et iskerliginiń dawamlılıǵı hám nátiyjeliligin belgileydi.

**Arnawlı shınıǵıwlar arqalı kúshti rawajlandırıw usılları.**

- Voleybolshılardıń kúshin rawajlandırıw shınıǵıwları ulıwma fizikalıq tayarlıq hám arnawlı voleybol shınıǵıwları kompleksinen ibarat boladı.

- Sekiriw shınıǵıwları: hár túrli biyikliktegi tosıqlardan sekiriw, vertikal sekiriw biyikligin arttırıw ushin plyometrlik shınıǵıwlar.

- Soqqıǵa kúsh beriw shınıǵıwları: toptı maksimal kúsh penen urıw, awır top penen soqqı beriw, dizeni búgiw menen qospa bulshıq etlerdi isletiw shınıǵıwları.

- Bulshıq et kúshin arttırıwshı shınıǵıwlar: push-up, planka, dumbbell hám shtanga menen islew, bulshıq etlerdi bekkemlew shınıǵıwları.

- Bloklaw shınıǵıwları: tez sekiriw hám qol koordinaciyasın rawajlandırıwshı shınıǵıwlar

-Tez kúsh hám shıdamlılıq shınıǵıwları: joqarı intensivlikte juwırıw, tez-tez sekiriw hám tez repeticiyalar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar.

***1-keste.***

**Tómendegi kestede voleybolshılar ushın kúshti rawajlandırıw shınıǵıwları norması kórsetilgen**

| № | Shınıǵıw atı | Mazmunı | Tákirar-law sanı | Dawam-lılıǵı/Aralıq | Dem alıw | Rawajlana-tuǵın sapa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Plyometrik sekiriw | Tosıqlar arasınan sekiriw | 5-6 márte; | 6-8 tosıq. | 1-2 minut. | Tez kúsh, sekiriw biyikligi |
| 2. | Top penen soqqı | Awır top penen maksimal kúsh penen soqqı beriw | 5 márte | 10-15 top. | 1 minut | Maksimal kúsh |
| 3. | Blok mashq | Tez sekiriw hám bloklaw kombinaciyası. | 4-5 márte | 15-20 sekund. | 40-60 sekund | Tez kúsh, koordinaciya |
| 4. | Tez-tez sekiriw | 15-20 sekund dawamında vertikal sekiriw | 4-5 márte | 15-20 sekund. | 1 minut | Tez kúsh, shıdamlılıq |

Bul keste 16 jasar 5 voleybolshı oyınshılar ushın kúsh sıpatın rawajlandırıwǵa arnalǵan arnawlı shınıǵıwlardı óz ishine aladı. Kestedegi shınıǵıwlar bulshıq etlerdiń maksimal hám tez qısqarıw qábiletin arttırıw, tez sekiriw hám soqqı beriw kónlikpelerin rawajlandırıw jáne maydanda koordinaciya hám shıdamlılıqtı kúsheytiwge qaratılǵan. Shınıǵıwlar oyınshılardıń jas hám fizikalıq tayarlıq ózgesheliklerin esapqa alıp, sistemalı hám basqıshpa-basqısh orınlanıwı usınıs etiledi.

**Juwmaq.** Voleybol sport túrinde oyınshılardıń kúsh sıpatın rawajlandırıw komandanıń oyın nátiyjeliligin arttırıwda áhmiyetli faktor esaplanadı. Izertlew hám ámeliy shınıǵıwlar sonı kórsetedi, kúshti rawajlandırıw tek ǵana sekiriw biyikligi, soqqı kúshi hám bloklaw nátiyjeliligin arttıradı, al oyınshılardıń tez háreketleniw, maydanda uzaq waqıt dawamında joqarı intensivlikti saqlaw hám koordinaciyanı jaqsılaw qábiletin de kúsheytedi.

Ilimiy tiykarlanǵan shınıǵıw baǵdarlamaları járdeminde oyınshılar plyometrikalıq shınıǵıwlar, top penen soqqı beriw shınıǵıwları, bloklaw hám tez sekiriw shınıǵıwları arqalı bulshıq etlerdiń maksimal hám tez qısqarıw qábiletin rawajlandıradı. Sonıń menen birge, shıdamlılıq hám reakciya tezligin arttırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar oyınshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵın jaqsılaydı.

Juwmaqlap aytqanda, voleybolshılardıń kúsh sıpatların sistemalı hám kompleksli rawajlandırıw zamanagóy sport talapları menen úylesken joqarı dárejedegi oyın kórsetkishlerine erisiwdiń áhmiyetli shárti esaplanadı. Trenerler hám sport qánigeleri shınıǵıw procesinde usı fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa ayrıqsha itibar qaratıwı kerek.

## Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Axmedov S. Voleybol o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish usullari. Toshkent: O‘zbekiston sport ilmiy markazi, 2018.

2. Ismoilov R. Voleybolda kuch va sakrash balandligini oshirish metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2020.

3. Qodirov A. Yoshlarda sport jismoniy tayyorgarlik asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

4. Tursunov B. Voleybol texnikasi va taktikalari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2019.

5. Yusupov M. O‘yinchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti, 2016.

6. Karimov D. Voleybol mashg‘ulotlarida maxsus mashqlar. Toshkent: Sport ilmiy jurnali, 2021.

Özbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı
“Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı”
ISSN 2181-2268

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
“Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi”
ISSN 2181-2268

# MAZMUNÍ


| DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | ***Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich, Rejepova Mavlyuda Muratbay qizi*** | *Yosh gandbolchilarni tayyorlashda zamonaviy o‘quv mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash metodikasi* | 3 |
| 2. | ***Adilshayev Pamir Maxsetbaevich, Ganieva Gulnur Bahadirovna*** | *13-14 yoshli qizlarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi* | 8 |
| 3. | ***Allanazarov Ikram Genjeyevich, Ganieva Gulnur Bahadirovna*** | *Har xil tipdagi turli bokschilar bilan jangga tayyorgarlik ko‘rishda boks “yassi qo‘lqoplar”ning qo‘llanilishi* | 16 |
| 4. | ***Yusupov G‘ayrat Abdullayevich*** | *Sog‘lomlashtiruvchi gimnastika vositalari orqali talaba yoshlarning jismoniy rivojlanishi tahlili* | 23 |
| 5. | ***Abdullayev Bobur Baxtiyorovich*** | *Maktabgacha yoshdagi bolalarda sport sog‘lomlashtirish bosqichi mazmuni va tuzilmasi* | 29 |
| 6. | ***Abdurahmanov Murodjon Sayitqulovich*** | *Yosh taekvondochilarda faol va passiv egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishning samarali yo‘llari* | 34 |
| 7. | ***Yusupov Amur Davletbaevich*** | *O‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini takomillashtirish uslubiyati* | 42 |
| 8. | ***Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich*** | *Tayarlıq dáwirinde jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın baqlaw* | 47 |
| 9. | ***Yakupbaev Alisher Alimbaevich*** | *Sport kurashi turlariga saralash va yo‘naltirishda antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’siri va ahamiyati* | 51 |
| 10. | ***Reymbaeva Roza Saparbaevna, Erimatova Dilnoza Rashitovna*** | *Malakali erkin kurashchilarning musobaqa oldi davrida og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirish uslubiyati* | 57 |
| 11. | ***Yakupov Rozimbay Maksetbayevich*** | *Sport maktabi shug‘ullanuvchilarida o‘z-o‘zini anglash jarayonini shakllantirish orqali sport faoliyati turini ongli ravishda tanlay bilish uslubiyatining samaradorligini nazazariy jihatdan asoslash* | 63 |
| 12. | ***Norboyev Komiljon Jurakulovich, Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, Ergasheva Madina Bahriddin qizi*** | *Yosh voleybolchilarga xos yonlama harakatlantirish va to‘p uzatish aniqligining o‘zaro bog‘liqligi* | 68 |
| 13. | ***Yakupbaev Alisher Alimbaevich, Darmenbaeva Klara Azatbay qizi, Abdullaeva Dilaram Muxtarovna*** | *Antropometriya tiykarında sport túrlerine tańlawdıń teoriyalıq hám ámeliy tárepleri* | 73 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | ***Ro‘zmatova Nadejda Akbarali qizi*** | *Voleybol bilan shug‘ullanuvchi yuqori sinf o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishning o‘ziga xos xususiyatlari* | 79 |
| 15. | ***Ayapbergenov Kudaybergen*** | *Jas stol tennis oyınshılarınıń texnikalıq tayarlıǵı kórsetkishlerin talqılaw* | 83 |
| 16. | ***Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich*** | *Yosh gandbolchilarning chidamliligini nazorat qilish uslublari* | 86 |
| 17. | ***Alimbetova Amina Urazimbetovna*** | *O‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi* | 90 |
| 18. | ***Embergenov Zaripbay Uzakbergenovich*** | *9–11 yoshli gandbolchi qizlarga to‘pni vaziyatga mos uloqtirish texnikasini o‘rgatish* | 95 |
| 19. | ***Amangeldiev Baxtiyar Oralbay ulı*** | *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yunon-rum kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash samaradorligi* | 104 |
| 20. | ***Berdimuratova Janigul Jaqsimurat qizi*** | *Og‘ir atletikachi qizlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarini tashkil etish* | 108 |
| 21. | ***Osmanov Enver Serveroich*** | *Yosh basketbolchilarning texnik harakatlarini shakllantirishda bosqichma-bosqich o‘quv mashg‘ulot olib borish samaradorligi* | 113 |
| 22. | ***Barakayev Bahodir O‘rakovich*** | *Yosh kurashchilarning jismoniy tayyorgarligining dinamikasi* | 118 |
| 23. | ***Kadirbaev Bayrambay Jaksibaevich*** | *Yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish usullari* | 125 |
| 24. | ***Tadjimuratov Ilya Adxamdjanovich*** | *Методические особенности обучение техника опорным прыжкам рондатового типа гимнасток 14-16 лет* | 132 |
| | | **PEDAGOGIKA** | |
| 25. | ***Bisenbaev Islambek Qaypnazarovich*** | *Dene tárbiya páni oqıtıwshılarınıń bilimin asırıw kursların shólkemlestiriwde sanlı texnologiyalardıń orni* | 141 |
| 26. | ***Saparbaev Esen Tajibaevich*** | *Harakatli o‘yinlarning tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi va bilim berish ahamiyati* | 147 |
| 27. | ***Joldasbaev Paraxat Muratbaevich, Sharibaeva Rano Azat qizi*** | *Dene tárbiyası hám dene mádeniyatınıń jámiyettegi ornı hám áhmiyeti* | 151 |
| 28. | ***Xojanov Gafur Gayratbaevich, Shımbergenov Shoxrux Toxtarbekovich*** | *Подготовка легкоатлетов 13-15 лет к соревнованиям* | 157 |
| 29. | ***Nurishov Darmenbay Esnazarovich*** | *Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarda ekologik madaniyatni shakllantirish* | 162 |
| 30. | ***Utebaev Nawrizbek Marat uli*** | *Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida axloqiy ong va ijobiy xulq-atvorni shakllantirish omillari* | 170 |
| 31. | ***Kaljanov Raxman Pulatovich*** | *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi* | 175 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 32. | ***Xaitova Bonu Umidbek qizi*** | *Gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish* | 181 |
| 33. | ***Shayimardanov Sherali Abdurashidovich*** | *Pedagogika oliy o‘quv yurti talabalarining kuch-chidamlilik qobiliyatini rivojlantirish metodikasi* | 186 |
| 34. | ***Doshanov Umirzak Yelmuratovich*** | *Improvement of the methodology for conducting physical culture classes in a correction school for silently seeing children* | 194 |
| 35. | ***Yakupov Rozimbay Maksetbayevich*** | *Sport muassasalarida shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvni amalga oshirishda yosh sportchining o‘zini o‘zi anglashi va yo‘nalishini belgilashning nazariy asoslari* | 200 |
| 36. | ***Qosimboyeva Maftuna Samandarovna*** | *Yosh voleybolchi qizlarga o‘yin texnikasini o‘rgatishda harakatli o‘yinlar nazariyasi va pedagogika ahamiyati* | 206 |
| 37. | ***Utegenov Marat Bisenbayevich*** | *Yuqori sinf jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilar ekologik madaniyatini rivojlantirishning ijtimoiy-tarixiy asoslari* | 214 |
| 38. | ***Aziz Sarsenbaev Rafatdin ulı*** | *Noan’anaviy mashg‘ulot shakllari orqali bolalarda asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish* | 217 |
| 39. | ***Djumaniyazova Tamara Adambaevna, Shılmanova Tumaris Azamatovna, Xojambergenova Miyasar Bakbergen qizi, Kongratbaeva Lola Rasulovna*** | *Gimnastika sportida murabbiyning pedagogik mahorati va uning sportchi rivojiga ta’siri* | 227 |
| 40. | ***Xojanov Gafur Gayratbayevich*** | *The role of specialized physical training athletics* | 236 |
| 41. | ***Arzımbetov Tilewbergen Tilepbergenovich*** | *Педагогико-психологические аспекты формирования мотивации к спортивной деятельности у студентов* | 242 |
| 42. | ***Matnazarov O‘ktam Latipovich*** | *Raqamli muhitda muloqat va hamkorlik madaniyatini rivojlantirish bo‘yicha amaliy dastur va modullar* | 254 |
| 43. | ***Niyazov Abılbay Tolıbaevich, Niyazov Asqarbay Tolıbaevich*** | *Basketbol sport túrinde húјimshilerdiń tezlik hám shaqqanlıq qábiletlerin rawajlandırıw* | 260 |
| 44. | ***Niyazov Abılbay Tolıbaevich, Niyazov Asqarbay Tolıbaevich*** | *Voleybol sport túrinde oyınshılardıń kúsh sıpatın rawajlandırıw ushın arnawlı shınıǵıwlar* | 265 |

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

**DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ**

**№ 1**

**Baspaǵa tayarlaǵan:**
G.Mırzataeva

**Mánzil:** Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54,

www.uzdjtsunf.uz
science. uzdjtsunf.uz

**Jurnalǵa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanǵan maqalalardan alınǵan úzindiler "Dene tárbiyası hám sport xabarshısı" jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durıslıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.**

Nókis – 2026