

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

XABARSHÍSÍ



№5
2025-jil

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

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
XABARShÍSÍ
Ilmiy-metodikaliq jurnal

JISMONIY TARBIYA VA SPORT
AXBOROTNOMASI
Ilmiy-uslubiy jurnal

ВЕСТНИК
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Научно-методический журнал

BULLETIN
OF PHYSICAL AND SPORTS
Scientific-methodical journal

№5

NÓKIS – 2025

ShÓLKEMLESTIRIWSH:

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

REDKOLLEGIYA AĞZALARI

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

Juwaplı redaktor: – G.M.Mirzataeva

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 durılıǵına avtorlar juwapker. Avtorlardıń pikiri redakciya pikiri bolıp esaplanbaydı.

®Dene tárbiyası hám sport Xabarshısı



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

AKADEMIK EShKAK EShISH SPORTIDA PSIXOLOGIK MASHG‘ULOTLARINING SPORT NATIYJALARIGA TA’SIRI

Mambetnazarov Islambek Muratbaevich

p.f.b.f.d.(PhD), professor

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Islambekmambetnazarov95@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada akademik eshkak eshish sporti mashg‘ulotlarining sportchilar psixologik barqarorligiga ta’siri tahlil qilingan. Maqolada eshkak eshishning texnik murakkabligi, jismoniy va ruhiy yuklamalar o‘zaro bog‘liqligi, shuningdek, sportchilarning emotsional holati, stressga bardoshlilik darajasi va motivatsiyasi kabi psixologik omillar yoritilgan. Tadqiqot davomida sport mashg‘ulotlariga psixologik tayyorgarlik elementlarini kiritish orqali sportchilarda psixologik barqarorlikning oshishi kuzatilgan. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy tayyorgarlikni jismoniy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish sportchi samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Maqolada psixologik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ham keltirilgan.

Ka’lit so‘zlar. Akademik eshkak eshish, mashg‘ulot, psixologik tayyorgarlik, psixologik omillar, jismoniy mashg‘ulotlar, texnik tayyorgarlik, diqqat va e’tibor, emotsional holat.

Аннотация. В данной статье анализируется влияние тренировок по академической гребле на психологическую устойчивость спортсменов. В статье освещаются такие психологические факторы, как техническая сложность гребли, взаимосвязь физических и психических нагрузок, а также эмоциональное состояние спортсменов, уровень стрессоустойчивости и мотивация. В ходе исследования наблюдалось повышение психологической устойчивости спортсменов за счет включения элементов психологической подготовки в спортивную тренировку. Полученные результаты показывают, что сочетание психической подготовки с физическими упражнениями является важным фактором повышения эффективности спортсмена. В статье также представлены практические рекомендации, направленные на развитие психологической устойчивости.

Ключевые слова. Академическая гребля, тренировка, психологическая подготовка, психологические факторы, физические упражнения, техническая подготовка, внимание и внимание, эмоциональное состояние.

Abstract. This article analyzes the impact of academic rowing training on athletes' psychological stability. The article covers psychological factors such as the



technical complexity of rowing, the relationship between physical and mental loads, as well as the athletes' emotional state, stress resistance level, and motivation. During the study, it was observed that the psychological stability of athletes increases due to the inclusion of elements of psychological preparation in sports training. The obtained results show that combining mental preparation with physical exercises is an important factor in improving the athlete's performance. The article also presents practical recommendations aimed at developing psychological resilience.

Key words. *Academic rowing, training, psychological preparation, psychological factors, physical exercises, technical preparation, attention and attention, emotional state.*

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy salohiyatiga, balki uning psixologik barqarorlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, yuqori yuklama ostida bajariladigan murakkab harakatlar tizimidan iborat sport turlarida – xususan, akademik eshkak eshishda – sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi va emotsional muvozanatini saqlay olishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Akademik eshkak eshish sporti doimiy jismoniy va psixologik zo'riqish, muvofiqlashtirilgan guruh faoliyati, musobaqa bosimi va kuchli irodaviy tayyorgarlikni talab etadi. Bunday sharoitda psixologik barqarorlik sportchi samaradorligining asosiy komponentlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi [3, 60-69-bb.].

Shu bilan birga, amaliy kuzatuvlar va ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatmoqdaki, to'g'ri tuzilgan mashg'ulot jarayoni, sportchilar bilan olib boriladigan psixologik tayyorgarlik, shuningdek, trening davomida yuzaga keladigan stress omillarini boshqarish usullari sportchilarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [4, 192-b.].

Biroq, aynan akademik eshkak eshish sporti kontekstida bu omillarning psixologik barqarorlikka ta'siri chuqur o'rganilmagan. Shu nuqtai nazardan, akademik eshkak eshish mashg'ulotlarining sportchilarning psixologik barqarorlik darajasiga ta'sirini aniqlash, ularni baholash usullarini ishlab chiqish va trening metodikasini takomillashtirish bugungi kunda sport psixologiyasi va sport pedagogikasi sohalarida dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Akademik eshkak eshish sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarning psixologik barqarorlik darajasiga mashg'ulot jarayonining ta'sirini aniqlash, ularning ruhiy holatini baholash, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv va motivatsiya darajalarini o'rganish orqali samarali psixologik tayyorgarlik uslublarini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- akademik eshkak eshish mashg'ulotlarining sportchilar psixologik barqarorligiga ta'sirini nazariy va amaliy jihatdan o'rganish.



- psixologik barqarorlikni baholash va rivojlantirishga qaratilgan samarali metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

Adabiyotlar tahlili. Akademik eshkak eshish va sport psixologiyasi bo'yicha mavjud tadqiqotlar ruhiy barqarorlik, diqqat, motivatsiya va vizualizatsiya metodlariga katta e'tibor qaratilganligini ko'rsatadi. Churbuck (2008) va Azimov (2021) texnik va jismoniy tayyorgarlikni psixologik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish zarurligini ta'kidlaydi. So'nggi ishlarda VMIQ kabi tasavvur testlari va stressni boshqarish usullari samaradorligi baholanadi. Shuningdek, jamoaviy koordinatsiya va emotsional boshqaruv strategiyalari raqobatli sharoitlarda natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Biroq akademik eshkak eshishda yosh va malaka bo'yicha uzoq muddatli, standartlashtirilgan eksperimentlar yetarli emas va chuqur.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot eksperimental va kvantitativ-empirik yondashuv asosida olib borildi. N=24 sportchi (tajriba n=12, nazorat n=12) tanlandi. Eksperiment davomida VMIQ testi, diqqat va stress-indikatorlari o'lchovlari hamda texnik ko'rsatkichlar qayd etildi. Tajriba guruhiga psixologik vizualizatsiya va stressni boshqarish mashqlari kiritildi, nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulotni davom ettirdi. O'lchovlar 8 haftalik siklda haftada uch marta, malakali psixologlar tomonidan o'tkazildi; axloqiy ruxsat va yozma rozilik olindi. Ma'lumotlar SPSS dasturida analiz qilindi, xulosalar chiqarildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Dunyodagi zamonaviy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, ruhiy holat akademik eshkak eshish texnikasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Ishonchni boshqarish, stressni nazorat qilish, jamoa ishiga e'tibor qaratish va motivatsiyani saqlash – bularning barchasi raqobatli sharoitlarda murakkab jismoniy harakatlarni bajarish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sport psixologiyasidagi zamonaviy yondashuvlar akademik eshkak eshishdagi umumiy natijalarga mos keladigan ham shaxsiy, ham jamoaviy ko'nikmalarni rivojlantirish usullarini yaratishga qaratilgan [1, 148-b.].

Oxirgi yillarda psixologlar tarafidan bir qator psixologik testlar akademik eshkak eshish sportida qo'llanilib kelinmoqda shunday teslardan biri VMIQ testi akademik eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligida qo'llanildi. Akademik eshkak eshuvchilar uchun (VMIQ – Vividness of Movement Imagery Questionnaire) tasavvur testining to'liq so'rovnomasi ongdagi harakatlarni tasavvur qilishning yorqinligi va aniqligini baholash uchun ishlab chiqilgan. Ushbu test eshkak eshish sportida foydali, chunki harakatlarni vizualizatsiya qilish texnikani yaxshilashga va ishonchni oshirishga yordam beradi.



I-jadval

Akademik eshkak eshuvchilar uchun VMIQ psixologik testi n=24 (tajriba guruhi n=12, nazorat guruhi n=12)

№	Savollar	Nazorat guruhi ballari		Tajriba guruhi ballari	
		T.B	T.O	T.B	T.O
1	Siz qayiqdasiz, startga tayyorlanayapsiz.	3	3	3	1
2	Siz sekin tempta texnikaga etibor berib eshmoqdasiz	3	3	3	1
3	Siz finishda kuchli eshish harakatlarini bajarayapsiz.	3	3	3	1
4	Siz start signalidan keyin tezlik bilan start harakatlarini bajaryapsiz.	3	3	3	1
5	Siz suvni ilish uchun eshkakni burish jarayonidasiz.	4	4	4	1
6	Eshkak bilan suvni ilish jarayonida mushaklaringiz qanday taranglashadi?	3	4	3	2
7	Eshish paytida gavgazning barqarorligi.	3	3	3	1
8	Tayanch holadan itarilganda oyoqlaringizning kuchi.	3	4	4	1
9	Eshkakni ushlab turganda panjalar qanday his qilinadi?	4	3	3	2
10	Qayiqda yuqori tezlikda muvozanatni his qilish.	5	3	3	1
11	Birinchi eshish oldidan suvni ilish.	4	4	4	1
12	Ko‘prik tagidan yoki buyok yonidan o‘tish	4	3	4	1
13	Qayiqda eshkak eshish paytida yuzingizning suvda aksi.	4	3	4	1
14	Eshkak yuzasining suvga kirayotgan holati.	4	3	3	1
15	Qayiqdagi holatingiz nuqtayi nazaridan sizning eshish harakatingiz.	5	3	4	1
Jami ballar		55	52,2	54,4	18,1
Ortacha ballar $\bar{X} \pm$		3,7	3,3	3,4	1,1
σ		0,7	0,5	0,5	0,3
V%		19,7	14,01	14,9	31,05
T		1,75		4,36	
P		>0,1		<0,001	

Tajriba natijalariga kora nazorat guruhi ballari tajribadan oldin ortacha 3,6 jami 55 ballni tashkil qilgan bolsa, tajribadan keyin ortacha 3.2 ballni jami 52,2 ballni tashkil qilgan. Tajriba guruhi ballari tajribadan oldin ortacha 3,4 ballni jami 54,4 ballni tashkil qilgan bolsa, tajribadan keyin ortacha 1.1, jami 18,1 ballni tashkil qilgan bundan ko‘rishimiz mumkin tasavvurni yaxshilash uchun ishlab chiqilgan mashqlar tajriba guruhida o‘z samaradorligini tajribada asoslab berdi.

Natijalarni hisoblash. 1. Har bir kategoriya uchun ballarni qo‘shilib (tashqi kuzatuvchi, kinestetik, birinchi shaxsdan qarash). 2. Ballar yig‘indisi qanchalik



kichik bo‘lsa, sinaluvchilarning vizualizatsiya qobiliyati shunchalik yaxshi rivojlangan bo‘ladi. Natijalar talqini: 15-25 ball: Ajoyib vizualizatsiya qobiliyati.

1.15-25 ball (a‘lo ko‘rish qobiliyati) Siz allaqachon harakatni tasavvur qilish qobiliyatiga egasiz, bu sizning texnikangizni sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Eshkak eshish sporti yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda sportchidan kuchli psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Chunki bu sport turi aniqlik, muvozanat, ritm va koordinatsiyalangan harakatlar asosida quriladi [2; 320-b.].

Texnikani mukammal bajarish faqatgina mushak kuchiga emas, balki diqqat va e‘tibor, emotsional muvozanat, stressga chidamlilik, ruhiy barqarorlik va motivatsion holatga ham bevosita bog‘liqdir (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Eshkak eshish texnikasiga ta‘sir ko‘rsatuvchi asosiy psixologik omillar

1. Diqqat va e‘tibor :	Eshkakchi eshishning har bir bosqichini nazorat qilishi lozim: suvni ushlash, tortish, chiqarish va keyingi eshishga tayyorgarlik. Stress yoki charchoq sababli e‘tibor susayishi harakatlar muvofiqlashuvining buzilishiga va samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.
2. Stress va tashvish darajasi:	Yuqori darajadagi stress harakatlarning taranglashuviga sabab bo‘lishi mumkin, bu esa eshish kengligiga va kuchiga ta‘sir ko‘rsatadi. Start oldidagi tashvish keskin, tejsamsiz harakatlarga va samaradorlikning yo‘qolishiga olib kelishi mumkin.
3. Ruhiy barqarorlik:	Keskin vaziyatlarda xotirjamligini saqlay oladigan eshkakchilar o‘zgarishlarga (masalan, to‘satdan shamol kuchayishi yoki kuchli raqiblarga) yaxshiroq moslashadilar. Hissiy barqarorlik charchagan paytda ham to‘g‘ri texnikani saqlab qolishga yordam beradi.
4. Rag‘bat va o‘ziga ishonch:	Kuchli rag‘bat eshishni aniqroq va kuchliroq bajarishga turtki bo‘ladi, o‘ziga ishonchsizlik esa ehtiyotkor, ikkilanuvchi harakatlarga olib kelishi mumkin.

Ushbu omillar texnik harakatlarning aniqligi, sinxronligi va davomiyligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, texnikani mukammallashtirishda psixologik tayyorgarlik ham trening tizimining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim.

Xulosa. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, eshkak eshish sportida texnik mahoratni shakllantirish va uni barqaror ushlab turishda psixologik omillar muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, diqqatni jamlash, emotsional muvozanat, stressga bardoshlilik, motivatsiya va jamoaviy uyg‘unlik sportchining texnik harakatlarini izchil va aniq bajarishida hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Shu bois eshkak eshuvchilarning texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda, ularning psixologik barqarorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot va metodik yondashuvlarni sport mashg‘ulotlar tizimiga kiritish muhim hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik texnik xatolarni kamaytirish, musobaqa sharoitida o‘zini boshqara olish va jamoada uyg‘un



harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Umuman olganda, texnik yutuqlarga erishish va sportchining musobaqalardagi natijalarini yaxshilashda psixologik omillarni inobatga olish zamonaviy sport mashg‘ulotlarining ajralmas tarkibiy qismiga aylanishi zarur.

Foydalangan adabiotlar:

1. Azimov Z.N. “Eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma, 2021 yil, O‘zkitobsavdo nashriyot-matbaa ijodiy uyi.-148 b.
2. Churbuck D.C. The book of rowing / David C. Churbuck. – Overlook TP ; 4 Updated edition, 2008. – 320 p. – ISBN 978-1590200117
3. Горелик В.В. Прогрессирование спортивной подготовки юных фигуристов 7-8 лет на основе развития координационных способностей и оптимизации психофизиологических показателей, обучающихся / В.В.Горелик, С.Н.Филиппова, В.С.Беляев, В.А.Абрамова, Т.П.Кнышева // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 4. – С. 60–69.
4. Грантынь К.Х. Гребля академическая: Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с. – ISBN 5-85009-943-3

YOSH VOLEYBOLCHI QIZLARNI PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH METODLARI

Sapayev Ruzmat Radjapovich

Katta o‘qituvchi

Urganch davlat pedagogika instituti

sapayevruzmat@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarni to‘g‘arak mashg‘ulotlarida irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish, idrok qilish qobiliyatlari, diqqat va sezgi a‘zolarini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Zamonaviy voleybolda yosh voleybolchi qizlarni psixologik tayyorgarlikning muhim masalalari va jihatlari bayon qilingan. Voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaft barmoqlari mushaklarining muvofiq holda to‘g‘ri his qilish haqida ma‘lumotlar berilgan. Bolalar bilan albatta o‘tkazilgan o‘yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda o‘tkazish tavsiya etilgan.



Kalit soʻzlar: *Voleybol, mashgʻulot, irodaviy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport, kasbiy-pedagogik, usul, sezgi, texnika.*

Аннотация: *В статье анализируются методы повышения уровня развития волевых качеств, когнитивных способностей, внимания и органов чувств в клубной подготовке юных волейболисток. В статье рассмотрены актуальные вопросы и аспекты психологической подготовки юных волейболисток в современном волейболе. Дается информация о правильной координации работы мышц кистей рук при выполнении основного технического приема в волейболе – передачи мяча. Конечно, важно обсудить результаты игры с детьми. Рекомендуется проводить его в течение дня или на следующий день, когда дети могут осмыслить все свои душевные переживания, оценить собственное поведение и признать свои недостатки.*

Ключевые слова: *Волейбол, тренировка, сила воли, психологическая подготовка, спортивный, профессионально-педагогический, метод, интуиция, техника.*

Abstract: *This article analyzes methods for increasing the level of willpower, cognitive skills, attention, and sensory organs in young female volleyball players' club training. The article describes important issues and aspects of psychological preparation of young female volleyball players in modern volleyball. Information is provided on the correct coordination of the muscles of the palms with the main technical technique performed in volleyball - passing the ball. Of course, it is important to discuss the results of the game with the children. It is recommended to conduct it during the day or the next day, when children can reflect on all their mental experiences, evaluate their own behavior, and recognize their shortcomings.*

Key words: *Volleyball, training, willpower, psychological preparation, sports, professional and pedagogical, method, intuition, technique.*

Kirish. Mamlakatimizda voleybol sport turlarni yanada ommalashtirishi, yoshlar orasidan voleybol sport turlar bilan shugʻullanuvchi sportchilarini saralab olish tizimni yaxshilashi, ushbu sport turi boʻyicha zamonaviy sport infratuzilmasini yaratishi hamda milliy terma jamoalarmizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalariga erishishini taʼminlash maqsadida: “Voleybol sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 19.07.2024 yil) qabul qilindi. Qarorga koʻra, 2025 yildan boshlab, har yili Respublika hududida ananaviy tarzda quyidagi musobaqalar oʻtkazib borilishi belgilab qoʻyildi.

Bular Oliy taʼlim muassasalar talabalari, professional taʼlim va umumiy oʻrta taʼlim muassasalari oʻquvchilari oʻrtasida “Volleyball Stars” Oʻzbekiston kubogi oʻtkazish haqida. Vazirlik va idora xodimlari oʻrtasida uch bosqichli (tuman, shahar, – viloyat – Respublika) oʻrtasida “Yangi Oʻzbekiston” Respublika musobaqasi tashkil qilish va oʻtkazish. Mamlakatimiz umumiy oʻrta taʼlim muassasalari,



maktablardagi yuqori sinf o‘quvchilar o‘rtasida uch bosqichli maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi kubogi o‘tkazish. Nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida paravoleybol sport musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish. 2025-yildan boshlab, har ikki yilda bir marotaba voleybol bo‘yicha Markaziy Osiyo voleybol assotsiasiyasi (CAVA) ga a’zo davlatlar o‘rtasida “Buyuk Ipak yo‘li” xalqaro turniri o‘tkazib boriladi.

Adabiyotlar tahlili va metod.

Ushbu maqola yosh voleybolchilarni psixologik tayyorgarligini oshirish metodlarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida nazariy tahlil, pedagogik kuzatish va amaliy mashg‘ulotlar tahlili qo‘llangan. Maqolada yosh voleybolchi qizlarning irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish, idrok qilish qobiliyatlarini rivojlantirish, diqqat va sezgi a’zolarini takomillashtirish usullari tahlil qilingan.

Tadqiqotda voleybolchi qizlarning psixologik holatiga ta’sir etuvchi omillar (yorug‘lik, ranglar, mushaklarning muvofiqlik darajasi) chuqur o‘rganilgan. Muhim metodologik jihat sifatida murabbiylarga o‘yin natijalarini muhokama qilish, psixologik boshlov mashqlari va ideomotor mashqlarini qo‘llash tavsiya etilgan. Tadqiqotda psixologik tayyorgarlikning sport natijalariga ta’siri empirik kuzatishlar asosida isbotlangan.

Muhokama.

Voleybol o‘zining hammabopligi, kamharajatligi, go‘zal o‘yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o‘ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla maskanlarida, to‘y va bayramlarida bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda. Mashg‘ulotlar va o‘yinlar doimo tabiiy yorug‘lik (kunduzgi) va sun‘iy yorug‘lik (elektr yorug‘lik) me’yorida bo‘lgan zallarda o‘tkazilishi zarur.

Yorug‘lik etmagan yoki me’yordan tashqari yoritilgan zallarda shug‘ullanish ko‘z mushaklari va retseptorlarida zo‘riqish alomatlarini yuzaga keltiradi, ko‘rish hajmi, ko‘rish kengligi – ko‘z bilan o‘lchash aniqligini keskin susaytiradi [5, 64-b]. Turli ranglar ham inson ruhiyatiga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Rangning psixofiziologik funksiyasi – ko‘rish, ko‘rish orqali his qilish (idrok qilish), toliqishni kechiktirish, xatto yorug‘likni ham yanada yaxshilash kabi qulay sharoitlarni yaratishi bilan bog‘liqdir. Lekin barcha ranglar ham ko‘rish funksiyasiga bir xilda ta’sir etavermaydi. Ranglar ichida oq, sariq va yashil rang boshqa ranglarga qaraganda ko‘rish funksiyalariga ijobiy ta’sir etadi. Qora, qizil, binafsha, ko‘k ranglar ta’sir etganda toliqish alomatlari tezroq yuzaga keladi. Rang o‘zining turiga qarab issiq yoki sovuqni, uzunlikni o‘zgarishi, xona kengligi yoki balandligi, buyumning og‘irligini his qilish chegarasini o‘zgartiradi.

Ranglar insonning emotsional holatini o‘zgartirib, uning nerv sistemasiga ijobiy yoki salbiy ta’sir etadi. Murabbiylar ana shu qayd etilgan omillarni bilishi va ularni o‘z faoliyati davomida e’tiborga olishi lozim. Ko‘z bilan oraliqni o‘lchash



aniqligini shakllantirishda asosiy talab – bu mashg‘ulotlarda to‘p uzatish, to‘p o‘yinga kiritish, hujum zarbalarini berish oraliqlarini o‘zgartirib turishdan iborat. Buning uchun bu texnik usullarni turli tezlikda, yo‘nalishda va balandlikda bajarilishi foydalidir. To‘pni o‘yinga kiritishni turli usullari, turli oraliq va yo‘nalishlarda, zarba berishni murabbiy ko‘rsatmasi bilan turli zonalar bo‘ylab mashqlarni juftlikda, uchlikda va to‘rtlikda bajarishi lozim. Ushbu jarayonda ko‘rish funksiyalarini ishga solishga urg‘u berish yanada foydaliroq natija beradi.

Voleybolchilar mashg‘ulotlarda o‘z harakatlarining elementlari, fazalari, koordinatsion tarkibi, texnik tuzilishlari va mazmunini nazorat qilishlari va ko‘rish orqali his qilishlari lozim [3]. Voleybolga xos barcha texnik usullarni ijro etish – ongning nazorati ostida amalga oshiriladi. Voleybolchilar harakatlariga xos eng muhim psixologik xususiyatlarga quyidagilarni misol keltirish mumkin. Masalan: o‘yin jarayonida voleybolchi o‘z xarakterlarini jamlaydi va boshqaradi. Mushaklar kuchlanishi va tezlanish darajasini nazoratda ushlaydi, to‘p bilan oraliq masofani mo‘ljalini oladi, baholaydi va qaror qabul qiladi.

Bularni barchasi voleybolchilarni ko‘rish harakat qobiliyatini koordinatsiyasini mashqlar yordamida shakllantirish bilan bog‘liqdir. Bunda oraliq vaqt, aniqlik – tezlanish va kuchlanish darajalarini farqlash mahorati muhim rol o‘ynaydi. Ma‘lumki, voleybolda ijro etiladigan asosiy texnik usul - to‘p uzatish bilan kaft barmoqlari mushaklarining muvofiq holda to‘g‘ri his qilish bilan bog‘liqdir. Bu qobiliyat sportchining mashg‘ulotlarda mukammal shug‘ullanganligi bilan belgilanadi. Jumladan, voleybolchi yuksak sport formasiga erishgan vaqtda mushaklar harakatining kuchlanish aniqligi 2,5 baravardan ortiq o‘sadi. Mukammal shug‘ullanmagan yoki yaxshi sport formasida bo‘lmagan o‘yinchilarda bunday natija bo‘lmasligi aniqlangan.

Mushaklar kuchlanishini aniq farqlash darajasi bog‘lovchi o‘yinchilarda hujumchilarga qaraganda 3 baravar ortiq bo‘ladi. [4,48-b]. Voleybol har bir o‘yinchidan maksimal tezlik bilan javob reaksiya ko‘rsatishni talab qiladi. Voleybolchi faoliyati keskin vaziyatda va vaqt tanqisligida javob reaksiyasini namoyish etishga tayyor bo‘lishini talab etadi. Voleybolchilarning barcha harakati o‘ta murakkab refleks, tanlash reaksiyasi va uni to‘g‘ri amalga oshirish bilan farqlanadi. Ushbu harakat nafaqat tezkor, balki uni o‘z vaqtida aniq ijro etilishini talab qiladi. Buning uchun vaziyatni o‘z vaqtida chamalash, payqash-farqlash va his qilish hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Natijalar. Zamonaviy voleybolda murakkab harakat reaksiyasi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Maydonda joyni tanlash, shu joyga o‘z vaqtida etib kelish, to‘pni uchish tezligi, yo‘nalishi va balandligini aniqlash, o‘zining va raqibining harakati, kerak bo‘lgan oraliq – vaqt ko‘rsatkichlarini xis qilish va foydali javob qaytarish – murakkab harakat reaksiyasining asosiy funksional elementlarini tashkil qiladi.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta‘sir ko‘rsatish ostida emotsional qo‘zg‘alishni tez-tez o‘zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o‘ylamasdan hal



etish ko‘pincha bu o‘yin tayyorgarligini va texnikasini yetarli bo‘lmasligi natijasida bo‘ladi. O‘z-o‘zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o‘tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug‘ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo‘yicha ish o‘tkaziladi.

Bolalardagi jasorat va jur‘atlik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o‘yin usullarini u o‘yin mashg‘ulotda, musobaqada, bajarishga qo‘rqadi, o‘yinni emotsional holatida ta‘sir qilishi ostida ko‘proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o‘qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o‘yin harakatini tahlil qilishda ma‘lum momentni va sergirlik namoyon qilishi kerak, o‘yinda qatnashishda ishonch ko‘rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- kiyinchiliklarni yengib o‘tish bo‘yicha mashq uslubi;
- zarur bo‘lgan psixologik holatda sportchilarni to‘g‘rilash maqsadida mashqni to‘g‘rilash uslubi;
- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o‘ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo‘lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo‘riqishni pasaytirishga imkon beradigan mashg‘ulotni psixoboshqarish uslubi;
- bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo‘yicha asosiy tavsiyalar:
 - a) irodaviy zo‘r berishni namoyon qilish bo‘yicha vazifani tushunarli, aniq qo‘yish shart, shug‘ulanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.
 - b) topshirilgan vazifalarini o‘z vatida aniq bajarishga erishish;
 - v) mashg‘ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko‘rsatmani o‘z vaqtida bajarishga erishish;
 - g) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o‘zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug‘ullanuvchilarni majbur etish;

Bolalar bilan albatta o‘tkazilgan o‘yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o‘zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo‘lganda o‘tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo‘q bo‘lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o‘qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o‘yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o‘yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.



Xulosa. Xulosa qilib aytganda shuni aytish kerakki, voleybolchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab yoki ularni sport formasiga erishganligiga qarab qayd etilgan diqqat ko‘rsatkichlari o‘zgarib boradi. Jumladan, mashg‘ulotlarda bir oy shug‘ullanmagan o‘yinchilarda diqqat hajmi 25-30% ga zaiflashishi aniqlandi.

Ko‘rinib turibdiki, voleybolchilarga xos psixologik tayyorgarlik, jumladan taktik fikrlash (tafakkur, xotira, idrok, ong, diqqat, iroda va analizatorlar) faoliyatini integral tartibda maxsus voleybolchilarga ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash jarayonining fundamental asosi sifatida xizmat qiladi. O‘ta keskin raqobat ostida kechadigan turli nufuzli musobaqalarda g‘alabaga erishish, shu g‘alabani ta‘minlashga zamin bo‘ladigan texnik-taktik harakatlar, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni shakllantirish bilan bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012.
2. Masharipov Y.. Sport psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma–Toshkent: 2010.23 b.
3. Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Ma‘ruzalar matni. - T: 2001.43 b.
4. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati // O‘quv qo‘llanma. - T., 2007. 64-66 b.
5. Madaminov A.E. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Toshkent-2025 y. 125-b.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ulug_1994_2022@mail.ru

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga etibor berilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *Erkin kurashchi qizlar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlari, tezkorlik, mikrotsikl, rejalashtirish.*



Аннотация: В данной статье уделяется внимание развитию физической подготовки борцов-девушек вольного стиля, занимающихся на начальном этапе подготовки. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовки борцов-девушек вольного стиля на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: Девушки-борцы вольного стиля, начальный этап подготовки, физическая подготовка, учебно-тренировочные занятия, скорость, микроцикл, планирование.

Annotation: This article focuses on the development of physical fitness of female freestyle wrestlers engaged in the initial stage of training. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical fitness of female freestyle wrestlers at the initial training stage.

Key words: Female freestyle wrestlers, initial stage of training, physical training, training sessions, speed, microcycle, planning.

Kirish. Zamonaviy ayollar 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].

Ayollar kurashi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turining musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda [2].

Respublikamizda ayollar kurashi 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 [3].

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to‘liq o‘rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh kurashchi qizlarning vazni, bo‘yini hisobga olgan holda erkin kurash sport turiga qizlarni yo‘naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg‘ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, ayollar kurashi bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlarini o‘tkazish, murabbiylarda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda [4].

Tadqiqotning maqsadi - boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.



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

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtirokchilari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (12 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025 - yilda, qo‘yidigi 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 (2025-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo‘llanildi:

1. 30 m. ga yugurish.
2. 60 m. ga yugurish.
3. 3x10 m ga maksimum yugurish.
4. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
5. Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta).
6. Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta).
7. Arqonda sakrash (1 daqiqa).
8. Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta).
9. Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta).
10. Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta).

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 erkin kurashchi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlarini aniqlab olindi va quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.



1-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning total hamda parsial ko‘rsatkichlari (n=24)

t/s	Sportchilarning total va parsial ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	Tana uzunligi (sm)	133,3	7,7	5,9	133,8	5,1	3,9
2	Vazni (kg)	30,8	5,4	12,7	30,6	4,5	11,9
3	Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda (sm)	62,6	11,5	14,1	63,8	4,5	6,8
4	Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda	67,4	6,31	9,2	68,2	4,41	6,6
5	Ko‘krak qafasi aylanasi nafas chiqarganda	63,4	5,9	9,1	65,2	5,2	8,1

Unga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 36 nafar sportchilaridan total hamda parsial ko‘rsatkichlari bo‘yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi o‘rtacha 133,3 sm ni ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 133,8 sm ni tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining o‘rtacha vazni 30,8 kg ni, nazorat guruhida esa, o‘rtacha 30,6 kg ni tashkil etdi. Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tajriba guruhida 62,6 sm nazorat guruhi sportchilarida o‘rtacha 63,8 sm ekanligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas olganda 67,4 sm, nazorat guruhi sportchilarida o‘rtacha 68,2 sm ekanligi aniqlandi. Ko‘krak qafasi aylanasi tajriba guruhi sportchilarida nafas chiqarganda 63,4 sm, nazorat guruhi sportchilarida o‘rtacha 65,2 sm ekanligi aniqlandi.

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).

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tajriba boshida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=24)

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	30 m ga yugurish	6,3	0,2	3,6	6,2	0,3	2,3
2	60 m ga yugurish.	12,4	0,1	1,1	12,3	0,1	1,2
3	3x10 m ga maksimum yugurish	9,4	8,6	2,6	9,6	0,2	2,3
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	138	0,2	5,3	135	0,6	4,2
5	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	8,5	2,1	6,3	8,7	3,8	14,8
6	Qollarni oldinga chozgan holda o‘tirib, turish (marta)	25,7	3,9	10,8	27,3	4,6	13,1



7	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	29,3	3,2	6,7	29,5	2,5	8,1
8	Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	9,7	2,3	10,7	9,6	1,2	12,8
9	Bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)	9,8	1,8	11,9	10,1	1,4	12,1
10	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta)	9,6	2,6	11,7	9,7	2,2	12,3

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning 30 m yugurish testida o‘rtacha ko‘rsatkichlari 6,2 soniya, tajriba guruhida esa 6,3 soniyani tashkil etdi. 60 m ga yugurish nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda 12,3 soniya tajriba guruhida esa 12,4 soniyani tashkil yetdi. 3x10 m ga maksimum yugurish meyorida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning nazorat guruhida 9,4 soniya, tajriba guruhida esa 9,4 soniyani tashkil qildi. Erkin kurashchi qizlarning turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorat guruhi sportchilarda 135 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 138 sm ni tashkil qildi.

Erkin kurashchi qizlar yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish nazorat guruhidagi qizlar 8,7 martani, tajriba guruhida esa 8,5 martani tashkil qildi. Qollarni oldinga chozgan holda uturib, turish meyorida nazorat guruhi sportchilari o‘rtacha 27,3 martani, tajriba guruhida esa 25,7 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) test meyorida nazorat guruhidagi sportchilar 29,5 martani tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa 29,3 martani tashkil qildi.

Quyidagi uchta nazorat mashqlarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma‘lumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi.

Nazorat guruhidagi sportchilarda qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 9,6 marta, tajriba guruhida esa 9,7 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi sportchilarda bo‘yinni ushlab qo‘l ostidan sho‘ng‘ib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 10,1 marta, tajriba guruhida esa 9,8 martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi sportchilarda yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta) mashqida natijalar 9,7 marta, tajriba guruhida esa 9,6 martani tashkil etdi.

O‘tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlarining erkin kurashchi qizlarida 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 boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning tajriba oxirida umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=24)

t/s	Umum va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	30 m ga yugurish	5,7	0,52	9,33	6,1	0,1	2,1
2	60 m ga yugurish.	11,5	0,7	6,6	11,9	0,57	4,74
3	3x10 m ga maksimum yugurish	8,7	0,4	4,5	9,2	0,1	0,9
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	1,51	0,38	12,2	1,4	0,1	11,5
5	Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta)	10,8	2,1	12,6	9,6	4,6	13,5
6	Qollarni oldinga chozgan holda o'tirib, turish (marta)	35,3	4,5	11,8	31,8	5,2	13,1
7	Arqonchada sakrash (1 daqiqa)	39,5	3,8	9,3	34,8	5,1	13,2
8	Qo'lidan tortib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta)	11,8	1,1	8,5	10,1	1,6	14,4
9	Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta)	10,6	1,1	10,5	9,4	1,1	12,1
10	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta)	10,3	1,1	9,9	9,1	3,1	12,1

30 m ga yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko'rsatkichlar 6,1 soniya, tajriba guruhida esa 5,7 soniyani tashkil qildi. 60 m ga yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko'rsatkichlar 11,9 soniya, tajriba guruhida esa 11,5 soniyani tashkil qildi. 3x10 m ga maksimum yugurish nazorat guruhi erkin kurashchi qizlarda ko'rsatkichlar 9,2 soniya, tajriba guruhida esa 8,7 soniyani tashkil qildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 142 sm ni, tajriba guruhida esa 151 sm ni tashkil qildi. Yerga tayangan holatda qo'llarni bukib yozish (marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 9,6 martani, tajriba guruhida esa 10,8 martani tashkil qildi. Qollarni oldinga chozgan holda o'tirib, turish (marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 31,8 martani, tajriba guruhida esa 35,3 martani tashkil qildi. Arqonda sakrash (1 daqiqa davomida marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 34,8 martani, tajriba guruhida esa 39,5 martani tashkil qildi.

Texnik tayyorgarligi bo'yicha me'yorlari bo'yicha qo'lidan tortib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 10,1 martani, tajriba guruhida esa 11,8 martani tashkil qildi. Bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi sportchilarida ko'rsatkichlar 9,4 martani, tajriba guruhida esa 10,6 martani tashkil qildi. Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (30 soniya ichida, marta) nazorat guruhi



sportchilarida ko‘rsatkichlar 9,1 martani, tajriba guruhida esa 10,3 martani tashkil qildi.

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

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e‘tiborga olmay me‘yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me‘yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki “Qo‘lidan tortib parterga o‘tkazish (30 soniya ichida, marta)” ko‘rsatkichi o‘rtacha arifmetik qiymati NG da $10,1 \pm 1,6$ ni tashkil etgan bo‘lsa, TG da $11,8 \pm 1,1$ statistik jihatdan farq ishonchli bo‘ldi, “Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlash (30 soniya ichida, marta)” ko‘rsatkichi o‘rtacha arifmetik qiymati NGda $9,1 \pm 3,1$ ni tashkil etgan bo‘lsa, TG da esa $10,3 \pm 1,1$ ni statistik jihatdan farq ishonchli bo‘ldi. Jadvalda keltirilgan ko‘rsatkichlar orqali tajriba guruhi erkin kurashchi qizlarning 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. Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog‘liqlik rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. – 58 b.

4. Неробеев Н.Ю. (2013). Инновационные аспекты методики физической и технико-тактической подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, (7 (101)), 98-101.

5. Серова Е.И. Педагогическая технология тактико-технической подготовки высококвалифицированных женщин-борцов на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Е.И. Серова. - Тамбов, гос. унвер. им. Г.Р. Державина. - Тамбов., 2019. - 25 с.



MALAKALI BASKETBOLCHILARNI FUNKSIONAL HOLATINI TAHLIL QILISH METODIKASI

Alimbetova Aynura Targinovna

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

alimbetovaaynura@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada biz malakali basketbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan ayrim metodik yondashuvlar yoritilgan. Xususan, bo‘y balandligi omili inobatga olingan holda o‘yinchilarni boshqa basketbolchilar bilan birgalikda umumiy tayyorgarlik usullari yordamida shug‘ullantirish tajribasi tahlil qilinib, mazkur jarayon bo‘yicha ilmiy asoslangan ma‘lumotlar taqdim etiladi.*

Kalit so‘zlar: *Malakali basketbolchi qizlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakat faoliyati, musobaqa faoliyati, jismoniy sifatlar.*

Аннотация: *В данной статье освещаются некоторые методические подходы, применяемые в тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток. В частности, анализируется опыт тренировки игроков совместно с другими баскетболистами с использованием методов общей подготовки с учетом фактора роста, и представляются научно обоснованные данные по этому процессу.*

Ключевые слова: *Квалифицированные баскетболистки, общая физическая подготовка, двигательная деятельность, соревновательная деятельность, физические качества.*

Abstract: *This article highlights some methodological approaches employed in the training process of skilled female basketball players. Specifically, it analyzes the experience of training players together with other basketball players using general preparation methods that take into account the height factor. The article also presents scientifically substantiated data on this process.*

Key words: *Skilled female basketball players, general physical preparation, motor activity, competitive performance, physical attributes.*

Kirish. Zamonaviy sport amaliyotida malakali sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy, psixologik va funksional tayyorgarligi darajasini ilmiy asos bilan nazorat qilish jarayoni bilan uzviy bog‘liqdir. Ayniqsa, basketbol kabi tezkorlik va dinamikaga asoslangan sport turlarida o‘yin jarayoni yuqori intensivlik, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, yuqori darajadagi maxsus chidamlilik va murakkab koordinatsion qobiliyatlarning uyg‘un rivojlanishini talab etadi. Shu sababli malakali sportchilarning funksional holatini kompleks yondashuv asosida tahlil qilish va baholash zamonaviy sport nazariyasi hamda amaliyotida dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Malakali basketbolchi qizlarning



funksional imkoniyatlarini o‘rganish ularning mashg‘ulot yuklamalariga adaptatsiya darajasi, organizmning ish qobiliyati chegaralari, fiziologik tizimlarning integrativ faoliyati hamda musobaqa sharoitida samaradorlikni ta‘minlovchi omillarni aniqlash imkonini beradi. Shu maqsadda yurak-qon tomir, nafas olish va mushak faoliyati ko‘rsatkichlari, shuningdek, maxsus jismoniy testlar va biomedikal diagnostika metodlari asosida monitoring o‘tkazish keng qo‘llanilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali basketbolchi qizlarning funksional holatini ilmiy asosda kompleks tahlil qilish hamda ularning jismoniy va fiziologik imkoniyatlarini baholash metodikasini takomillashtirish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Malakali basketbolchi talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini ularning individual xususiyatlari va o‘ynaydigan amplusiga ko‘ra tahlil qilish.

2. Basketbolchi talabalar jamoalarida jismoniy yuklama va mashg‘ulot vositalarini taqsimlash hamda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish imkoniyatlarini aniqlash.

3. Talaba basketbolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun individual topshiriqlarga asoslangan pedagogik modulni ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Zamonaviy basketbolda biz tomonidan mashg‘ulot jarayonining ma‘lum bir metodikasi qayd etildi, ya‘ni bo‘y balandligi o‘yinchilarni tayyorlash boshqa o‘yinchilar bilan birgalikda umumiy usullar yordamida amalga oshirildi. Himoyachini yengib o‘tish paytida vaziyatda to‘p kiritish yoki sherigiga aniq pas berish hujumchi uchun asosiy vazifa bo‘lib qoldi. Shu bilan birga, bo‘y balandligi afzalligi yangi o‘yinchilarda to‘liq namoyon bo‘lmasligi mumkinligi aniqlandi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlik (O‘JT) noto‘g‘ri tashkil qilinib, ko‘pincha baland bo‘yli o‘yinchilarning individual xususiyatlari hisobga olish lozim. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida biz talabalarni hisobga olgan holda turli xil O‘JT dasturlaridan foydalanish zarurligini ta‘kidladik. Basketbolchi talabalar jamoalarida eng istiqbolli yechimlardan biri jismoniy yuklamani va O‘JT vositalari va usullarini o‘yinchilar o‘ynaydigan pozitsiyalar (amplualar) bo‘yicha differensial taqsimlashga e‘tibor qaratildi.

Bundan tashqari, basketbolchi talaba qizlarning o‘yin amaliyotidagi energetik sarflari ham ularning maydondagi roli va vazifalariga bog‘liqligi aniqlandi. Basketbol jamoasining samarali tarkibi turli ampluada faoliyat yurituvchi o‘yinchilarni hisobga olgan holda belgilanadi. Maydondagi o‘rinlarni ratsional taqsimlashni murabbiy belgilaydi. Bu esa aniq amplualarga xos bo‘lgan maxsus funksiyalar bilan yakunlanadi. Talabalar basketbol jamoalari o‘yin samaradorligini faqatgina o‘yin faoliyati sportchining individual xususiyatlariga mos kelgandagina baholandi. Shuningdek, ma‘lum ampluada o‘ynaydigan o‘yinchilar ma‘lum bir

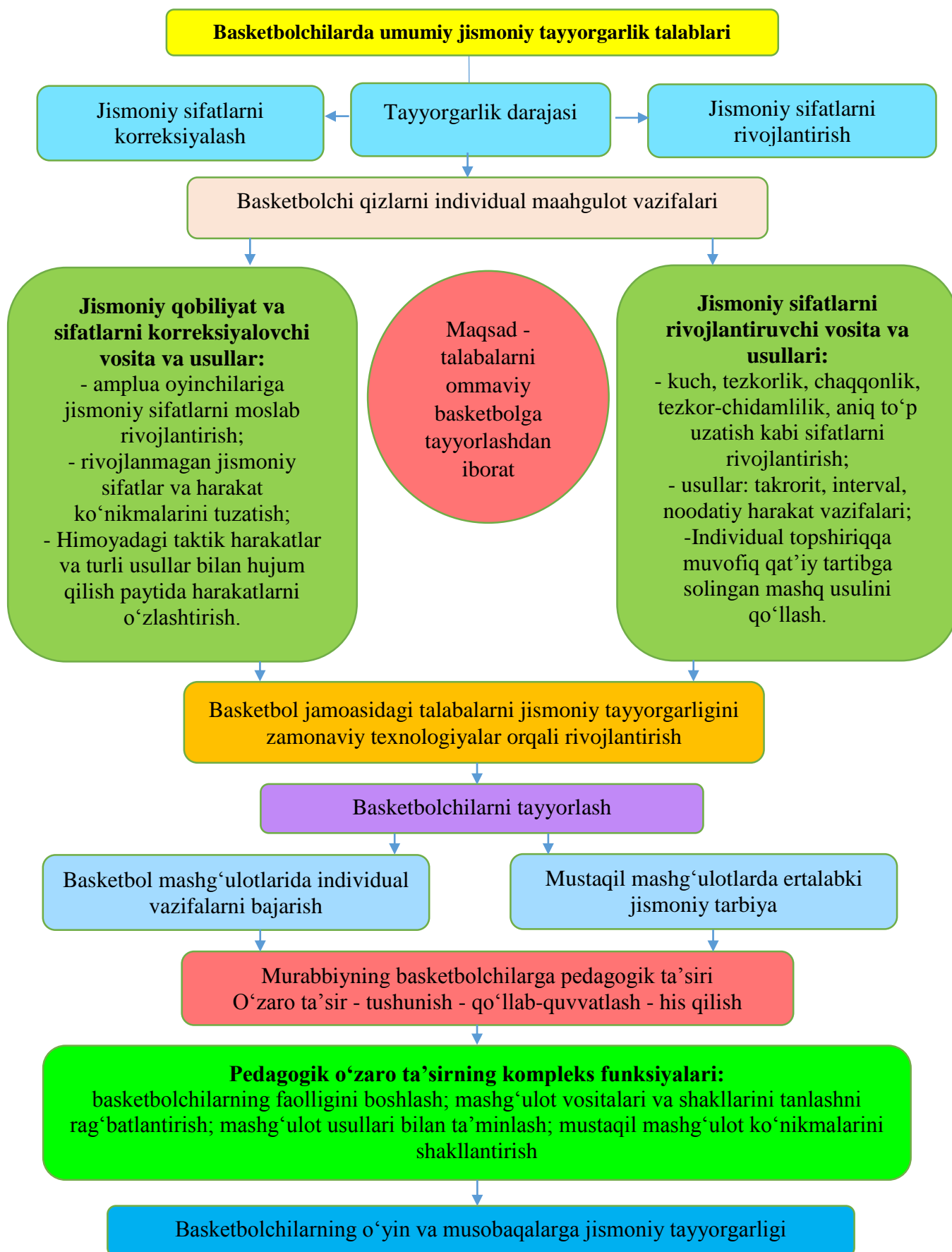


jismoniy sifatlarni majmuini shakllantirishi aniqlandi. Bu esa ularning aniq vaziyatdagi o‘yin faoliyatini samaraliroq amalga oshirish imkonini beradi. Shu sababli, basketbolchi talabalarining O‘JT yo‘nalgan mashqlarini ishlab chiqishda bu omilni albatta hisobga olish lozim. Shuning uchun basketbolchi talabalar jamoalari umumiy jismoniy tayyorgarligi (O‘JT) mashqlarning mazmuni, yo‘nalishi va jismoniy yuklamaning intensivligi bilan ajralib turadi, chunki ular o‘yinchilarning individual imkoniyatlariga asoslanadi. Ushbu dastlabki tadqiqot natijalariga asoslanib, biz talaba basketbolchi jamoalari uchun individual topshiriqlardan foydalanishga asoslangan UJTning pedagogik modelini ishlab chiqildi. (1-rasmda keltirilgan). Shu bilan birga, basketbolchi talabalar jamoalarining jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lishi belgilandi. Turli amplitudadagi o‘yinchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi ham turlicha bo‘ladi, bu esa mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning asosiy sharti sifatida ko‘rildi. Shuningdek, talaba basketbolchilarning UJT jarayonida o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligining kuchli tomonlari o‘z amplitudasiga ko‘ra modellashtirilishi kerakligi ta’kidlandi, ya’ni jamoa tarkibini tanlash universitet o‘yinchilarining irsiy moyilliklarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Basketbol bo‘yicha talaba jamoalarining umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) dasturi mazmuni basketbolchilarning o‘yin davomida yuqori tezlikdagi harakat faoliyatini ta’minlashga yo‘naltirildi. Shu bilan birga, UJT vositalaridan foydalanishda sportchilarning individual xususiyatlari va organizm imkoniyatlari inobatga olinmas ekan, mashg‘ulotlarning tuzilishi samarali bo‘lmashligi mumkin. Aniqlanishicha, basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi nafaqat mashg‘ulotlarning natijalariga, balki o‘yin faoliyati jarayonida ularning charchash darajasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli UJT ni individuallashtirish, ya’ni har bir basketbolchining imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va organizm xususiyatlarini hisobga olib mashg‘ulotlarni rejalashtirish zarur.

Biz tomonimizdan malakali basketbolchi talabalarni individual xususiyatlarini inobatga olib umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish moduli ishlab chiqildi. Bunda asosan talaba basketbolchilarni jismoniy rivojlanish darajasiga qarab umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga e’tibor qaratildi. Ushbu metodikada asosan basketbolchi talabalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda korreksion vosita va usullar saralandi hamda qo‘llanilish uslubiyati namoyon etildi. Shu bilan birga basketbolchi talabalar mashg‘ulotlarida zamonaviy teznologiyalardan foydalanildi.

Ushbu tadqiqotning asosiy vazifalaridan biri talaba-basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) mashg‘ulotlari jarayonida individual yondashuvni qo‘llashdan iborat bo‘ldi.





1-rasm. Qizlar jamoalarida individual topshiriqlardan foydalanish asosida umumiy jismoniy tayyorlash moduli

Mazkur metodika sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini chuqurroq hisobga olish, yuklamalarni fiziologik va psixologik xususiyatlarga muvofiq taqsimlash hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini berdi. Individual yondashuv asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilar o‘quv jarayoni va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Har bir talabaning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda sport tayyorgarligi bosqichi hisobga olinishi mashg‘ulotlarni individuallashtirish samaradorligini ta‘minladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatkichi, mashg‘ulotlarni individuallashtirish UJT samaradorligini sezilarli darajada oshiradi, talaba-basketbolchilar jamoasining umumiy sport natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, ishlab chiqilgan pedagogik moduldan foydalanish orqali basketbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish imkoniyatlari kengaydi. Ushbu yondashuv nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki sportchilarning funksional holatini mustahkamlash, jarohatlar xavfini kamaytirish va o‘quv-mashg‘ulot jarayonida barqarorlikni ta‘minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatkichi, malakali basketbolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. O‘yinchilarning bo‘y balandligi, antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanish darajasi va amplitudasini hisobga olish mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash hamda mashqlar mazmunini individuallashtirish imkonini beradi.

Amaliy tajribalar shuni tasdiqladiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini amplituda bo‘yicha differentsiallashtirish, individual topshiriqlardan foydalanish va korreksion metodlarni qo‘llash talaba-basketbolchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarning uyg‘un shakllanishi ta‘minlanib, sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi samaradorligi oshadi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan pedagogik modul UJT samaradorligini sezilarli darajada oshirishi bilan birga, basketbolchi qizlarning funksional holatini barqarorlashtirish, yuklamalarga moslashuv jarayonini yengillashtirish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda o‘quv-mashg‘ulot faoliyatining natijaviyligini ta‘minlashda o‘zining amaliy ahamiyatini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson C.L. Basketball Conditioning and Performance Training / Ed. by C.L. Anderson. – Toronto: Sports Academy, 2019. – 210 p.



2. Clark H.E. Basketball Drills and Practice Planning / Ed. by H.E. Clark. – Paris: Pro Sports Publications, 2016. – 195 p.
3. Gandolfi G. The Complete Book of Offensive Basketball Drills: Game-Changing Drills from Around the World / G. Gandolfi. – McGrawHill, 2010, – pp. 8-60.
4. Moore D.P. Psychology in Basketball: Mental Training for Athletes / Ed. by D.P. Moore. – Amsterdam: Academic Press, 2018. – 230 p.
5. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik / A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov va mualliflar.–Toshkent: “Sano-standart”, 2017. – 338 b.
6. Кулаков В.И. Техничo-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.И. Кулаков. – Волгоград, 2012. – 22 с.
7. Лаптев А.В. Комплексная методика повышения эффективности бросков с дистанции в студенческом баскетболе: дис ... канд. пед. наук: – М, 2014. - С. 3-8.
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбол : учебник для студентов учреждений высшего образования / Д.И. Нестеровский. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI MALAKALI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIGIDA OG‘IR ATLETIKA MAXSUS MASHQLARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ulug_1994_2022@mail.ru

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada ayollar kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida og‘ir atletika mashqlari va og‘irliklardan foydalanish bo‘yicha mashg‘ulot dasturi va takliflar ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Ayollar kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, kuch tayyorgarligi, og‘ir atletika maxsus mashqlari, krossfit, mashg‘ulot shiddati va yuklamasi.*

***Аннотация:** В данной статье разработаны программа тренировок и предложения по использованию тяжелоатлетических упражнений и отягощений в общефизической подготовке борцов женщин вольного стиля.*



Ключевые слова: спортсмены, занимающиеся женской борьбой, силовые подготовки, специальные упражнения по тяжелой атлетике, кроссфит, интенсивность тренировок и нагрузка.

Abstract: This article develops a training program and proposals for the use of weightlifting exercises and weights in the general physical training of female wrestlers.

Key words: Key words: athletes involved in female wrestling, special exercises in weightlifting, crossfit, training intensity and load.

Kirish. Respublikamizda ayollar kurashi sport turini yanada rivojlantrish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda.

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 qizlar faoliyat yuritmoqda.

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. Ayollar kurashida raqobatning kuchayishi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan tortib oliy sport mahorati guruhigacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish talabini qo‘ymoqda. Dunyoda sportchilar tayyorlash tizimida yuqori sport natijalarini ko‘rsatish imkoniyatlari yildan – yilga murakkablashib, yangi vosita va usullarni ishlab chiqish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda.

Jahon amaliyotida yuksak sport natijalariga erishish maqsadida kuch tayyorgarligining ahamiyatliligi oshib bormoqda. Erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik holati bilan bog‘liq texnik-taktik usullarni bajarishda ustuvor jismoniy sifatlar, ayniqsa, kuch sifatini og‘ir atletika vositalari orqali rivojlantirish hamda me‘yorlarini to‘g‘ri baholash texnologiyasi ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Bu esa mutaxassislar tomonidan ilmiy asoslangan izlanishlar olib borishni taqozo etmoqda.

Ayollar kurashi 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 kurashchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini samarali tashkil qilish hamda ularning bellashuv faoliyatidagi shiddatini hisobga olgan holda og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali kuch sifatini oshirish va shu orqali texnik



tayyorgarligini rivojlantirish dolzarb va yechimi talab qilinayotgan muammolardan biridir.

Tadqiqotning maqsadi malakali erkin kurashchi qizlarning texnik usullarni samarali bajarish maqsadida og‘ir atletika sport turining maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: malakali erkin kurashchilarning tayyorgarlik darajasidan va vazn toifasidan kelib chiqib statik va dinamik kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish;

Tadqiqotning obyekti sifatida olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy mahorati maktabi va Nukus shahridagi yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida shug‘ullanuvchi 18-20 yoshli malakali erkin kurashchi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini malakali erkin kurashchi qizlarning kuch sifatini og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali rivojlantirish bo‘yicha vosita va uslublarini tashkil etadi.

Adabiyotlar tahlili.

Mamlakatimiz olimlari tamonidan sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirish, qolaversa, malakali erkin kurashchi qizlarni raqobatbardosh faoliyatga tayyorlash, o‘quv mashg‘ulotlarining ko‘p yillik bosqichlarida og‘ir atletikaning maxsus mashqlari yordamida kuch sifatini oshirishga yangicha ilmiy-nazariy yondashish dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Sportchilarning mashg‘ulot uslublari va tarkibini o‘rganish bo‘yicha R.M.Matkarimov, F.A.Kerimov, O.J.Dadabayev, Z.A.Bakiyev, I.B.Aliyev, S.Q.Adilov, A.A.Primbetov, A.A.Yakupbayev, B.A.Satipovlar ish olib borgan bo‘lsalar, sportchilarning kuch tayyorgaligi bo‘yicha N.A.Tastanov, Z.S.Artikov, J.M.Ishtayev, Sh.S.Mirzanov, A.J.Tangriyev, K.Muradov, Sh.X.Toshturdiyev va S.E.Qodirovlarning ilmiy-tadqiqot ishlarida keltirilgan. Malakali sportchilarda qarshilikni yengish uslubida mushak kuchini rivojlantirish bo‘yicha A.Z.Xodjayev, M.O‘.Arziqulovlar ilmiy izlanishlar olib borib, o‘z darslik, o‘quv qo‘llanma va ilmiy maqolalarida sportchilarning kuch sifatini oshirishga doir yangi taklif hamda tavsiyalar bildirishgan.

Natijalar va munozara.

Erkin kurashchi qizlarning kuch sifatini rivojlantirishda asosan bel, oyoq, qo‘l mushak kuchiga e‘tibor qaratiladi, negaki bellashuv davomida asosiy chidamkor kuch va tezkor-kuch sifatlari katta rol o‘ynaydi.

Shu tomonlarni hisobga olgan holda tanlab olingan og‘ir atletika vositalari orqali erkin kurashchi qizlarning kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan 8 haftalik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqildi. Undan avval pedagogik tajribada qatnashayotgan nazorat va tajriba guruhidan 12 nafardan iborat jami 24 nafar sportchining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlab olindi.



Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlarining malakali erkin kurashchilarida o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (1-jadvalga qarang).

1-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, kuch tayyorgarligi bo‘yicha bel kuchi (kg) tadqiqot boshida o‘rganilayotgan guruhlarining sportchi qizlar orasida taxminan bir xil ekanligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari $45,5 \pm 6,5$ kg, tajriba guruhida esa $45,3 \pm 7,0$ kgni tashkil etdi. O‘ng qo‘l panja kuchi nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $38,3 \pm 4,1$ kg, tajriba guruhida esa $38,1 \pm 3,5$ kg. Chap qo‘l panja kuchi nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $32,1 \pm 4,3$ kg, tajriba guruhida esa $32,3 \pm 4,2$ kg. 20 soniya davomida yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish mashqida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $14,1 \pm 1,2$ marta, tajriba guruhida esa $14,3 \pm 1,7$ martani tashkil qildi.

Kuch chidamlilik tayyorgarligi bo‘yicha nazorat standartida, dastlabki ma‘lumotlar guruhlarda sezilarli farqlarga ega emasligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning yelkada shtanga bilan o‘tirib turish me‘yorida $15,8 \pm 2,1$ marta, tajriba guruhida esa $15,2 \pm 1,6$ marta. Ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $11,6 \pm 0,9$ martani, tajriba guruhida esa $11,5 \pm 1,1$ marta. Shtangani belgacha tortish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $18,6 \pm 2,5$ martani, tajriba guruhida esa $17,6 \pm 2,2$ marta. Klassik dast ko‘tarish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $6,8 \pm 1,3$ martani, tajriba guruhida esa $6,2 \pm 1,2$ marta. Klassik siltab ko‘tarish me‘yorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $7,2 \pm 2,7$ martani, tajriba guruhida esa $7,6 \pm 1,7$ marta. 20 soniya davomida turnikda tortilish nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda $7,8 \pm 0,9$ marta, tajriba guruhida esa $7,1 \pm 1,1$ martani tashkil etdi.

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlari malakali erkin kurashchi qizlarning UJT va MJT ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n 24)

t/s	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi		Nazorat guruhi		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Bel kuchi (kg)	$45,3 \pm 7,0$	10,7	$45,5 \pm 6,5$	10,1	0,14	>0,05
2	O‘ng qo‘l (kg) panja kuchi	$38,1 \pm 3,5$	7,3	$38,3 \pm 4,1$	8,6	0,4	>0,05
3	Chap qo‘l (kg) panja kuchi	$32,3 \pm 4,2$	9,9	$32,1 \pm 4,3$	10,4	0,2	>0,05
4	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (20 soniya)	$14,3 \pm 1,7$	9,1	$14,1 \pm 1,2$	6,3	1,3	>0,05
5	Yelkada shtanga bilan o‘tirib turish*	$15,2 \pm 1,6$	7,5	$15,8 \pm 2,1$	10,1	0,7	>0,05
6	Ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish*	$11,5 \pm 1,1$	7,5	$11,6 \pm 0,9$	6,2	1,4	>0,05
7	Shtangani belgacha tortish*	$17,6 \pm 2,2$	9,4	$18,6 \pm 2,5$	10,2	1,5	>0,05
8	Klassik dast ko‘tarish*	$6,2 \pm 1,2$	9,8	$6,8 \pm 1,3$	11,1	0,8	>0,05



9	Klassik siltab ko‘tarish*	7,6±1,7	11,8	7,2±2,7	19,2	0,6	>0,05
10	Turnikda tortilish (20 soniya)	7,1±1,1	9,0	7,8±0,9	8,3	0,5	>0,05
11	30 m ga yugurish (soniya)	6,8±0,4	8,0	6,9±0,4	7,6	0,4	>0,05
12	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	188,4±4,1	2,0	189,1±4,3	2,1	1,8	>0,05
13	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (soniya)	9,6±0,9	10,5	9,7±0,7	8,1	0,03	>0,05
14	Ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 ta o‘nga 5 ta chapga	21,5±1,8	8,5	21,6±1,9	8,6	0,08	>0,05
15	Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish	13,7±1,2	8,7	13,6±1,5	11,0	0,2	>0,05
16	Yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (20 soniya ichida, marta)	8,3±0,8	9,6	8,4±0,6	7,1	0,3	>0,05
17	Qo‘l va bo‘ynini ushlab beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta)	8,2±0,7	8,5	8,1±0,7	8,6	0,3	>0,05

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

Tezkor-kuch tayyorgarligi bo‘yicha 30 m (soniya) yugurishda tadqiqot boshida ko‘rsatkichlar o‘rganilayotgan guruhlarining erkin kurashchi qizlar orasida taxminan bir xil tezlikni ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari $69 \pm 0,4$ soniya, tajriba guruhida esa $6,8 \pm 0,42$ soniyani tashkil etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning natijalari $189,1 \pm 4,3$ sm, tajriba guruhida esa $188,4 \pm 4,1$ sm ni tashkil qildi. 4 metrli arqonga chirmashib chiqish (soniya) nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning natijalari $9,7 \pm 0,7$ soniya, tajriba guruhida esa $9,6 \pm 0,9$ soniyani tashkil etdi.

Ko‘prik xolatida aylanma chopish 5 marta o‘ngga 5 marta chapga meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari $21,6 \pm 1,9$ soniyani, tajriba guruhida esa $21,5 \pm 1,8$ soniyani tashkil etdi. Tik turgan holatdan ko‘prik holatiga 5 marta tushish (soniya) meyorida nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarlarida $13,6 \pm 1,5$ soniyani, tajriba guruhida esa $13,7 \pm 1,2$ soniyani tashkil etdi. Quyidagi ikkita nazorat mashqlarida malakali erkin kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi dastlabki ma‘lumotlar ham guruhlarda sezilarli farqlar mavjud emasligini ko‘rsatdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda yonidan qadam tashlab oyoqlarini ushlab (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar $8,4 \pm 0,6$ marta, tajriba guruhida esa $8,3 \pm 0,8$ martani tashkil etdi. Nazorat guruhidagi erkin kurashchi qizlarda qo‘l va bo‘ynini ushlab beldan oshirib tashlash (20 soniya ichida, marta) mashqida natijalar $8,1 \pm 0,7$ marta, tajriba guruhida esa $8,2 \pm 0,7$ martani tashkil etdi.



Mazkur mashg‘ulot rejasiga asosan kuch sifatini rivojlantirish bo‘yicha 8 hafta davomida mashg‘ulotlar olib borildi. Tajriba guruhidagi sportchilar og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalandilar. Ular og‘ir atletikaning maxsus mashqlari ya’ni oyoq mushaklari kuch sifatini oshirishda yelkada shtanga bilan o‘tirib turish, ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish, shtangani yotib siqib ko‘tarish va boshqa mashqlar asosida mashg‘ulotlar olib bordilar. Malakali erkin kurashchi qizlar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar haftasiga uch marotaba olib borildi (dushanba, chorshanba, juma kunlari).

Malakali erkin kurashchi qizlar uchun og‘ir atletika mashqlari orqali kuch sifatini rivojlantirishning mashg‘ulot rejası (1-hafta)

Mashg‘ulot vositalari	Og‘irliklar, bajarishlar hamda takrorlashlar soni	ShKS	Umumiy yuklama (kg)	O‘rtacha og‘irlik (kg)
Dushanba				
Yelkada shtanga bilan o‘tirib-turish	35/5/3, 40/5/2	25	925	37
Yelkada shtanga bilan yurish	20/10/3, 25/10/2	50	1100	22
Dast ko‘tarish	30/5/4, 35/5/4	40	1300	32,5
Siltab ko‘tarish	40/5/4, 45/5/3	35	1475	42,1
Shtangani belgacha ko‘tarish	40/5/2, 45/5/2, 50/5/2	30	1350	45
Jami :		180	6150	35,7
Chorshanba				
Tizzalarni bukkan holda shtangani tizzadan belgacha ko‘tarish	30/5/2, 40/5/2	20	700	35
Shtanga bilan oldinga egilish	25/5/2, 30/5/2	25	700	28
Qadoqtosh (Giryani) dast ko‘tarish	8/10/5	50	400	8
Shtangani yotib ko‘tarish	35/5/3, 40/5/2	25	925	37
Gantellar bilan qo‘l-mushak kuchini rivojlantirish	10/10/3, 15/10/2	50	600	12
Jami :		170	3325	30
Juma				
Yelkada shtanga bilan o‘tirib-turish	40/10/1, 45/8/2, 50/5/3	41	1870	45,6
Yelkada shtanga bilan yurish	20/10/3, 25/10/2, 30/10,1	60	1400	23,3
Dast ko‘tarish	35/5/2, 40/5/2, 45/5/1	25	975	39
Siltab ko‘tarish	40/5/2, 45/5/2, 50/5/2	30	1350	45
Shtangani belgacha ko‘tarish	45/10/2, 50/8/2, 55/6/2	48	2360	49,1
Jami :		204	7955	40,4
Haftalik umumiy yuklama		554	17430	35,4

Izoh: ShKS-shtanga ko‘tarish soni, 35-og‘irlik, 5-takrorlashlar soni, 3-urinishlar soni, mashg‘ulot boshlanishida 10 daqiqa URMga, oxirida 10 daqiqa gimnastikaning egiluvchanlik mashqlari uchun ajratiladi.



Pedagogik tajriba yakunida o‘tkazilgan statistik tahlil natijasida yuqorida keltirilgan va tavsiflangan nazorat standartidan tajriba guruhi erkin kurashchi qizlarda sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Bu kuch, chidamkor-kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha taklif qilingan metodika tajriba guruhi erkin kurashchi qizlarning kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi, deb xulosa qilish imkonini beradi.

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

18-20 yoshli malakali erkin kurashchi qizlarning shaxsiy vazn toifasidan kelib chiqib ularning umumiy jismoniy tayyorgarlikka holatiga ta’sir qiluvchi shiddat zonalaridagi og‘irliklar o‘zgaruvchanligini reglamentlashtirishda (me’yorlashtirish) kuch chidamliligini aniqlash hamda og‘ir atletika maxsus mashqlari orqali oyoq, bel mushak kuchini rivojlantirishning 8 haftalik mashg‘ulot rejasi ishlab chiqilib, asosan yondashuvlar soni va yuklama hajmini haftalik 15-20%, yondashuvlar hajmi 20 % ga oshirib quyidagi natijalar olindi:

bel kuchi (kg) ko‘rsatkichi 17,5% ga; o‘ng qo‘l kuchi 17,3% ga; chap qo‘l kuchi 19% ga; klassik dast ko‘tarish 27% ga; klassik siltab ko‘tarish 28% ga; yelkada shtanga bilan o‘tirib turish 25% ga; ko‘krakda shtanga bilan o‘tirib turish 25% ga; shtangani belgacha tortish 28% ga; o‘sganligi biz tomonimizdan o‘tkazgan tadqiqotda aniqlandi.

Malakali erkin kurashchi qizlar uchun og‘irliklar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e’tiborga olmay (ungacha asosan vaznining 100% - 120% yuklamalari berib borilgan), me’yorlanmagan hajmdagi jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqish va o‘ta zo‘riqish holatlariga olib kelishi natijalarning pasayib ketishiga sabab bo‘layotganligi pedagogik kuzatuv asosida aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

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

2. Баязитов К.Ф. (2021). Управление учебно-тренировочным процессом на различных этапах многолетней подготовки тяжелоатлетов. *Fan-Sportga*, (2), 44-48.

3. Toshturdiyev Sh.X. (2023). Sport kurashchilarning kuch tayyorgarligida og‘ir atletika mashqlarining o‘rni va ta’siri *Fan-Sportga*, (3), 37-40.

4. Matkarimov R.M. (2022). Yuqori malakali og‘ir atletikachilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy nazariy asoslari. Pedagogika fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun bajarilgan dissertatsiya. Toshkent, 88-94.

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 ... avtoreferat. Chirchiq. 2024. – 66b.



KURASH BILAN SHUG'ULLANUVCHI 15-17-YOSHLI QIZLARNING KO'P YILLIK TAYYORGARLIKLARI

Matniyazov Xasan Kamolovich

Pedagika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b., professor

Ma'mun universiteti

xasanmatniyazov84@gmail.com

Annatsiya: *Ushbu maqolada kurash sport turi bilan shug'ullanuvchi 15-17-yoshli qizlarning kurash sport turidan yuqori natijaga chiqishi uchun uzoq va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini ishlab chiqib uni amaliyotda tadbiq etish haqida fikr-mulohazalar yuritilgan. Shu bilan birga rejalashtirish jarayonida qizlarning jismoniy qobiliyatlari va jismoniy sifatlarini inobatga olgan holda qaysi tayyorgarlik bosqichlarini qo'llansa tez va yuqori muvaffaqiyatga erishishi haqida ham ko'plab ma'lumotlar keltirilgan. Asosan kurashchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlik mashg'ulotlarini turli usullarda turlicha qo'llab yosh sportchilarning ko'nikma va mahoratlarini oshirish mumkinligi haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *kurash, texnika, taktika, mashg'ulot, sport, tayyorgarlik bosqichlari, rejalashtirish, jarayon, musobaqa, yuklama.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы разработки и практической реализации длительных и многолетних этапов подготовки девушек 15-17 лет, занимающихся борьбой, для достижения высоких результатов в спортивной борьбе. В то же время дается много информации о том, какие этапы подготовки, учитывая физические возможности и физические качества девушек, приведут к более быстрому и высокому успеху в процессе планирования. Приведены сведения о возможности совершенствования мастерства и способностей юных спортсменов путем использования различных методов, в основном технико-тактической подготовки женщин-борцов.*

Ключевые слова: *борьба, техника, тактика, тренировка, спорт, этапы подготовки, планирование, процесс, соревнование, нагрузка.*

Abstract: *This article discusses the development and practical implementation of long and multi-year training stages for 15-17-year-old girls involved in wrestling to achieve high results in the sport of wrestling. At the same time, a lot of information is provided about which preparation stages, taking into account the physical abilities and physical qualities of the girls, will lead to faster and higher success during the planning process. Information is provided on the possibility of improving the skills and abilities of young athletes by using various methods, mainly technical and tactical training of female wrestlers.*

Key words: *wrestling, technique, tactics, training, sport, preparation stages, planning, process, competition, load.*



Kirish. O'zbekiston Respublikasida kurash sport turi milliy qadriyatlarimizning ajralmas qismi bo'lishi bilan bir qatorda, hozirgi kunda kurash sportining rivojlangan turlaridan biri sifatida xalqaro miqyosda ham o'z o'rnini topib kelmoqda. Mamlakatimizda qizlarning kurash bilan muntazam shug'ullanishi, ularni professional sportchilarga aylantirish imkonini bermoqda. Biroq, bu jarayonni tizimli va ilmiy asosda tashkil etish talab etiladi. Ayniqsa, ko'p yillik tayyorgarlik rejasining to'g'ri ishlab chiqilishi - bu sportchining faoliyati davomida yuqori natijalarga erishish mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metod. Sport tayyorgarligini rejalashtirish bo'yicha ko'plab olimlar tadqiqot olib borgan bo'lib buyuk rus olimi M.Matveyev (1981) sportda ko'p yillik tayyorgarlik modelini birinchi bo'lib taklif qilgan [7, 26-b]. Uning fikricha sport formasining dinamikasi, yuklama va dam olish orasidagi muvozanatni asosiy tamoyil sifatida deb aytgan. Xorijiy Olim A.Novikov (2004) esa kurashchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik usullarini ishlab chiqqan bo'lib, ular orasida moslashtiruvchi yuklamalarning o'rnini muhim deb ta'kidlaydi. Respublikamiz olimlari A.Juraev (2015), M.Mahmudov (2018) va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar kurash sport turida musobaqalarga tayyorlov bosqichlari, texnik-taktik mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlikning ahamiyatiga e'tibor qaratadi [2, 58-b].

Sport mashg'ulotlarini aniq qilib rejalashtirish, bu sport tayyorgarligi vazifasini hal etish shartlari, tamoyillari, jismoniy tarbiya vositalarini sportchi egallashi lozim bo'lgan sport natijalarini oldindan ko'zlash hamda murabbiyning mashg'ulot jarayonini boshqarishdagi eng yetakchi va muhim omildir. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, nazorat va hisobotlar o'zaro uzviy bog'liq va ular bir-birini to'ldirib turadi. Qizlarning sport mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayoni bir-biri bilan bog'liq bo'lgan bosqichlarni o'z ichiga oladi.

Bular:

1. 15-17-qizlarning bo'lajak modelini tuzishga qaratilgan mashg'ulot loyihasini ishlab chiqish bosqichlari;
2. Sport mashg'ulotlarning tayyorgarlik rejalarini amalga oshirish bosqichlari;
3. Uni o'zgartirish va unga tuzatish kiritish bosqichi.

Muhokama. Kurashchilarning tayyorgarligini to'g'ri rejalashtirish - bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta talaba sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqqan holda tayyorgarlik jarayonidagi asosiy ko'rsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oralig'ida taqsimlashdir [4, 112-b]. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirilayotgan vaqt davomiyligiga qarab quyidagi turlardagi rejalarini ajratish mumkin: uzoq vaqt ya'ni ko'p yillik, yillik, oylik (mezotsikl), haftalik (mikrotsikl), bir kunlik mashg'ulot. Individual rejalar qisqa davrga ham ba'zan 4 yil va undan ham ko'proq vaqtga ishlab chiqilishi mumkin.

Metodlar.

Jismoniy tayyorgarlik testlari (tezlik, kuch, chidamlilik);



Texnik-taktik ko'nikmalarni baholash (video tahlil asosida);

Psixologik barqarorlik testi (Stroop test, sportchi anketasi);

Sport natijalarining monitoringi (musobaqalardagi g'alabalar, texnik ballar).

O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish - bu turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar kompleksi amalga oshirilishi kerak. Mashg'ulot - bu jarayonning elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida bo'lgan mashg'ulotlardan mashg'ulot mikrotsikli tashkil topadi. Bir qancha mikrotsikllar birlashmasidan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bir bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi. Bir qancha mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik tugallangan tuzilma ya'ni makrotsiklni tashkil etadi.

Natijalar. Mashg'ulotning mikro, mezo va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab turib yuklama o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgarib boradi. Sport kurashida o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish asosan ko'p hollarda quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli bosqich, davr, yil, bir nechta yillar uchun;
- odatiy kundalik trenirovka mikrotsikli uchun;
- tezkor bir mashg'ulot uchun.

Talaba sportchilarning uzoq va ko'p yillik muntazam tayyorgarligida kishi rivojlanishining xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi, tanlangan sport turining o'ziga mos xususiyatlarini qat'iy hisobga olib keyin muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkillashtirish uchun optimal yosh chegaralariga (aynan shu yosh chegaralarida talaba sportchilar o'zlarining yuqori muvaffaqiyatlariga erishadi) e'tibor qaratish lozim[6, 64-b]. Kurash bilan shug'ullanuvchi talaba sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik rejasi tamoyillari orasida uslubiy qoidalarning o'rni ham juda muhimdir. Talaba sportchilarning ko'p yillik mashg'ulot jarayoni quyidagi uslubiy qoidalar doirasida amalga oshirishi lozim:

- o'smir yoshdagi talaba sportchilar mashg'uloti vazifasi, vositasi hamda uslublarining mukammalligi;

- umumiy bo'lgan jismoniy tayyorgarlik vositalari sig'imining asta-sekin o'sib borishi. Ular o'rtasidagi nisbat sekin-asta o'zgarib boradi (mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmini olib qarasak unda maxsus jismoniy tayyorgarlik ulushi ortib ketadi va shu holatga muvofiq ravishda umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining ulushi kamayadi);

- sport texnikasini har doim yangilash. O'qitishning birinchi bosqichining asosiy vazifalaridan biri sport texnikasi asosini egallash;

- sport takomillashuvi bosqichining muhim vazifasi esa yuqori darajada harakat koordinatsiyasiga erishish, texnikaning alohida qismlarini sayqallashdir;

- mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish. Talaba sportchilarning funksional imkoniyatlarini reja asosida oshirish, ko'p yillik mashg'ulot jarayonida harakat malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirish



mashg‘ulot hamda musobaqa yuklamalari hajmi va tezligini ketma-ketlikda oshirish bilan ta‘minlanadi. Mashg‘ulot yuklamalari sig‘imi va shiddatini oshirish jarayonida mukammallikka erishish, ko‘p yillik trenirovka davomida ularning to‘xtovsiz o‘shishini amalga oshirish zarur;

- ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini sekin-asta oshirib borish vositalariga qat‘iy amal qilish. Agar yuklama ko‘p yillik mashg‘ulotning hamma bosqichida talaba sportchi organizmining alohida va funksional imkoniyatlariga aniq mos kelsa, bu holda talaba sportchining tayyorgarligi yaxshilanib boradi;

- ko‘p yillik mashg‘ulotning hamma bosqichlarida jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish hamda eng qulay bo‘lgan yoshida ko‘proq maxsus va alohida sifatlarni rivojlantirish.

Bu uslubiy qoidalar sport bilan shug‘ullanadigan talaba yoshlarning ko‘p yillik tayyorgarligi jarayonini optimal boshqarishni amalga oshirishga imkon beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda kurash bilan shug‘ullanuvchi 15-17-yoshli qizlar uchun ko‘p yillik tayyorgarlik rejasi o‘z ichiga jismoniy, texnik-taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikni olishi kerak. Bosqichlilik, izchillik, individuallashtirish, monitoring kabi tamoyillar asosida qurilgan mashg‘ulotlar orqali sportchilarning maksimal salohiyati yuzaga chiqadi. Ilmiy tadqiqotlar asosida ishlab chiqilgan model esa talabalarning nafaqat sportda, balki shaxsiy rivojlanishida ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A.R.Taymurodov, M.N.Shukurov, Q.Q.Rasulov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Kurash usullarini o‘rgatish metodikasi, T., 2024.
2. A.Juraev, Kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik bosqichlari. Toshkent: O‘zDJTI,2015.
3. M.Mahmudov. Talaba kurashchilarning psixologik tayyorgarligi. Samarqand: SamDU, 2018.
4. R.Murodov, Yosh sportchilar tayyorgarligining zamonaviy uslublari. Toshkent: O‘zR FVS nashriyoti, 2020.
5. Z.S.Artiqov, A.U.Xamidjonov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (belbog‘li kurash),T.,2021.
6. Sh.N.Sultonov. Sport-pedagogik mahoratini oshirish (erkin kurash),T.,2023.
7. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati,T.,2001.



GIPOTONIK TIPDAGI VEGETATIV-TOMIR DISTONIYASI BOR TALABALARNING JISMONIY TARBIIYASI

Yusupov G‘ayrat Abdullaevich

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

UO‘K: 796.07:034

yusupov08@gmail.com

Annotatsiy: *Ushbu maqolada jismoniy ishchanlik qobiliyati va inson salomatligini baholashning ahamiyati, usullari va mezonlari tahlil qilinadi. Salomatlikni baholash orqali inson organizmining jismoniy va ruhiy holati to‘g‘risida to‘liq ma‘lumot olish mumkin. Tadqiqot natijalari sog‘liqni saqlash va sport sohasida qo‘llaniladigan zamonaviy metodikalarni takomillashtirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy ishchanlik qobiliyati, salomatlik, baholash, sog‘liqni saqlash, jismoniy faoliyat, kasbiy ishchanlik.*

Аннотация: *В данной статье анализируется значение, методы и критерии оценки физической работоспособности и здоровья человека. Оценка здоровья позволяет получить полную информацию о физическом и психическом состоянии организма человека. Результаты исследования способствуют совершенствованию современных методик, применяемых в здравоохранении и спорте.*

Ключевые слова: *Физическая работоспособность, здоровье, оценка, здравоохранение, физическая активность, профессиональная работоспособность.*

Abstract: *This article analyzes the importance, methods, and criteria for assessing physical work capacity and human health. Health assessment provides comprehensive information about the physical and mental condition of the human body. The research results contribute to the improvement of modern methodologies used in healthcare and sports.*

Key words: *Physical work capacity, health, assessment, healthcare, physical activity, professional work capacity.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy ishchanlik qobiliyati va salomatlik holatini to‘g‘ri baholash inson resurslarini samarali boshqarish, ish unumdorligini oshirish va kasalliklarning oldini olish uchun zarurdir. Ayniqsa, jismoniy faollikning kamayishi va sog‘liq muammolarining ko‘payishi fonida bu mavzu ayniqsa dolzarb hisoblanadi. Sifatli baholash usullari sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga va shaxsning hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Toshkent, Qarshi, Urganch shaxarlarining oliy o‘quv yurtlarida ta‘lim olayotgan talaba yoshlarning jismoniy tarbiya va sport



mashg‘ulotlariga jalb qilinganligi darajasi, jismoniy tarbiya va sportning sog‘lomlashtirishda ahamiyati, gipokineziya va gipodinamiyani salomatlikga ta’siri va o‘quv jarayonida jismoniy tarbiya darslarning xaftada soatlarning hajmi qancha bo‘lishi, talabalar tomonidan o‘z salomatlik darajasini baxolashi to‘g‘risida savollarga berilgan javoblar statistik ishlovdan so‘ng quyidagicha taqsimlandi:

Tadqiqotning vazifalari: O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijasida shu holat aniqlandiki yurak-qon tomir kasalliklarida nuqsoni bor talabalar 4 % ni, asab tizimi kasalliklari mavjud talabalar 5 % ni, ichki a‘zo kasalliklar 10 % ni, tayanch-harakat apparati kasalliklari 1 % ni, sog‘lom talabalar 80 % ni tashkil qildi.

Tadqiqotning obyekti. Xususiy muassasalar kesimida olib borilgan.

Tadqiqotning predmeti. O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijasida shu holat aniqlandiki 90% talabalar o‘z salomatligini norma yoki me‘yorli deb baholaydi, 3% salomatlik darajasini patologik holatga kiritadi, 7% talabalar salomatlik darajasi uchinchi holatga, “Men hali kasal emasman, lekin sog‘lom ham emasman” deb ta’riflangan holatga aniqlangan.

Tadqiqotning usullari. Xaftada o‘quv jadvaliga 6 soat jismoniy tarbiya darslarni kiritish lozim degan talabalar 19 % ni, haftada 4 soat deganlar 43 % ni, haftasiga 2 soat yetarli deganlar - 38% ni, jismoniy tarbiya darslari kerak emas degan talabalar 0 % ni tashkil etdi.

Natijalar va muhokama.

Urganch Davlat universitetida talabalaridan tekshirilganlar orasida yurak-tomir tizimi ko‘rsatkichlari qiymatlari pasayib borishi kuzatilmoqda. Xususan, sistolik AB, diastolik AB, YuQS, nafas tizimi – QDH va O‘TS ning pasayishi aniqlandi. Martini sinovini o‘tkazishda ham qiz bolalarda xushdan ketish holatlari aniqlandi va ularga shu yerning o‘zida tibbiy yordam ko‘rsatildi. Quyida yurak-tomir tizimi faoliyatida kamchiliklari bor talabalar uchun tavsiya qilinadigan mashg‘ulotlar sxemasi berilgan. Mashg‘ulotlarning umumiy vaqti 45 minutni tashkil qiladi. Mashg‘ulot 4 ta qismdan iborat: kirish, tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. Taklif qilingan sxemada har bir qism mazmuni berilgan bo‘lib, ularda mashg‘ulotni o‘tkazish vaqti, shuningdek vazifalar ko‘rsatib o‘tilgan. Mashg‘ulotlar asosini V.V.Ponomareva (1986) tomonidan yurak-tomir tizimi faoliyatida kamchiliklari bor talabalar uchun ishlab chiqilgan mashqlar tashkil etdi. Biroq bu tekshirilayotgan talabalarning salomatlik holatini inobatga olgan holda mashg‘ulotlarni o‘tkazish davomida uning o‘tkazilishi tartibi hamda uning tuzilishiga o‘zgartirishlar kiritdik. Mashg‘ulotning kirish qismida talabalarning o‘zlarini his qilishlari to‘g‘risida so‘rov o‘tkazilib, keyinchalik YuQS va AB o‘lchandi. Mashg‘ulotning tayyorlov qismida periferik qon aylanishini rag‘batlantirish uchun nafas olish mashqlarini qo‘llash maqsadga muvofiq. Burun uchlari burchagida ko‘rsatkich barmoqlar yostiqchalari bilan nuqtali massaj qilish tavsiya etiladi (soat millari bo‘ylab va unga qarshi 10-15 marta). Mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘llarning mushaklar guruhi uchun mashqlarni bajarish, keyin tana mushaklariga, shuningdek, barcha bo‘g‘imlar hamda



umurtqaga ishlov berish tavsiya qilinadi. Bo‘shroq talabalar uchun mashg‘ulotlarni chalqancha yotgan holatda boshlash mumkin, chunki bu ishni yengillashtiradi va qonning bir tekis tarqalishiga yordam beradi (V.Dubrovskiy, 2002). Talabalarning mashqlanganlik darajasi ortib borgan sari mashg‘ulotlarga nafaqat mayda va o‘rta mushak guruhlarini, balki tananing yirik mushaklari qatlamini qamrab oluvchi mashqlar kiritiladi. Bular sikllik xususiyatga ega mashqlar, masalan, yugurish, yurish mashqlari bo‘lishi mumkin, shuningdek, kuchga yo‘naltirilgan mashqlarni asta-sekin kiritish tavsiya etiladi. Asosiy qismning eng muhim sharti – to‘g‘ri nafas olinishiga e‘tibor berishdir. Nafasni burun orqali olish va og‘iz orqali nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Oliy o‘quv yurtlarida ta‘lim olayotgan talaba-qizlarning salomatlik ko‘rsatkichlarini solishtirma taxlili (n=200), (%)

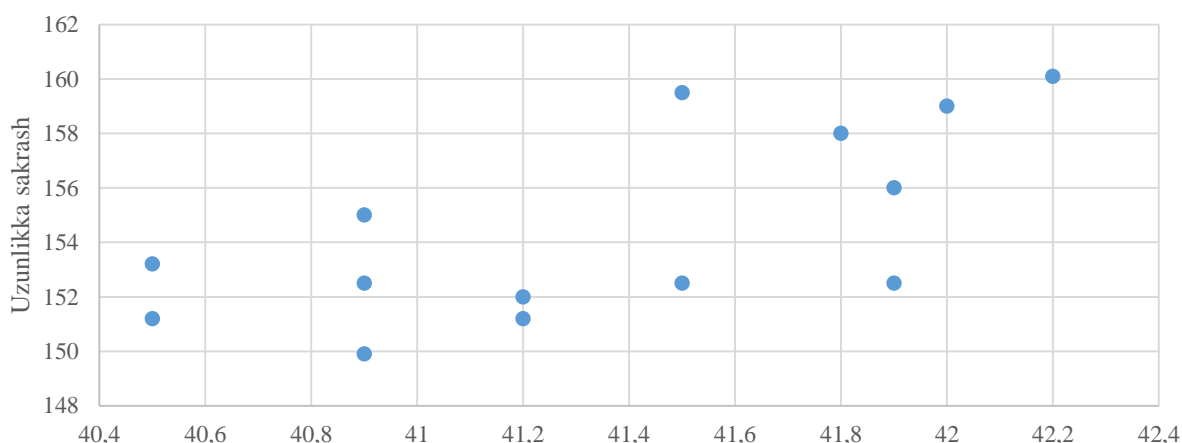
Testlar	G.L.Apanasenko testlarining ko‘rsatkichlari	Arxitektura va qurilish institut %	Uzbekiston Davlat konservatoriy asi %	Qarshi Davlat Univer siteti %	Urganch Davlat universiteti %
I test Tana vazn- bo‘yining indeksi (P/L ²)	Ortiqcha vazn	12,5	3,8	-	12,7
	Me‘yor yeki o‘rtacha	62,5	62,9	66,7	63,6
	O‘rtadan yuqori	12,5	3,7	11,1	
	O‘rtadan past	12,5	25,9	14,8	22,7
	Kam vaznligi	-	3,7	7,4	5,7
II test Hayotiy indeks O‘TS(ml)/ vazn	Yuqori	-	14,8	7,4	18,2
	Me‘yor	37,5	59,3	11,2	22,7
	O‘rtadan yuqori	37,5	7,4	7,4	13,6
	O‘rtadan past	12,5	14,8	18,5	20,5
	Past darajada	12,5	3,7	55,5	25
III test Kuch Indeksi	Yuqori	-			9
	Me‘yor	37,5	3,7	18,5	4,5
	O‘rtadan yuqori	-			11,4
	O‘rtadan past	50	34,3	81,5	36,5
	Past darajada	12,5	62		38,6
IV.test Robinson indeksi	Yuqori	12,5		14,8	15,9
	Me‘yor	-	37	18,5	18,2
	O‘rtadan yuqori	-	29,6	62,9	29,4
	O‘rtadan past	62,5	25,9	3,7	27,3
	Past darajada	25	7,4	9	9
V.test Martine sinovi	Yuqori			74,1	-
	Me‘yor	14,4	2,4		52,5
	O‘rtadan yuqori	5,2	4,1	25,9	11,4
	O‘rtadan past	35,1	37,1		31,8
	Past darajada	45,3	55,5		4,5



Yakunlov qismda talabalar xotirjam yurish, nafas olish gimnastikasini bajaradilar va albatta YuQS nazorat qilinadi. YuQS ning tiklanish vaqtiga qarab organizmning zaxira imkoniyatlari to‘g‘risida fikr yuritish mumkin. YuQS ni baholash va yuklamani nazorat qilish uchun yurak zaxirasi ko‘rsatkichidan foydalaniladi. U quyidagicha hisoblab chiqariladi: 190 ayiruv yosh va ayiruv YuQS. Masalan, talaba 20 yoshda, YuQS tinch holatda minutiga 72 zarbaga teng. Demak, $190 - 20 - 74 = 96$ zarba/min. Yurak zaxirasi minutiga 96 zarbaga teng. Mashg‘ulotlar boshida tinch holatdagi maksimal YuQS+yurak zaxirasidan 70%. Demak, keltirilgan misolda ruxsat beriladigan tomir urishi ko‘rsatkichi $74 + 71$ (96% dan 70%) = 146 zarba/min ni tashkil etadi. Keyinchalik mashqlanganlik darajasi o‘sib borishi bilan maksimal YuQS yurak zaxirasiga nisbatan 80-90% ga yetishi mumkin. O‘tkazilgan mashg‘ulotdan so‘ng YuQS ning tiklanish vaqtiga e‘tibor qaratish lozim. Agar tomir urishi 4-5 minut ichida tiklansa, bu qoniqarli hisoblanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi O‘tkazilgan anketa so‘rovnoma natijasida shu holat aniqlandiki 43% talabalar gimnastika sport turlarini, 26% talabalar yakkakurash sport turlarini, 13% talabalar qizlar uchun noananaviy sport turlarini, 18% talabalar sport o‘yinlariga qiziqishlarini bildirganlar.

Gavda dinamometriya ko‘rsatkichi va joydan uzunasiga sakrash orasidagi korrelyatsion bog‘lanish ($r=0,67$)



Xulosa: Qarshi davlat universitetining matematika fakulteti talaba qizlari orasida o‘tkazilgan anketa so‘rovi natijasida aniqlandiki yaxshi va a‘lo darajadagi sog‘liq, jismoniy tarbiyani ijobiy baholash 61,4% ni, qoniqarli sog‘liq, jismoniy tarbiyaga passiv munosabat 15,3% ni, qoniqarsiz sog‘liq, jismoniy tarbiyaga salbiy munosabat bildirganlar 23,3% ni tashkil etdi. Talabalarning tinch holatdagi kardiogemodinamika ko‘rsatkichlari qon aylanishining past darajadagi tejamkorligi bilan ifodalanuvchi mashqlanmagan kishilar uchun xos bo‘lgan yosh me‘yorlariga mos keladi. Martini funksional sinovga yurak-qon tomir tizimining reaksiyasi tomir urishi va tomir bosimining o‘rtacha 40-50% ga o‘sishida kuzatildi. Aksariyat



talabalarda tomir urishi va AB 3-minut oxiriga kelib tiklandi. Bu parametrlarning o‘zgarish xususiyati va tiklanish vaqti normotonik reaksiya tipidan dalolat berdi, bu “yaxshi” bahoga mos keladi. Qizlar uchun 3.4-jadvalda keltirilgan 6 ta test natijalari gradatsiyalash mezoni bo‘lib xizmat qiladi. Talaba-yoshlarning antropometrik va funksional tekshiruvlari o‘lchashlari natijalari individual kartaga kiritildi. O‘tkazilgan o‘lchashlar natijalari asosida jismoniy rivojlanish darajasi bilan birga organizm tizimlarining funksional holatini ham baholash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абаев В.А., Баришникова Т.В., Кизиляева Е.Ю.-К вопросу формирования здоровой среды в образовательном учреждении в условиях модернизации образования средствами физической культуры// Материалы международной научно-практической конференции 11-12 апреля 2019 г. Санкт-Петербург С. 23-28
2. Abdullaev R.B., Ruzmetova M.S., Yakubova A.B., Alloberganov M.Yu. Xorazm viloyati ekologiyasi va axoli salomatligi muammolari // Теоритическая и клиническая медицина. Т.2003, №2, S. 30-33.
3. Абубьякорова Д.И., Психолого-педагогические аспекты физического воспитания студентов. "Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры" Казань, 22 ноября 2019 г. С. 636-638.
4. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов по тхэквондо в подготовительный период. Москва, 1999, издательство "Принт центр," 27 с.
5. Айрапетьянц 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 высших учебных заведений: учебно-методический комплекс. Пособие Санкт-Петербургская Государственная Академия Физической Культуры имени П.Ф. Лесгафта - СПб: 2003 - 88 с.
8. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов с помощью аудиовизуальных средств. 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



10. Ассеретова М.А. Инновации в системе физической культуры / В сб. Физическое развитие студентов в современном мире. Научно-практическая конференция, г. Санкт-Петербург, 2019, с. 359-361.

11. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / Бальсевич В.К. // Теория и практика физической культуры.-2002. - No 3; С. 65-73.

12. Белов В.И. Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической подготовки: дис. докт. пед. наук/ Белов В.И.-М., 1996.-318 с.

SPORTCHI GIMNASTIKACHILARDA MOTIVATSIYA VA RAQOBATBARDOSHLIKNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

T.A.Djumaniyazova

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

T.A.Shilmanova

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

M.B.Xojambergenova

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

t.djumaniyazova@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillari tahlil qilinadi. Motivatsiya sportchilar faoliyatida asosiy ichki kuch sifatida namoyon bo‘lib, ularning mashg‘ulot jarayoniga bo‘lgan munosabatini, musobaqadagi qat‘iyatligini va maqsad sari intilishini belgilaydi. Raqobatbardoshlik esa sportchining psixologik tayyorgarligi, irodaviy sifatleri hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish qobiliyati bilan chambarchas bog‘liqdir. Tadqiqotda pedagogik-psixologik yondashuv asosida sportchi gimnastikachilarda motivatsiyani kuchaytirish va raqobatbardoshlikni rivojlantirish mexanizmlari ko‘rib chiqildi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, shaxsiy motivatsion omillar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash sportchilar samaradorligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *gimnastika, sportchilar motivatsiyasi, raqobatbardoshlik, psixologik omillar, pedagogik texnologiyalar.*

Аннотация: *В данной статье анализируются факторы формирования мотивации и конкурентоспособности у спортсменов-гимнастов. Мотивация рассматривается как основной внутренний двигатель деятельности*



спортсмена, определяющий его отношение к тренировкам, настойчивость на соревнованиях и стремление к цели. Конкурентоспособность тесно связана с психологической подготовкой, волевыми качествами и способностью достигать высоких результатов на соревнованиях. В исследовании на основе педагогико-психологического подхода изучены механизмы повышения мотивации и развития конкурентоспособности у гимнастов. Результаты показывают, что личные мотивационные факторы и социальная поддержка существенно влияют на эффективность спортсменов.

Ключевые слова: гимнастика, мотивация спортсменов, конкурентоспособность, психологические факторы, педагогические технологии.

Abstract: *This article analyzes the factors influencing the development of motivation and competitiveness among gymnast athletes. Motivation is considered the primary internal driving force that determines athletes' attitudes toward training, persistence in competitions, and goal orientation. Competitiveness is closely related to psychological preparedness, volitional qualities, and the ability to achieve high performance in tournaments. Using a pedagogical and psychological approach, the study explores mechanisms to enhance motivation and strengthen competitiveness in gymnasts. The results reveal that personal motivational factors and social support significantly affect athletes' effectiveness.*

Key words: *gymnastics, athlete motivation, competitiveness, psychological factors, pedagogical technologies.*

Kirish. Bugungi globallashuv sharoitida sport sohasida raqobatbardoshlikni oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, gimnastika sport turi yuqori aniqlik, jismoniy kuch, estetik ifoda va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi murakkab yo‘nalishlardan biridir. Shu bois, sportchi gimnastikachilarning muvaffaqiyati faqat ularning jismoniy tayyorgarligi bilan emas, balki motivatsiyasi va raqobatbardoshligini shakllantirish bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Motivatsiya sportchilarni muntazam mashg‘ulotlarda qatnashishga, qiyinchiliklarni yengishga va yuqori maqsadlarga intilishga undovchi asosiy ichki omildir. Raqobatbardoshlik esa sportchining nafaqat musobaqalarda, balki o‘zini-o‘zi rivojlantirish jarayonida ham samaradorligini ta‘minlaydi.

O‘zbekiston sport tizimida gimnastikaning rivojlanishi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. So‘nggi yillarda Prezident qarorlari va hukumat dasturlari asosida sport inshootlari yangilanmoqda, xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar soni ortib bormoqda. Bu jarayonda gimnastikachilar oldiga nafaqat texnik mahoratni oshirish, balki psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash, motivatsion omillarni kuchaytirish hamda raqobatbardoshlikni rivojlantirish vazifalari qo‘yilmoqda. Chunki xalqaro arenada



muvaffaqiyat qozonish uchun sportchidan nafaqat jismoniy kuch, balki ruhiy bardoshlilik, o‘ziga ishonch va motivatsiyaning yuqori darajasi talab etiladi.

Shuningdek, sport psixologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar ham motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘zaro chambarchas bog‘liq tushunchalar ekanini ko‘rsatmoqda. Motivatsiyasi kuchli sportchi o‘z oldiga aniq maqsad qo‘yadi, unga erishish uchun intiladi va muvaffaqiyatsizliklarga bardosh bera oladi. Raqobatbardoshlik esa bu jarayonda sportchining irodaviy sifatlari va psixologik barqarorligini shakllantiradi. Shu sababli, pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirish sportchilar motivatsiyasini kuchaytirish va ularning raqobatbardoshligini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, bugungi kunda xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etayotgan sportchi gimnastikachilar tajribasi ularning nafaqat jismoniy, balki psixologik va motivatsion tayyorgarlikka ham katta e‘tibor qaratayotganini ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, O‘zbekiston sharoitida gimnastika bo‘yicha olib borilayotgan ilmiy izlanishlar ko‘proq texnik va jismoniy tayyorgarlik masalalariga qaratilgan bo‘lib, motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillariga yetarli darajada e‘tibor berilmagan. Ushbu holat tanlangan mavzuning nazariy va amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Shu asosda, ushbu tadqiqotning maqsadi sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillarini aniqlash, ularning samaradorligini baholash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqot doirasida pedagogik-psixologik yondashuvlar asosida gimnastikachilarning motivatsion holati va raqobatbardoshlik darajasi tahlil qilinadi, ularning o‘zaro bog‘liqligi ilmiy asosda yoritiladi.

Metodologiya. Ushbu tadqiqot sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillarini aniqlash hamda ularning o‘zaro bog‘liqligini ilmiy asosda tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot jarayonida psixologik, pedagogik va statistik usullar uyg‘unlikda qo‘llanildi.

Birinchiidan, tadqiqotda tanlanma sifatida 18–22 yosh oralig‘idagi 60 nafar sportchi gimnastikachi jalb qilindi. Ular ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (30 nafar) va tajriba guruhi (30 nafar). Guruhlarni shakllantirishda sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqa tajribasi va psixologik xususiyatlari hisobga olindi. Tadqiqot uch bosqichda olib borildi: dastlabki diagnostika, tajriba-sinov ishlari va yakuniy baholash.

Ikkinchiidan, motivatsiya darajasini aniqlash uchun Ryan va Decining “Ichki va tashqi motivatsiya shkalasi” moslashtirilgan variantidan foydalanildi. Bu usul yordamida sportchilarning o‘zini o‘zi rivojlantirishga intilishi, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, tashqi rag‘batlarga (mukofot, e‘tirof) munosabati o‘lchandi. Raqobatbardoshlikni baholashda esa **Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)** asosida ishlab chiqilgan psixologik barqarorlik shkalasidan foydalanildi. Shuningdek, sportchilar bilan individual suhbatlar va so‘rovnomalar o‘tkazildi.



Uchinchidan, tajriba guruhida motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish maqsadida maxsus pedagogik-psixologik dastur ishlab chiqildi. Ushbu dastur quyidagilarni o‘z ichiga oldi:

- motivatsion trening mashg‘ulotlari;
- raqobatbardoshlikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik o‘yinlar;
- musobaqa vaziyatlarini modellashtirish orqali stressni yengish mashqlari;
- jamoaviy hamkorlikni kuchaytiruvchi topshiriqlar;
- shaxsiy maqsadlarni belgilash va ularga erishish strategiyalari.

Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar davom ettirildi, maxsus motivatsion yoki psixologik treninglar qo‘llanilmadi. Bu ikki guruh natijalarini solishtirish orqali pedagogik-psixologik yondashuvlarning samaradorligi tahlil qilindi.

To‘rtinchidan, olingan ma’lumotlar **SPSS** va **Excel** dasturlari yordamida statistik qayta ishlovdan o‘tkazildi. Deskriptiv statistika (o‘rtacha qiymatlar, dispersiya, standart og‘ish) bilan bir qatorda t-test va korrelyatsion tahlil usullari qo‘llanildi. Bu esa motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni ilmiy asosda aniqlash imkonini berdi.

Umuman olganda, metodologiya sportchilar motivatsiyasi va raqobatbardoshligini baholashda kompleks yondashuvni ta’minladi. Psixologik diagnostika, tajriba-sinov ishlari va statistik tahlil uyg‘unligi orqali tadqiqot natijalarining ilmiy ishonchliligi va amaliy ahamiyati kafolatlandi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirishga qaratilgan maxsus pedagogik-psixologik dastur sezilarli ijobiy o‘zgarishlarga olib keldi. Dastlabki diagnostika jarayonida nazorat guruhi bilan tajriba guruhi ko‘rsatkichlari o‘rtasida katta farq kuzatilmadi. Motivatsiya darajasi o‘rtacha 56,4 ballni, raqobatbardoshlik darajasi esa 61,2 ballni tashkil etdi. Bu ko‘rsatkichlar ikki guruhda ham deyarli bir xil bo‘lib, sportchilarning psixologik tayyorgarligi o‘rtacha darajada ekanini ko‘rsatdi.

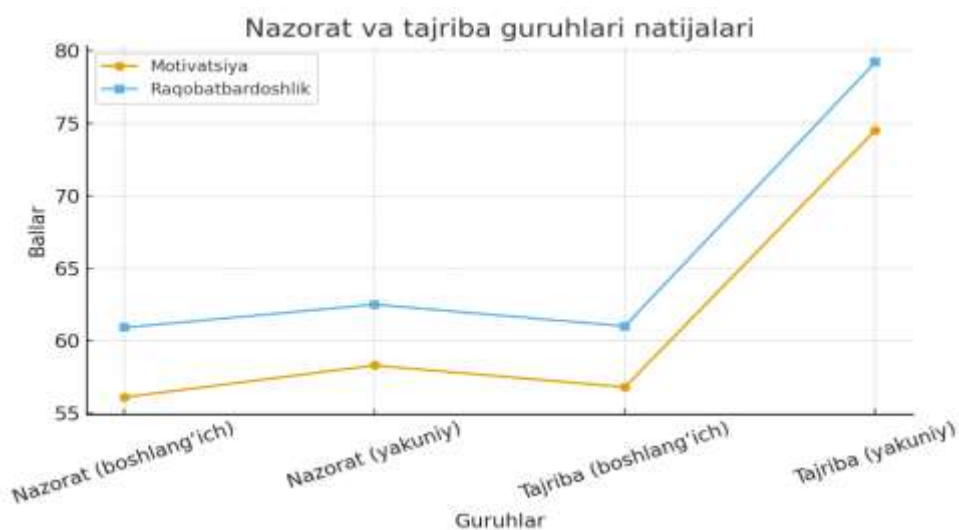
Tajribaviy mashg‘ulotlar jarayonida tajriba guruhiga motivatsion treninglar, psixologik mashqlar va stressni boshqarishga qaratilgan metodikalar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlardan keyingi baholash natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhidagi sportchilarning motivatsiya ko‘rsatkichlari 56,8 balldan 74,5 ballgacha oshdi, ya’ni o‘rtacha 31% o‘shish kuzatildi. Raqobatbardoshlik darajasi esa 61,0 balldan 79,2 ballgacha ko‘tarilib, 29% ga yaqin o‘shish qayd etildi. Bu esa qo‘llanilgan dastur samaradorligini yaqqol ko‘rsatib berdi.

Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar uncha sezilarli emasligi aniqlandi. Ularning motivatsiya ko‘rsatkichlari dastlabki 56,1 balldan 58,3 ballgacha, raqobatbardoshlik esa 60,9 balldan 62,5 ballgacha ko‘tarildi. Bu esa an’anaviy mashg‘ulotlar sportchilarda sezilarli darajada psixologik o‘shishga olib kelmasligini tasdiqlaydi. Statistik tahlillar natijalari ham ushbu farqlarni tasdiqladi. t-test ko‘rsatkichlari tajriba guruhi uchun $p < 0.01$ darajasida ahamiyatli farqni aniqladi. Bu esa tadqiqot



davomida qo‘llanilgan pedagogik-psixologik yondashuv motivatsiya va raqobatbardoshlikni oshirishda samarali ekanini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni rivojlantirishda individual yondashuv, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa vaziyatlarini modellashtirish va jamoaviy mashqlar sportchilarda o‘ziga ishonchni mustahkamlash va stressga chidamlilikni oshirishda yuqori samara berdi.



1-grafik. Nazorat va tajriba guruhları ko‘rsatkıchlari o‘zgarishi chiziqli shaklda tasvirlangan

Muhokama. O‘tkazilgan tadqiqot natıjaları sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni rivojlantirish jarayoni an’anaviy yondashuvlarga qaraganda zamonaviy pedagogik-psixologik metodlarnı qo‘llash orqali samaraliroq kechishini ko‘rsatdı. Tajriba guruhi ishtirokchilarida kuzatilgan sezilarli o‘shish, birinchi navbatda, motivatsion treninglar, psixologik mashg‘ulotlar va stressni boshqarishga yo‘naltirilgan metodikalar ta’sirida shakllandı. Ushbu natıjalar sport psixologiyası sohasida olib borilgan avvalgi tadqiqotlar bilan hamohang bo‘lib, motivatsiya va raqobatbardoshlikni oshirishda kompleks yondashuvning muhimligini tasdiqlaydı.

Tadqiqot davomida shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘rni alohida e’tirof etıldı. Tajriba guruhidagi sportchilar o‘z jamoasida do‘stona muhit, murabbiylarning rag‘bati va jamoaviy topshiriqlar orqali o‘zaro hamkorlikni chuqurlashtirdilar. Bu esa ularning musobaqalardagi psixologik barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamladı. Nazorat guruhida esa bunday omillar yetarli darajada qo‘llanilmagani uchun sezilarli farq kuzatılmadı.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat shundaki, sportchilarning individual xususiyatlari ham natıjalarga sezilarli ta’sir ko‘rsatdı. Ba’zi sportchilar motivatsion treninglarga tezroq moslashgan bo‘lsa, boshqalari uchun



raqobatbardoshlikni shakllantirish ko‘proq vaqt talab etdi. Demak, pedagogik-psixologik yondashuvlar individual differensiallashgan shaklda qo‘llanilganda yanada samarali natija beradi.

Shuningdek, statistik tahlillar motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘rtasida kuchli ijobiy korrelyatsiyani aniqladi. Ya’ni, sportchilarda motivatsiya darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, ular raqobatbardoshlikda shunchalik barqarorlik ko‘rsatadilar. Bu natija sport psixologiyasida ko‘plab olimlar tomonidan ilgari surilgan nazariyalar bilan mos keladi.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish jarayonida murabbiylar va psixologlar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, ular uchun samarali metodik tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi: gimnastika sportchilari orasida motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish ularning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlari uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi. Tajriba guruhi ishtirokchilarida qo‘llanilgan maxsus pedagogik-psixologik dastur sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish, musobaqa jarayonidagi qat’iyatini kuchaytirish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali natija berdi.

Tadqiqotdan ma’lum bo‘ldiki, an’anaviy mashg‘ulot usullari sportchilar motivatsiyasini sezilarli darajada oshira olmaydi, aksincha, innovatsion yondashuvlar, motivatsion treninglar, jamoaviy hamkorlik mashqlari va psixologik qo‘llab-quvvatlash yuqori samara beradi. Bu esa shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport psixologiyasi va pedagogikasini uyg‘unlashtirgan holda mashg‘ulotlar tashkil etilishi sportchilarning shaxsiy va kasbiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlik o‘rtasida kuchli bog‘liqlik mavjudligini tasdiqladi. Motivatsiyasi yuqori bo‘lgan sportchilar ko‘proq raqobatbardoshlik namoyon etadi va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga intiladi. Shu sababli, sportchilar tayyorlov jarayonida motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash hamda raqobatbardoshlikni shakllantirish murabbiylar faoliyatining asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi lozim.

Umuman olganda, ushbu tadqiqot sportchi gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida yangi pedagogik va psixologik yondashuvlarni qo‘llash zarurligini ko‘rsatdi. Natijalar kelgusida gimnastika bo‘yicha murabbiylar, sport psixologlari hamda ta’lim muassasalari uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Deci E.L., Ryan R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>



2. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
3. Connor K.M., Davidson J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
4. Weinberg R.S., Gould D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
5. Martens R. (2012). *Successful Coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
6. Uzbekova D.A. (2020). Psixologiyada motivatsiya va uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
7. Abdullaev R.M. (2019). Sportchilar psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
8. Ryan R.M., Soenens B., Vansteenkiste M. (2019). Reflections on self-determination theory as an organizing framework for personality and development. *Developmental Psychology*, 55(1), 1–16. <https://doi.org/10.1037/dev0000894>
9. Hanin Y.L. (2000). Emotions in Sport. Human Kinetics.
10. Salikhova N.A., Karimova M.R. (2021). Sportchilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. O‘zbekiston pedagogika jurnali, 2(5), 45–53.

КОМПОНЕНТЫ ОБУЧЕНИЯ РАВНОВЕСИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Игамбердиева Азиза

Докторант

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
aziza.igamberdieva17@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы значимости физиологических и методических аспектов равновесий в художественной гимнастике, являющихся ведущими компонентами методики обучения, основанной на комплексах специальных упражнений для развития ведущих мышечных групп отвечающих за способность сохранять баланс у гимнасток на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: равновесия, художественная гимнастика, группа начальной подготовки, мышечная группа, физиологические аспекты, методические аспекты.

Abstract: The article addresses the significance of physiological and methodical aspects of balances in rhythmic gymnastics, which are leading



components of the teaching method based on complexes of special exercises aimed at developing the main muscle groups responsible for the ability to maintain balance in gymnasts at the initial stage of training.

Key words: *balance, rhythmic gymnastics, beginner training group, muscle group, physiological aspects, methodical aspects.*

Annotatsiya: *Maqolada badiiy gimnastikasidagi muvozanatning fiziologik va metodik jihatlarining ahamiyati bo'yicha savollar ko'rib chiqiladi, bu esa boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi gimnastikachilar uchun muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksiga asoslangan o'qitish metodikasining asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *muvozanat, badiiy gimnastikasi, boshlang'ich tayyorgarlik guruhi, mushaklar guruhi, fiziologik jihatlari, metodik jihatlari.*

Актуальность. Художественная гимнастика является одним из самых зрелищных и технически сложных видов спорта, требующих от спортсменок высокого уровня координации, гибкости и силы. Одним из важнейших аспектов, который определяет успех в выполнении упражнений, является способность сохранения равновесия. Способность к сохранению равновесия в художественной гимнастике не только влияет на качество исполнения элементов, но и играет ключевую роль в сохранении эстетической гармонии и высокой оценке судей, так как, равновесия входят в группу обязательных элементов в соревновательной программе.

Согласно современным стандартам художественной гимнастики спортсменки должны показывать гармоничное сочетание сложности упражнений и композиционной индивидуальности, достигаемой через разнообразие элементов. Отсутствие научно обоснованных и эффективных методик обучения тормозит процесс освоения равновесий, а низкое качество выполнения упражнений часто становится причиной различных.

При наблюдении за гимнастками кажется, что возможности человеческого тела не имеют границ и пределов. Для того, чтобы не только ставить технику сложных элементов, но и иметь возможность конструировать новые оригинальные элементы, корректное освоение базовых упражнений с раннего возраста крайне важно для гимнасток, которые в дальнейшем будут способствовать обучению более сложных элементов.

Цель исследования: Оптимизации тренировочного процесса, внедрение комплекса упражнений, составленного на основе физиологических и методических аспектов элементов трудности тела.

Организация и методы исследования. Для исследования использовался теоретический анализ, практическое исследование до эксперимента и после, анкетирование с тренерами и специалистами групп начальной подготовки. В исследовании приняли участие 80 гимнасток групп начальной подготовки, 40



из которых тренировались в экспериментальной группе. Исследование проводилось в период с сентября 2024 – по май 2025.

Результаты исследования и их обсуждение: в ходе исследования был проведен анализ выполнения равновесий у гимнасток групп начальной подготовки. Одним из основных выводов стало то, что успешное поддержание равновесия требует скоординированной работы центральной нервной системы и мышц, а также оптимального взаимодействия с вестибулярной системой [1].

Мониторинг мышечной активности выявил: что у гимнасток находящихся на начальных этапах подготовки, наблюдается недостаточная активность стабилизирующих мышц, включенных в процесс сохранения равновесия (например, мышцы кора, нижней части спины, бедра) [3]. Это приводит к трудностям в удержании равновесия в статичных позициях (например, на одной ноге) и при выполнении сложных элементов, таких как вращения. В то время как более опытные гимнастки демонстрируют хорошо развитую мышечную координацию, позволяющую им использовать минимальное количество усилий для стабилизации тела в различных позах (Рисунок 1).

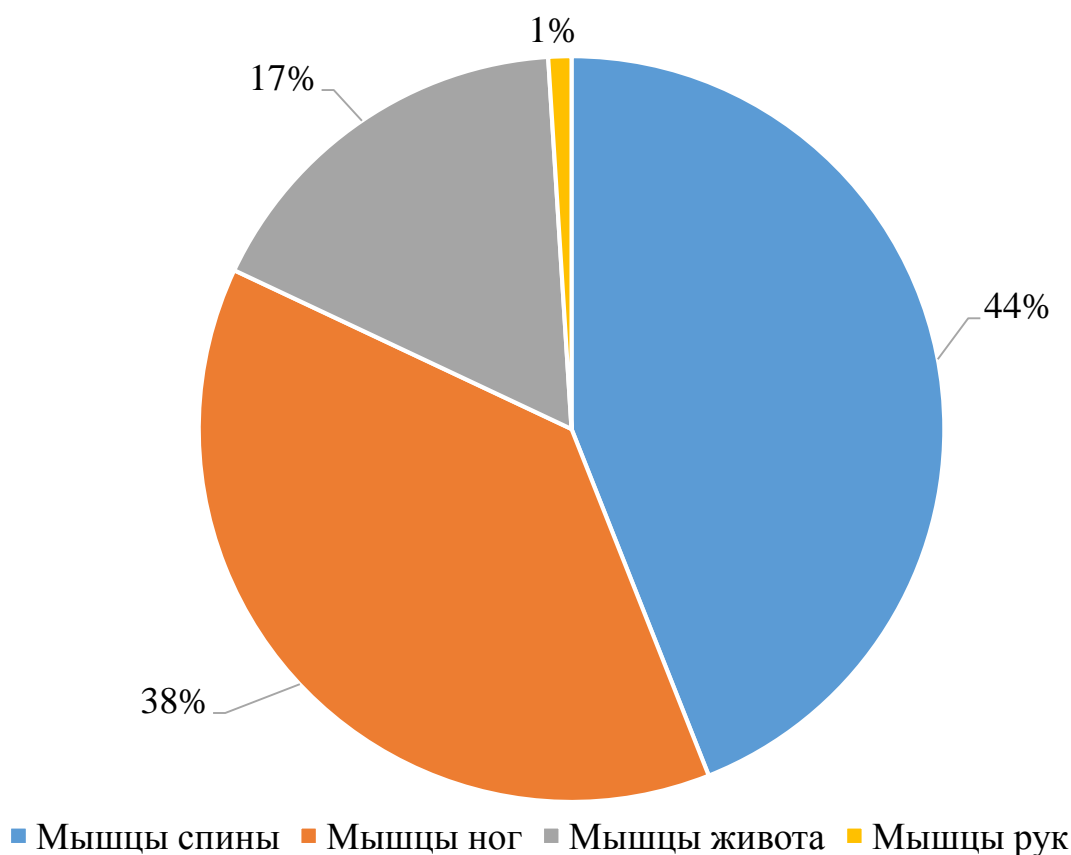


Рисунок 1. Процентное соотношение работы мышц во время равновесия



В процессе исследования была разработана методика, которая, включает несколько этапов, каждый из которых направлен на развитие мышц, связанных с поддержанием стабильности в различных позициях и движениях (таблица 1).

Таблица 1

Упражнения для мышц, задействованных во время равновесий

Название мышц	Упражнения	Доз-ка
Прямые, косые и поперечные мышцы живота	Перекрестные скручивания лежа на спине. Локоть касается противоположного колена	20 раз
	Перекрестные скручивания лежа на спине. Касания руками прямых ног	20 раз
	Скручивания на боку. Руки за головой	По 10 раз
	Подъем таза в боковой планке	По 10 раз
	Прессы лежа на спине	20 раз
	Подъем ног из положения лежа	20 раз
	Подъем ног из положения вис на шведской стенке	20 раз
Малые и средние ягодичные мышцы	Поднимание ног лежа на животе (ноги прямые; согнутые)	20 раз
	Поднимание ног назад во время вися на шведской стенке	10 раз
	Приседания во II и в V позициях	По 20 раз
Икроножные мышцы	Releve на устойчивой и не устойчивой опоре (балансир, кубик)	20 раз
	Releve из приседа	20 раз
	Разновидности шагов: шаги на полу пальцах; перекаточный шаг; острый шаг; шаги с отведением ноги вперед - назад	15-20 минут
	Разновидности прыжков: с прямыми ногами; с согнутыми ногами; по переменной	
Мышцы спины	Поднимание туловища лежа на животе с удержанием	20 раз
	Поднимание спины с отведением рук (в сторону, вверх)	20 раз
	Пружинные, круговые движения руками	50 раз
	Перекрестные скручивания лежа на животе. Локоть касается противоположной стопы	20 раз

В ходе исследования был проведен комплексный анализ физиологических факторов, влияющих на способность гимнасток поддерживать равновесие. Основные результаты включают следующие: (таблица 2)

По результатам исследования видно, что гимнастки экспериментальной группы значительно улучшили результат в выполнении упражнений на равновесие, что подтверждается объективными данными тестирования [4,5]. В частности, после внедрения специализированной тренировочной



программы, направленной на развитие координации и укрепление стабилизирующих мышц, участницы эксперимента показали: увеличение времени удержания статического равновесия – средний результат удержания равновесия в статичных позах (например, на одной ноге) возросло на 86%, что свидетельствует о повышении мышечной силы и стабилизации работы вестибулярной системы [6,7].

Таблица 2

Результаты исследования гимнасток контрольной и экспериментальной групп

Равновесия	Контрольная группа		t	p	Экспериментальная группа		t	p
	До σ	После σ			До σ	После σ		
Рав-ие 1	1,268	1,396	0.159	p > 0,05	1,433	0,843	2,34	p < 0,05
Рав-ие 2	1,134	1,66	0.149	p > 0,05	1,074	0,996	2,93	p < 0,05
Рав-ие 3	1,316	0,946	0.741	p > 0,05	1,316	0,875	3,101	p < 0,05
V %								
Рав-ие 1	28,1	29,0	> 6 %		31,8	10,03	> 86 %	
Рав-ие 2	35,43	57,24	<10 %		29,8	12,6	> 116 %	
Рав-ие 3	47,0	23,55	> 42 %		41,12	10,8	> 153 %	

Примечание: равновесие 1 – на двух ногах, на полупальцах, равновесие 2 – равновесие на носочках с закрытыми глазами, равновесие 3 – Passe.

Соответственно, это приводит к снижению числа ошибок при выполнении равновесий. В результате направленной работы над равновесием удалось достичь улучшения качества выполнения и в таких элементах как вращения, что указывает на улучшение координации и адаптации центральной нервной системы к высоким нагрузкам (Рисунок 2).

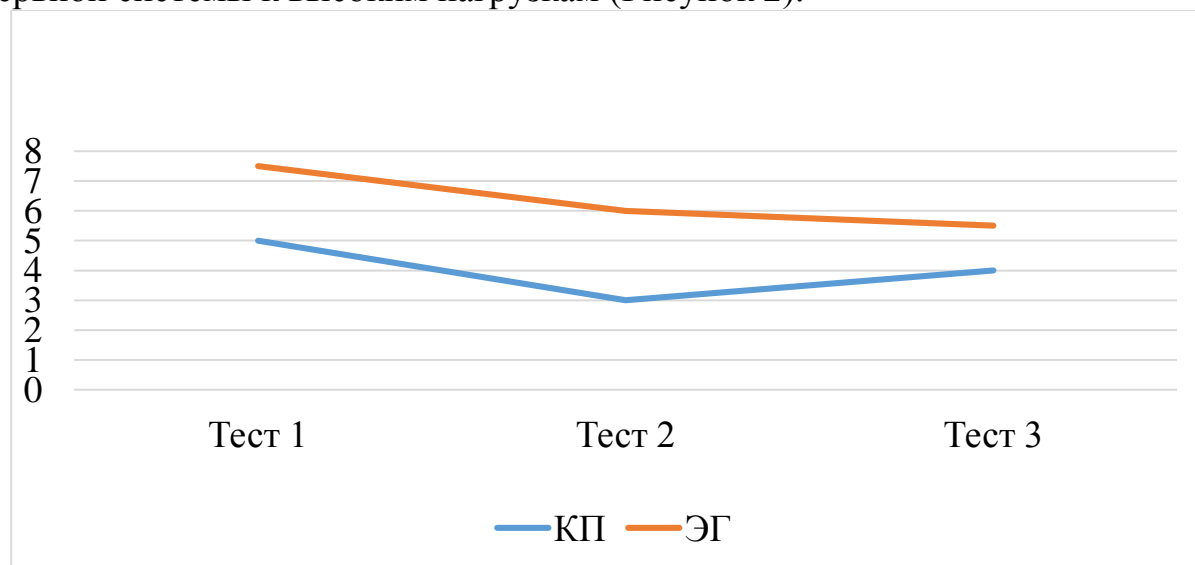


Рисунок 2. Количество оцененных равновесий



Заклучение. Результаты проведенного исследования позволили выявить важность комплексного подхода к тренировке и подготовке гимнасток. Равновесие, как неотъемлемая часть гимнастических упражнений, требует скоординированной работы различных физиологических систем, включая нервную, мышечную и вестибулярную. Применение специальных упражнений в тренировке, направленных на развитие этих систем, доказало свою эффективность в улучшении навыков равновесия у гимнасток.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают необходимость интеграции физиологических и методических подходов для оптимизации равновесной подготовки в художественной гимнастике. Применение данных рекомендаций в тренировочном процессе позволит повысить уровень подготовки гимнасток, улучшить их техническую подготовку, что в свою очередь способствует достижению высоких результатов на соревнованиях.

Использованная литература:

1. Валяева И.С. Профессиональная подготовка и инновационное мышление тренеров по художественной гимнастике / И.С. Валяева // Молодой ученый. – 2020. – №. 11. – С. 203–206.
2. Козлов В.И. Анатомия человека/ В.И. Козлов, Практическая медицина., 2020.- 274 с
3. Крючек Е.С., Медведева Е.Н. и др. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия». — М.: Советский спорт, 2020. — 128 с. — (Библиотечка тренера).
5. Эштаев А.К., Тойлибаев С.М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС.
6. <https://usmansport.ru/myshtsy/kakiye-myshtsy-rabotayut-dlya-ravnovesiya/>
7. <https://link.springer.com/article/10.1134/S0022093023030171>

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI TAYYORLASHDA SARALASHNING AHAMIYATI

Baratov Akmaljon Muxammadjonovich

p.f.f.d. (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

abm19861220@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarni yengil atletika sport turiga saralash bo‘yicha olib borilgan tadqiqot natijalari bayon etilgan. Yengil atletika sport turiga saralashda bolalarning jismoniy va psixologik holatlarini inobatga olish xususida nazorat testlarining natijalari tahlil etilgan.



Kalit soʻzlar: *yengil atletika, mashgʻulot, jismoniy rivojlanish, saralash, bolalar.*

Аннотация: *В этой статье описываются результаты исследования, проведенного по выбору детей начального школьного возраста для занятий легкой атлетикой. Результаты контрольных испытаний были проанализированы с целью учета физических и психологических условий детей при квалификации на легкую атлетику.*

Ключевые слова: *легкая атлетика, тренировка, физическое развитие, отбор, дети.*

Abstract: *This article describes the results of the research conducted on the selection of children of primary school age for athletics. The results of the control tests were analyzed in order to take into account the physical and psychological conditions of children in qualifying for athletics.*

Key words: *athletics, training, physical development, selection, children.*

Kirish. Yengil atletika mashqlari insonlarning yoshi, jinsi va ijtimoiy kelib chiqishidan qatʻiy nazar, har bir kishi shugʻullanishi mumkin boʻlgan kam sonli sport turlaridan biridir. Bugungi kunda ushbu sport turi bilan barcha yoshdagi koʻp sonli aholi vakillari shugʻullanib kelayotganini qayd etish lozim.

Shugʻullanuvchilarning orasida eng yoshi kichigi hisoblangan bolalar uchun yengil atletika juda koʻp afzalliklarga ega. Chunki bu sport turi bolalarda chidamlilikni, reaksiyani oshiradi, immunitet tizimini mustahkamlaydi va toʻgʻri jismoniy rivojlanishga yordam beradi. Mutaxassislarning fikriga koʻra, yengil atletika bilan bolalar yetti yoshdan shugʻullanishi tavsiya etiladi. Aynan shu yoshda bola tartib-intizomga va murabbiyning koʻrsatmalarini toʻliq anglaydi hamda topshiriqlarni bajara oladi, deb hisoblanadi.

Bolalar uchun tavsiya etiladigan yengil atletika turlari juda xilma-xildir. Yengil atletikaning har qanday turi bolalarning rivojlanishi uchun juda foydali hisoblanadi. Yugurish va sakrash bolalik davridagi eng organik jismoniy mashgʻulot boʻlib, aynan shu mashqlar mushaklarni rivojlantirishga, mustahkamlashga, chidamlilik va tananing turli infeksiyalar va viruslarga chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Avvalo, bolalar yengil atletika turlariga mos kelishini aniqlab olish zarur. Yengil atletika bolaga mos keladimi yoki yoʻqligini tushunish uchun maxsus testdan oʻtish yoki bolalarni diqqat bilan vizual tarzda kuzatish talab etiladi. Agar u faol boʻlsa, toʻp bilan, oʻrtoqlari bilan faol oʻynashni yoqtirsa va doimo tashqarida sayr qilishni xohlasa, har qanday yengil atletika turi unga mos va unga foyda keltirishi mumkin. Biroq, bolalar orasida shundaylari ham uchraydiki, ular odatdagidan juda faol va harakatchan boʻladi. Bunday bolalarni giperaktiv bolalar deb ataladi, ular murabbiyni tinglashga va tartib-intizomni saqlashga qodir emaslar, shuning uchun yengil atletika turlari ularga mos kelmaydi. Aksincha, giperaktiv bolalarni jangavor sport turlariga yoʻnaltirish maqsadga muvofiqdir.



Tadqiqot metodi. Tadqiqot oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish maqsadida yosh yengil atletikachilarni tayyorlashda saralash usullarini qo‘llash bo‘yicha pedagogik tadqiqotlar amalga oshirildi.

Natija va munozara.

Bolalar uchun sport to‘liq rivojlanish, kuchli immunitet va sog‘lom muloqotning kalitidir. Bugungi kunda bolalar uchun qaysi sport turlari mos kelishi maxsus testlar yordamida aniqlanadi.

Ushbu tadqiqotda bolalarning temperamentini, uning jismoniy holatini va ehtimoliy qarshi ko‘rsatmalarni hisobga olgan holda o‘tkazildi. Test natijalariga ko‘ra, bolani qaysi sport turiga yo‘naltirish orqali ijobiy xulosalarga kelishni aniq bilib olish mumkin.

Bolaning sportga moyilligini aniqlash testi xususida to‘xtalib o‘tamiz. Demak, bola uchun sport turini tanlashda deyarli barcha ota-onalar bir xil xatoga yo‘l qo‘yishadi. Ular bolalarni do‘stlari, bobolari, buvilari tomonidan tavsiya etigan sportga yoki o‘z xohishiga ko‘ra berishadi. Shu bilan birga, ushbu sport seksiyalari bolaning o‘ziga mos keladimi yoki yo‘qligini umuman hisobga olmaydi.

Ko‘pchilik, masalan, og‘ir, bosiq xarakterdagi bolani faol sport turlariga berishi yoki aksincha holatlarni kuzatishimiz mumkin. Natijada, bola sportga shunchaki borishni rad etadi, chunki u qiziqmaydi va bu uning uchun qulay emasligini xis etadi. Aslida, bolaning sport turiga moyilligini aniqlash juda muhimdir. Bu nafaqat sport seksiyasiga borishni istamasligini oldini oladi, balki ruhiy va jismoniy, sog‘lig‘i uchun ehtimoliy xavflarning oldini oladi.

Agar bolani professional sportga berishni rejalashtirmoqchi bo‘lganda, albatta, maxsus nazorat testlaridan o‘tishi talab etiladi. Maxsus testlashda tegishli sport seksiyalarini aniqlashda bolaning yoshi, jinsi, temperament, qiziqishlar, jismoniy tayyorgarlik, salomatlik holati kabi omillarni hisobga olish zarur.

Maxsus testlar yordamida bolaning natijalariga qarab uni qaysi sport turlariga tavsiya etish mumkinligi va qaysi biri mutlaqo mumkin emasligini aniqlab olish mumkin. Quyida bola uchun mos sport turlarini mustaqil ravishda aniqlashga yordam beradigan testlarni taqdim etamiz.

1-jadval.

Bolalarni temperamentini aniqlash orqali sport turlariga yo‘naltirish so‘rovnomasi.

Bolaning xarakteriga mos keladigan fazilatlarni tanlang:			
A-do‘stona, lekin o‘ziga ishonmaydi.	B-xotirjam, mulohazali, aniq maqsadli.	C-qiziquvchan, quvnoq, faol.	D-Liderlikni yaxshi ko‘radi, jahldor, bezovta.
Bolaning jamoada munosabatini tasvirlab bering:			
A-do‘stona, u butun sinf bilan yaxshi munosabatda.	B-uning do‘stlari kam, u yopiq.	C-uning eng yaxshi do‘sti bor.	D-uning ko‘plab do‘stlari bor va u har doim ular bilan.



Bola mag‘lubiyat payti o‘zini qanday tutadi?			
A-ishontirgandan so‘ng, u ko‘proq o‘ynashga rozi bo‘ladi.	B-mag‘lubiyat uni xafa qiladi, u o‘ynashni davom ettirishdan bosh tortadi.	C-muvaffaqiyatsizlikka e‘tibor bermasdan o‘ynashni davom ettiradi.	D-yig‘laydi va tajovuzkor bo‘lib qoladi.
Bola sayr vaqtida o‘zini qanday tutadi?			
A-boshqa bolalar bilan o‘ynaydi va zavqlanadi.	B-yolg‘iz o‘ynashi mumkin, har doim o‘zi uchun biror narsa topadi.	C-sport simulyatorlarida faol o‘yinlarni afzal ko‘radi.	D-to‘xtamasdan yugurishi mumkin.
Agar unga koptok tashlansa, uning reaksiyasi qanday bo‘ladi?			
A-e‘tibor bermaydi.	B-hatto ushlayga ham urinmaydi.	C-darhol ushlaydi.	D-ushlaydi va o‘yinni faol davom ettiradi.
Uy vazifasini bajarayotganda bola o‘zini qanday tutadi?			
A-boshlashi qiyin, intilishni ko‘rsatmaydi, yordam so‘raydi.	B-ota-ona nazoratisiz o‘z-o‘zidan uy vazifasini bajaradi.	C-vijdon bilan qiladi, ehtiyotkorlik bilan, hamma narsani tezroq bajarishga harakat qiladi.	D-ehtiyotkorlik bilan emas, balki tezda, mayda-chuyda narsalar bilan chalg‘ib bajaradi.

Mazkur taqdim etilgan maxsus test natijalarini hisoblashni ko‘rib chiqamiz.

Agarda, “A” javoblar ustunlik qilsa:

Bola ochiqko‘ngil, lekin o‘ziga unchalik ishonmaydi. Bunday bolalar uchun individual sport turlari bilan shug‘ullanish tavsiya etilmaydi. Unga jamoaviy sport turlari (basketbol, futbol yoki xokkey kabi) va jamoaviy o‘yinlar mos keladi.

Agarda, “B” javoblar ustunlik qilsa:

Bunday bolalar yakkama-yakka raqib bilan o‘zlarini yaxshi his qilishadi. Ular baxs va musobaqa strategiyasini o‘zlari ishlab chiqishni afzal ko‘rishadi. Ushbu toifadagi bolalar har qanday jangavor sport turlari yoki shaxmatga mos keladi. Shuningdek, sportcha yurish yoki uzoq masofalarga yugurishga tanlab olish mumkin.

Agarda, “C” javoblar ustunlik qilsa:

Bunday bolalar shunchaki, xarakterga ega sanaladi. Ular ochiqko‘ngil, do‘stona, qiziquvchan va diqqat markazida bo‘lishni yaxshi ko‘radi va ularga uzunlik va balandlikka sakrash kabi turlar mos keladi. Shu bilan birga bu kabi bolalarga murakkab-texnik sport turlari - figurali uchish, chang‘i sporti, akrobatika kabi shaxsiy xususiyatlarini ochib beradigan sport turlari tavsiya etiladi.

Agarda, “D” javoblar ustunlik qilsa:

Bu toifadagi bolalar juda harakatchan, bir joyda o‘tira olmaydigan hisoblanadi. Bunday bolalar uchun tez reaksiya va tezlikni o‘zgartirish zarur bo‘lgan sport muhim



ahamiyatga ega. Masalan, qisqa masofaga yugurish, uzunlikka sakrash kabi yengil atletika turlari hamda futbol, basketbol, tennis va shunga o‘xshash sport turlari mos keladi.

Bolalarni sport turiga moyilligini yanada aniq bilish uchun ma’lum bir sport turlari bo‘yicha bir nechta sport murabbiylariga ko‘rikdan o‘tish uchun olib borgan ma’qul. Chunki, murabbiy o‘zining sport turi xususiyatidan kelib chiqqan holda shu sport turiga mos bo‘lgan saralash maxsus testlari orqali bolada ayni shu sportga layoqati borligini aniqlash imkoni bo‘ladi.

Bolalarning ma’lum sport turlariga moyilligini aniqlashda murabbiydan e’tiborli va vaziyatga jiddiy yondashish talab etiladi. Chunki, bu vaziyatda bolaning nafaqat jismoniy rivojlanishi balki, uning psixologik holati ham inobatga olinishi muhimdir.

Ota-onalardan murabbiyning ko‘rigiga borishda o‘zlari bilan farzandining salomatligi to‘g‘risida ma’lumotnoma va o‘sha sport turiga mos bo‘lgan sport formasi bo‘lishi kelgusida bolaning shu sport turiga bo‘lgan qiziqishini yanada oshiradi. Bu kabi ko‘riklarni bolaga o‘ta jiddiy sinov tariqasi emas. Shunchaki sport turini tanlash maqsadida amalga oshirilayotganini tushintirish zarur. Aks holda, bola oddiy hisoblangan ko‘rikni jiddiy qabul qilishi va oqibatda kutilgan natija olinmasligi mumkin.

Bolalarni yengil atletika turlariga saralashda qo‘llaniladigan maxsus amaliy testlarni ko‘rib chiqamiz. Bu maxsus testlar ko‘p yillik tajriba va sport amaliyotida sinovdan o‘tgan mashqlar bo‘lib, bu orqali bolalarni qobiliyati va ko‘rsatkichlariga qarab yengil atletikaning ma’lum turlariga saralash va yo‘naltirish imkoni kengayib boradi.

2-jadval.

Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me’yorlari.

Testlar	O‘g‘il bolalar			Qiz bolalar		
	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli
30 m (sek)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
400 m (min:sek)	2:10,0	2:20,0	2:30,0	2:20,0	2:30,0	2:40,0
3x10 mokisimon (sek)	9,4	10,2	10,5	9,7	10,6	10,8
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	170,0	155,0	140,0	160,0	145,0	130,0
Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (sm)	220,0	215,0	210,0	170,0	165,0	160,0

Yuqorida tavsiya etilayotgan bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me’yorlarini qabul qilish orqali ularni yengil atletikaning ma’lum turlariga saralash imkonini beradi. Bolalarning tezkorligini aniqlashda 30 m., chidamliligi uchun 400 m., chaqqonligiga 3x10 mokisimon yugurish, oyoq kuchi uchun turgan joydan uzunlikka sakrash, qo‘l, gavda mushaklari kuchini aniqlashda



gimnastika devoriga tirmashib chiqish mashqlaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida 110 nafar boshlang‘ich sinf (1-2-sinf) o‘quvchilaridan ushbu test me‘yorlari qabul qilindi.

3-jadval.

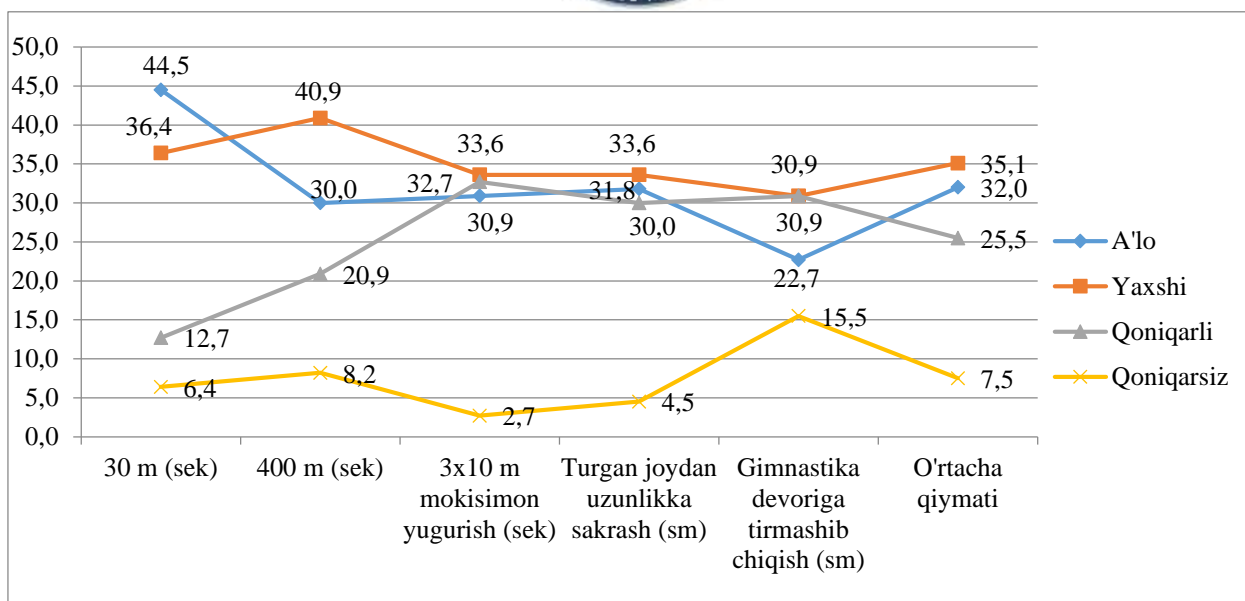
Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me‘yorlari natijalari (n=110)

Testlar	O‘g‘il bolalar								Qiz bolalar							
	a‘lo		yaxshi		qoniqarli		qoniqarsiz		a‘lo		yaxshi		qoniqarli		qoniqarsiz	
	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%	soni	%
30 m (sek)	31	47,7	19	29,2	10	15,4	5	7,7	18	40,0	21	46,7	4	8,9	2	4,4
400 m (min:sek)	20	30,8	27	41,5	15	23,1	3	4,6	13	28,9	18	40,0	8	17,8	6	13,3
3x10 mokisimon (sek)	23	35,4	19	29,2	21	32,3	2	3,1	11	24,4	18	40,0	15	33,3	1	2,2
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	25	38,5	16	24,6	21	32,3	3	4,6	10	22,2	21	46,7	12	26,7	2	4,4
Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (sm)	17	26,2	20	30,8	19	29,2	9	13,8	8	17,8	14	31,1	15	33,3	8	17,8

4-jadval.

Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me‘yorlari natijalarining % hisobida ko‘rinishi (n=110).

Testlar	A‘lo	Yaxshi	Qoniqarli	Qoniqarsiz
30 m (sek)	44,5	36,4	12,7	6,4
400 m (min:sek)	30,0	40,9	20,9	8,2
3x10 m mokisimon (sek)	30,9	33,6	32,7	2,7
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	31,8	33,6	30,0	4,5
Gimnastika devoriga tirmashib chiqish (sm)	22,7	30,9	30,9	15,5
\bar{X}	32,0	35,1	25,5	7,5



1-rasm. Bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholovchi test me'yorlari natijalarining % hisobida ko'rinishi (n=110).

Qabul qilingan test natijalarida 110 nafar o'quvchidan (65 ta o'g'il bola va 45 ta qiz) 49 tasi (44,5%) a'lo, 40 tasi (36,4%) yaxshi, 14 tasi (12,7%) qoniqarli va 7 tasi (6,4%) baholarni qayd etdi. Bolalarning ushbu ko'rsatkichlari orasida ayrimlarining natijalari juda yuqori ekanini qayd etish lozim. Masalan, 19 ta o'quvchi 30 m.ga yugurishda, 14 ta o'quvchi 400 m.ga yugurishda “A'lo” dan yuqori natija qayd etdilar. Turgan joydan uzunlikka sakrashda 22 ta o'quvchi 170 sm. dan uzoqroqqa sakragani kuzatildi. Gimnastika devoriga tirmashib chiqishda esa kutilgan ijobiy natija qayd etilmadi. O'quvchilarning qo'l mushaklari kuchsiz ekani sabab, o'g'il bolalarning 13,8%i, qizlarning esa 17,8%i talab me'yorlarini topshira olmadilar.

Xulosa qilib aytish mumkinki, tadqiqotimiz davomida bolalarning yangi atletika turlariga saralash va yo'naltirish bugungi kunda ham o'zining dolzarbligini saqlab qolmoqda. Chunki o'sib kelayotgan yosh avlodning har tomonlama kamol topishi yo'lida mamlakat miqyosida jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan davlat siyosatining tub mazmuni va maqsadi aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy shug'ullanishlarini tashkil etish va ular orasidan iqtidorlilarini professional sportga yo'naltirish kabi ustivor vazifalar aniq qilib belgilab qo'yilgan. Bolalarni yengil atletika turlariga saralashning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib, psixologik hamda jismoniy tayyorgarligini maxsus test usulida nazoratdan o'tkazildi. Tadqiqotga jalb etilgan 110 nafar boshlang'ich sinf o'quvchilarining deyarli hammasi aniqrog'i, umumiyning 92,5%i belgilangan talab me'yorlarini topshira oldilar. Biroq aytib o'tish joizki, 30 m.ga yugurishda 94,6%, 400 m.ga yugurishni 91,8%, 3x10 m.ga mokisimon yugurishda 97,3%, turgan joydan uzunlikka sakrashda 95,5%,



gimnastika devoriga tirmashib chiqishda esa 84,5% sinaluvchilar talab me'yorlarini topshira olganini ko'rishimiz mumkin. Aytish mumkinki, boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarning tabiiy ravishdagi ushbu ko'rsatkichlari ularning harakat faolligi, jismoniy tarbiya darslarida egallagan ko'nikmalari va albatta, oiladagi hayot tarzining qanday ekanini namoyon etadi. Bularning ayrimlari esa genetik jihatdan ota-onasi va ulardan avvalgi ajdodlarining sportga bo'lgan qiziqishi va faolligining natijasida bolada ham o'z aksini ko'rsatmay qolmaydi.

Tadqiqotga jalb etgan bolalarning talab me'yorlarini topshirish chog'idagi o'zlarining tutishi, mashqlarni zavq bilan bajarayotgani va g'oliblikka bo'lgan intilishi ham kuzatildi. Bu esa bolalarning bu yoshdayoq baxslashishga, musobaqalashishga bo'lgan qobiliyatlarining yaxshi shakllanganidan dalolat beradi. Bu kabi saralash ishlarini izchil ravishda doimiy va uzluksiz barcha yosh toifalarida davom ettirish, kelgusida sport zaxirasiga iqtidorli yoshlarni tayyorlash borasidagi vazifalarga ijobiy yechim bo'la oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son qaroriga muvofiq ishlab chiqilgan yosh toifalari bo'yicha “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sport sinovlarining turlari va mezonlari. T.: - 2021-yil.

2. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / O'quv qo'llanma. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2019-yil.

3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – Toshkent, 2018 y.

4. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018-yil.

5. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017-yil.

6. https://xn--76-glc8bt.xn--plai/sdayushchemu/summary_table.html

7. <https://sport.insure/autor>

8. <https://marathonec.ru/beg-na-30-i-60-m>



СТРУКТУРА СИСТЕМЫ ДВИЖЕНИЙ БАЗОВЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Эштаев Анвар Курганович

Кандидат педагогических наук, профессор

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Eshtaev84@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается структура компонентов, описывающих содержание и систему базовых элементов на видах гимнастического многоборья гимнастов на различных этапах подготовки, учет которых в тренировочном процессе является важным инструментом для эффективного управления подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: структура, компонент, результативность обучения, многоборье, гимнасты, подготовка, оценка, тренировочный процесс, этап.

Annotation: The article describes the structure of the components of the structure that describe the content and system of basic elements in the types of gymnastics all-around gymnasts at various stages of training, the consideration of which in the training process is important for the effective management of the athletes' training.

Key words: structure, component, learning outcomes, all-around, gymnasts, preparation, assessment, training process, stage.

Annotatsiya: Maqolada gimnastikaning turli bosqichlarida ko'pkurash turlarida asosiy elementlarning mazmuni va tarkibiy qismlarining tuzilishi tavsiflandi, ularni mashg'ulot jarayonida hisobga olish sportchilarning mashg'ulotlarini samarali boshqarish uchun muhimligi ko'rindi.

Kalit so'zlar: tuzilmasi, komponent, o'quv natijalari, ko'pkurash, gimnastikachilar, tayyorgarlik, baholash, o'quv jarayoni, bosqich.

Введение. Структура двигательных действий является ключевой категорией спортивной науки, отражающей устойчивые связи, обеспечивающие целостность и эффективность движений. В гимнастике, где точность, координация и динамика имеют первостепенное значение, понимание кинематических, динамических и информационных структур позволяет оптимизировать процесс подготовки спортсмена. Анализ взаимодействия двигательных и информационных компонентов открывает новые подходы к разработке тренировочных программ, что способствует повышению спортивных результатов и снижению риска травматизма.

Обзор литературы.

Проблема структурных основ движений рассматривалась в трудах многих исследователей. Бальсевич В.К. (1999) выделял кинематические и динамические структуры, определяющие пространственно-временные



характеристики движений. Гавердовский Ю.К. (2002) предложил комплексный анализ, включающий кинематическую, динамическую и информационную составляющие. Эштаев С.А. (2025) акцентировал внимание на биомеханических и педагогических аспектах, а также на управлении процессом обучения гимнастическим упражнениям. Аркаев Л.Я. и Сучилин Н.Г. (2004) показали роль техники отталкивания и динамической осанки в формировании базовых гимнастических навыков. Эти исследования демонстрируют, что структура движений является многоуровневой системой, включающей сенсорные, психологические и исполнительные механизмы.

Методология исследования.

Методологическая основа исследования включает системный анализ двигательных и информационных структур в спортивной гимнастике. Применяются сравнительно-аналитический метод для изучения трудов ведущих специалистов (Бальсевич, Гавердовский, Эштаев), а также биомеханический подход для описания кинематических и динамических параметров движений. Используются методы наблюдения, видеорегистрации и экспертной оценки техники базовых упражнений, что позволяет выявить закономерности координации, осанки и отталкивания. Такой комплексный подход обеспечивает интеграцию педагогических и биомеханических аспектов и формирует научную основу для совершенствования тренировочных методик.

Результаты и обсуждения.

Структура-это совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе, т.е. сохранение основных свойств при различных внешних и внутренних изменениях.

В современной спортивной науке Бальсевич В.К. (1999) рассматривает кинематическую и динамическую структуры, Эштаев С.А. (2025) - биомеханическую и информационную структуры, Гавердовский Ю.К. (2002) - кинематическую, динамическую и информационную структуры двигательных актов.

Все компоненты структуры системы движений объединены в две основные группы: двигательные и информационные структуры и их взаимодействием с внешними силами, а также с биомеханическими и педагогическими аспектами, влияющими на выполнение физических упражнений. При подробном рассмотрении ключевыми компонентами двигательных структур в контексте спортивной биомеханики и педагогики являются двигательные структуры, представляющие собой закономерности взаимосвязи движений в пространстве и времени, которые обусловлены как анатомическими и физиологическими особенностями спортсмена, так и воздействием внешних сил [3]. Эти структуры включают:



1. Кинематические структуры, описывающие как, происходит перемещение частей тела в пространстве (положение тела и его частей, скорость и ускорение). Кинематический анализ движения позволяет выявить оптимальные траектории и углы для выполнения упражнения.

2. Динамические структуры связаны с силами и напряжениями, возникающими в мышцах, суставах и тканях, а также с внешними силами (гравитация, сила трения, сопротивление воздуха). Она включает: силовые характеристики, механизмы передачи усилий.

Правильное понимание этих структур и их взаимодействие является основой для оптимизации тренировки спортсмена, повышения качества выполнения упражнений и улучшения спортивных результатов. Важно учитывать все аспекты биомеханики и энергетики движений при разработке тренировочных программ и методик обучения.

Информационные структуры, описывают механизмы и закономерности, которые лежат в основе взаимодействия между различными элементами нервной и мышечной системы, обеспечивая управление движениями.

Суть этих структур заключается в том, что они обеспечивают обратную связь и взаимодействие между сенсорными органами (рецепторами), центральной нервной системой (ЦНС) и эффекторами (мышцами). Рассматривая взаимосвязи между структурами выделяются основные компоненты:

1. Сенсорные структуры - это рецепторы, которые улавливают информацию о положении тела, силы напряжения в мышцах, положении суставов и других физиологических данных. К таким рецепторам относятся:

- Мышечные веретена - сенсорные органы, которые регистрируют растяжение мышц и помогают контролировать их длину и напряжение.

- Сухожильные органы - рецепторы, реагирующие на напряжение в сухожилиях, обеспечивая защиту от чрезмерного напряжения.

- Суставные рецепторы - отвечают за информацию о положении суставов, что важно для координации движений.

2. Психологические структуры - это процессы, связанные с восприятием, обработкой и интеграцией сенсорной информации, которые происходят в мозге, включающих внимание, восприятие, представление, ощущение движений, что обеспечивает целенаправленность действий.

3. Эффективные структуры - это мышцы и другие исполнительные органы, которые выполняют движения в ответ на сигналы, поступающие из ЦНС.

Таким образом, информационные структуры отвечают за интеграцию всех этих элементов, создавая систему управления движениями, где центральная нервная система принимает информацию от сенсорных органов,



обрабатывает ее и выдает команды мышцам для выполнения точных и скоординированных движений.

Кроме того, такие структуры обеспечивают обратную связь, которая необходима для корректировки движений в реальном времени.

Исследования Ю.К.Гавердовского (2002) охватывает множество аспектов, связанных с биомеханикой движений, скоординированностью различных структур системы движений, а также с методами и критериями оценки упражнений в спортивной практике. Сочетание различных структур - ритмических, фазовых и координационных - образует обобщенные структуры, которые обеспечивают целостность и эффективность выполнения двигательных действий:

- Ритмические структуры характеризуют временную организацию движений, т.е. темп, ритм и интервалы между различными фазами движений.

- Фазовые структуры отражают изменения в положении тела и его частей в процессе выполнения движения.

- Координационные структуры касаются гармонизации и взаимодействия различных частей тела в процессе выполнения движения.

Важной концепцией является биомеханическая структура упражнения, которая формируется на основе совокупности двигательных и информационных (сенсорных) структур.

Методы оценки упражнений, предложенные В.К.Бальсевичем (1999), через такие показатели, как эффективность и адекватность, представляют собой важный шаг в улучшении тренировочных методик. Эффективность определяется через физические параметры, такие как скорость растяжения мышц, а адекватность через сравнение фазовых траекторий. Это позволяет оценить, насколько упражнение сохраняет свою функциональную структуру при определенных условиях тренировки, а также насколько оно способствует развитию нужных физических качеств без чрезмерных искажений в структуре движения.

Вопрос о том, какие компоненты системы движений следует учитывать при обучении упражнений является центральным. Для глубокого анализа и разработки эффективных тренировочных методов необходимо учитывать не только биомеханические аспекты движений, но и сенсорные структуры, обеспечивающие точность и координацию. Разработка методов исследования пропри рецептивной активности, анализ фазовых траекторий и других показателей помогут более точно подбирать упражнения и адаптировать тренировки к нуждам спортсменов (см. таблицу 1).

Все виды мужского гимнастического многоборья условно можно условно разделить на 3 группы:

1. Вольные упражнения и опорные прыжки - прыжковые виды;



2. Конь-махи и параллельные брусья - виды основная работа в которых выполняется в упорах;

3. Кольца и перекладина - виды основная работа в которых осуществляется в висах.

Анализ кинематических и динамических компонентов биомеханической структуры базовых упражнений в спортивной гимнастике показал, что во всех гимнастических упражнениях присутствуют: стойка на руках, отталкивание руками, отталкивание ногами, динамическая осанка, навык опорных и безопорных вращений, навык приземления (Рисунок 1).

Таблица 1.

Состав базовых профилирующих упражнений на видах гимнастического многоборья

Вид многоборья	Базовые профилирующие упражнения
Вольные упражнения	Темповой переворот вперед; темповой переворот назад («фляк»); сальто вперед прогнувшись; сальто назад прогнувшись.
Конь-махи	Круги двумя (на теле внутрь и наружу); круги двумя в упоре на ручках; круги на ручке; прямые и обратные скрещения, круги ноги врозь «Томаса».
Кольца	Высокие выкруты вперед; высокие выкруты назад; стойка силой; сальто назад прогнувшись в соскок.
Опорный прыжок	Переворот вперед-сальто вперед; «Касамацу»; «Цукахара» прогнувшись.
Брусья	Подъем разгибом из виса в упор; махом назад стойка на руках; сальто под жердями; сальто назад прогнувшись в соскок.
Перекладина	Большие обороты назад; большие обороты вперед; оборот назад в упоре в ст. на руках; «эндо»; «штальдер»; сальто назад прогнувшись в соскок.

Анализ кинематических и динамических компонентов биомеханической структуры базовых упражнений в спортивной гимнастике показал, что во всех гимнастических упражнениях присутствуют: стойка на руках, отталкивание руками, отталкивание ногами, динамическая осанка, навык опорных и безопорных вращений, навык приземления (Рисунок 1).

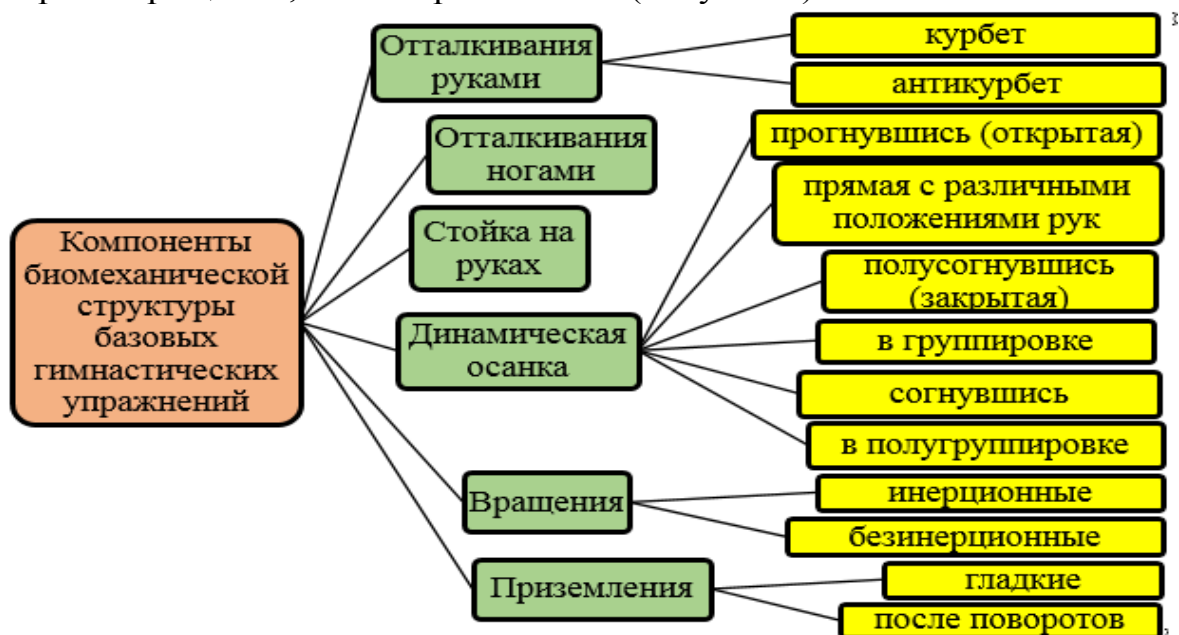




Рис. 1. Кинематические и динамические компоненты биомеханической структуры базовых упражнений в спортивной гимнастике

Стойка на руках. Стойка на руках - это одно из базовых упражнений в спортивной гимнастике. Она представляет собой не только самостоятельное упражнение, но и важный компонент более сложных элементов, будь то маховые или силовые упражнения. Ее освоение имеет ключевое значение для успешного выполнения других более сложных движений и для общей физической подготовки спортсмена [5].

Отталкивание руками - это короткое, сложно-координированное двигательное действие, требующее высокой нервно-мышечной настройки. Это объясняется тем, что при отталкивании гимнаст должен быстро и точно скоординировать работу не только мышц плечевого пояса, но и всего тела. В отличие от отталкивания ногами, где механика и техника более “естественны” благодаря силе и амортизации, отталкивание руками требует тщательной работы мышц верхней части тела.

Важным аспектом является то, что отталкивание должно быть выполнено с максимальной силой, что позволяет создать достаточную скорость для выполнения сложных акробатических элементов. Это требует не только физической подготовки, но и психологической готовности к быстрым, резким движениям.

Как отмечает С.А.Эштаев (2025), направление движения гимнаста существенно влияет на характеристики отталкивания. Существует принципиальное различие между отталкиванием при движении вперед и курбетными отталкиваниями.

- Отталкивание при движении вперед требует наличия достаточной горизонтальной скорости, так как спортсмен должен оттолкнуться с такой силой, чтобы перенаправить свое тело в нужное положение для выполнения последующих элементов. В этом случае важно, чтобы руки, хотя и участвуют в отталкивании, не несут основную нагрузку, как это происходит при ногах. Однако, для того чтобы сгенерировать необходимую силу и направление движения, отталкивание должно быть выполнено с максимальной мощностью и точностью.

- Курбетные отталкивания представляют собой особые движения, где разгон в горизонтальной плоскости происходит через переход в стойку на руках. Это требует не только силы, но и высокого уровня координации между мышцами рук и корпуса, а также правильного контроля за балансом в воздухе [1,4].

Отталкивание ногами. Отталкивание ногами является одним из самых важных компонентов гимнастических прыжков и акробатических элементов. Согласованная работа ног и рук, а также развитие правильной техники



отталкивания на всех этапах тренировки критично важны для достижения максимальных результатов.

При выполнении гимнастических прыжков отталкивание ногами всегда имеет схожие параметры, независимо от вида упражнения. Это связано с тем, что прыжки выполняются по стандартной механике движения, где ноги играют основную роль в генерировании вертикальной силы. Отталкивание ногами можно разделить на несколько ключевых фаз:

- Подготовка к отталкиванию - спортсмен накапливает энергию для прыжка, через пред взмах или сгибание ног, что позволяет мобилизовать силовые ресурсы мышц ног и корпуса.

- Фаза отталкивания происходит за счет активного сгибания и быстрого разгибания ног.

- Фаза полета - важный момент зависящий от качества отталкивания, формы прыжка и использованной в этот момент техники.

Как показал Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин (2004), своевременный взмах руками может увеличить высоту полета на 20-25%. Это объясняется тем, что руки играют ключевую роль в обеспечении дополнительной тяги и стабилизации тела в момент прыжка, а также помогают перераспределить и усилить силу, передающуюся от ног в верхнюю часть тела.

Таким образом, отталкивание ногами - это не просто базовый элемент, а важная основа для всех дальнейших сложных акробатических элементов. Согласованная работа ног и рук существенно увеличивает эффективность прыжка и высоту полета, что критично для достижения высоких результатов в гимнастике.

Динамическая осанка. Правила спортивной гимнастики предъявляют жесткие требования к положению тела спортсмена во время выполнения упражнений. Динамическая осанка в спортивной гимнастике играет ключевую роль, особенно когда речь идет о поддержании устойчивости и точности тела в движении, а также в процессе выполнения сложных элементов, где происходит постоянное изменение положения тела в пространстве. В условиях постоянно меняющихся силовых воздействий, гимнаст должен уметь эффективно регулировать работу мышц, корректируя положение своего тела и поддерживая оптимальную позу.

Динамическая осанка - это способность сохранять привычную позу при переменных условиях, таких как изменения ориентации тела или внешние силы. В отличие от статической осанки, которая поддерживается в стабильных условиях, динамическая осанка требует от спортсмена непрерывной корректировки позы в ответ на изменения положения тела в процессе выполнения движений.

Ю.К.Гавердовский (2002) дает следующее определение: “осанка - это сложившаяся привычная поза, сохраняемая при обычных условиях”, а



динамическая осанка - это осанка, поддерживаемая при изменении ориентации тела в пространстве. В спортивной гимнастике динамическая осанка является не только поддержанием позы, но и адаптацией к новым условиям и требованиям движения.

Одной из важнейших характеристик динамической осанки является способность реагировать на изменения в окружающей среде, что может включать постоянную адаптацию к изменениям внешних сил, коррекцию позы в ответ на инерцию и силы тяжести.

Анализ техники базовых элементов на видах многоборья позволил выявить 6 видов рабочих поз:

- прямая, с различными положениями рук;
- прогнувшись (открытая);
- полусогнувшись с округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);
- согнувшись;
- в группировке;
- в полу группировке.

Во время выполнения упражнений происходит неизбежное чередование “рабочих” поз. Изменение “рабочей” позы возможно, как в опорной, так и безопорной фазе двигательного действия.

Сохранение динамической осанки в спортивной гимнастике требует тонкой и высоко координированной работы нервно-мышечного аппарата, что является основой для успешного выполнения большинства элементов. Эта способность связана с регуляцией напряжения и расслабления мышц антагонистов, а также с постоянной адаптацией к изменяющимся условиям движения. Ошибки в динамической осанке могут не только повлиять на результат, но и привести к травмам, что подчеркивает важность качественной подготовки и внимательного подхода к развитию этого навыка [5].

Заключение.

Таким образом, анализ структуры двигательных и информационных компонентов в спортивной гимнастике показывает, что их взаимосвязь является ключевым фактором для успешного обучения и совершенствования техники. Кинематические, динамические, сенсорные и психологические структуры образуют целостную систему, обеспечивающую эффективность движений. Правильное понимание этих элементов позволяет оптимизировать тренировочный процесс, повысить точность и координацию, снизить риск травм и достичь более высоких спортивных результатов. Биомеханический подход остается основой методики подготовки гимнастов.



Использованная литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физической культуры.-1999. - №4.- С. 21-40
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.
4. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.
5. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. ... к-та пед. наук. – Т., 2007. - С. 8-10.

BADIIY GIMNASTIKADA HARAKAT KOORDINATSIYASINING RIVOJLANISHI VA BAHOLASH USULLARI

Astankulova Dilnur Furkat qizi
p.f.b.f.d.(PhD)

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
dilnurastankulova98@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining rivojlanish bosqichlari va ularni baholash usullari tahlil qilinadi. Harakat koordinatsiyasi sportchining texnik mahorati, aniqlik va harakat uyg‘unligini ta’minlovchi muhim omildir. Tadqiqotda turli yoshdagi gimnastikachilar misolida koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi va ularning samaradorligi ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, koordinatsiyani aniqlashda foydalaniladigan testlar, kuzatuv metodlari va baholash mezonlari asoslab beriladi. Natijalar badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishishda harakat koordinatsiyasining muhimligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, harakat koordinatsiyasi, koordinatsion qobiliyatlar, rivojlanish bosqichlari, baholash usullari, sport mashqlari, texnik tayyorgarlik, egiluvchanlik, test usullari, sportchilarni tayyorlash.

Аннотация: В данной статье анализируются этапы развития координации движений в художественной гимнастике и методы их оценки. Координация движений является важным фактором, обеспечивающим техническое мастерство спортсмена, точность и координацию движений. В



исследовании рассматривается система упражнений, направленных на развитие координации, и их эффективность на примере гимнастов разного возраста. Также обоснованы тесты, используемые для определения координации, методы наблюдения и критерии оценки. Результаты показывают важность координации движений в достижении высоких спортивных результатов в художественной гимнастике.

Ключевые слова: *художественная гимнастика, координация движений, координационные способности, этапы развития, методы оценки, спортивные упражнения, техническая подготовка, гибкость, тестовые методы, подготовка спортсменов.*

Abstract: *This article analyzes the stages of movement coordination development in rhythmic gymnastics and methods for assessing them. Movement coordination is an important factor in ensuring the athlete's technical skill, accuracy, and coordination of movements. The study examines the system of exercises aimed at developing coordination and their effectiveness using the example of gymnasts of different ages. Tests, observation methods, and evaluation criteria used to determine coordination are also substantiated. The results show the importance of movement coordination in achieving high sports results in rhythmic gymnastics.*

Key words: *rhythmic gymnastics, movement coordination, coordination abilities, stages of development, assessment methods, sports exercises, technical training, flexibility, test methods, athlete training.*

Kirish. Badiiy gimnastika – sportning estetik va texnik murakkablikni o‘zida mujassam etgan turi bo‘lib, unda harakatning aniqligi, ritmik uyg‘unligi hamda ifodaviyligi yuqori darajada bo‘lishi talab etiladi. Ushbu sport turida muvaffaqiyatli ishtirok etish sportchidan faqatgina jismoniy tayyorgarlikni emas, balki yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasini ham talab qiladi. Harakat koordinatsiyasi – bu insonning harakatni aniqlik, moslashuvchanlik va ritm asosida boshqarish qobiliyatidir. Ayniqsa, badiiy gimnastikada bu qobiliyat murakkab harakatlar ketma-ketligini to‘g‘ri bajarish va musiqiy ifoda bilan uyg‘unlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy sport metodikasida koordinatsion qobiliyatlarni baholash va rivojlantirish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Bunda yosh sportchilar bilan ishlashda ularning individual xususiyatlarini hisobga olish, koordinatsion testlar tizimini ishlab chiqish va mashg‘ulotlarda differensial yondashuvni qo‘llash muhim hisoblanadi. Mazkur maqolada badiiy gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish usullari, ularni baholash mezonlari hamda amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, badiiy gimnastikada yuqori sport natijalariga erishish uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki harakat koordinatsiyasining rivojlanganlik darajasi hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu bois,



ushbu maqola ushbu muammoni ilmiy asosda o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Tadqiqot maqsadi. Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining rivojlanish bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan o‘rganish, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarini aniqlash va baholash usullarini tahlil qilish hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan samarali metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining nazariy asoslarini, uning rivojlanishiga ta’sir etuvchi omillarni va mavjud ilmiy yondashuvlarni tahlil qilish.

Harakat koordinatsiyasini baholash usullarini o‘rganish, ularni amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini aniqlash va samaradorligini baholash.

Adabiyotlar tahlili.

Adabiyotlar tahlili ko‘rsatadiki, badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasini o‘rganish sohasida nazariy va amaliy tadqiqotlar yetarli. Suprun, Umarov va zamonaviy maqolalar koordinatsion testlar, differensial yondashuv va yoshga moslashtirilgan mashg‘ulotlar samaradorligini ta’kidlaydi. So‘nggi tadqiqotlar videoanaliz va tizimli statistika orqali baholashni kengaytirishni taklif etadi. Shu bilan birga, lokal tadqiqotlarda musiqiy ifoda va individual xususiyatlarni hisobga olishga alohida e’tibor qaratilgan. Adabiyotlar metodik komponentlar va testlarning mosligini asoslab beradi. Ko‘plab manbalar yosh guruhlariga mos test variantlarini va progress monitoringining amaliy usullarini taqdim etadi ham muhimligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Ushbu tadqiqot nazariy va amaliy uslublar asosida tashkil etildi. Nazariy bosqichda badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining ahamiyati, rivojlanish qonuniyatlari va baholash usullari bo‘yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, ilmiy maqolalar va ilg‘or tajribalar tahlil qilindi. Shuningdek, sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasiga oid ilmiy manbalar chuqur o‘rganildi. Amaliy bosqichda esa 10–14 yosh oralig‘idagi badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi sportchilar bilan eksperimental mashg‘ulotlar olib borildi. Tadqiqot davomida harakat koordinatsiyasini aniqlash va baholash uchun maxsus testlar (masalan, muvozanatni saqlash, harakat aniqligi, tezkorlik va ritmga moslashuv testlari) qo‘llanildi. Test natijalari asosida sportchilarning koordinatsion tayyorgarlik darajasi tahlil qilindi va ularning rivojlanish dinamikasi kuzatildi. Tadqiqotda statistik tahlil usullaridan ham foydalanildi: olingan natijalar taqqoslash, guruhlararo farqlarni aniqlash va grafik ko‘rinishda aks ettirish orqali ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qildi. Tadqiqot metodlari kompleks yondashuv asosida tanlandi va natijalar ishonchliligini ta’minlashga qaratildi.



1-jadval

Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun differensial yondashuv asosida amalga oshirilishi

Guruh	Mashqlar turi	Mashqlar tavsifi	Maqsadi	Mashqlar soni / takrorlari
Boshlang‘ich (6-8 yosh)	Muvozanatni saqlash mashqlari	Bir oyog‘ida turish, yengil to‘siqlardan o‘tish, toshboshi bilan yurish	Muvozanatni rivojlantirish	3-4 ta mashq, har biri 10-15 soniya
	Oddiy ritmik harakatlar	Oddiy raqs harakatlari, musiqa ostida qo‘l va oyoq harakatlarini uyg‘unlashtirish	Ritm va koordinatsiyani oshirish	4-5 ta mashq, har biri 20-30 soniya
O‘rta daraja (9-12 yosh)	Fazoviy yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari	To‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurish, burilishlar, siklik harakatlar	Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish	4-6 ta mashq, har biri 30 soniya
	Tezkor koordinatsion mashqlar	Tezlik bilan qo‘l-oyoqlarni almashirish, to‘p bilan ishlash	Tezkor harakatlar va koordinatsiyani rivojlantirish	5-6 ta mashq, har biri 20-25 takror
Yuqori daraja (13-16 yosh)	Murakkab harakatlar ketma-ketligi	Kompleks akrobatik harakatlar, murakkab burilishlar, musiqaga moslashish	Harakat uyg‘unligi va ifodaviylikni oshirish	6-8 ta mashq, har biri 30-40 soniya
	Muvozanat va tezlikni birlashtirish	Balans platasida mashqlar, tez o‘zgartirish bilan harakatlar	Muvozanat va tezlikni bir vaqtda rivojlantirish	4-5 ta mashq, har biri 25-30 soniya

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida 10–14 yosh oraliq‘idagi badiiy gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasi darajasi maxsus testlar asosida baholandi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, koordinatsion qobiliyatlar sportchining yoshi, sport staji va mashg‘ulotlar sifati bilan bevosita bog‘liq. Test natijalariga ko‘ra, muntazam va tizimli mashg‘ulotlar olib borilgan guruhda koordinatsion ko‘rsatkichlar ancha yuqori bo‘lib, harakatlarning aniqligi, ritmga moslashuvi va muvozanatni saqlash ko‘nikmalari yaxshiroq rivojlanganligi aniqlandi. Eksperimental mashg‘ulotlar davomida differensial yondashuv asosida tuzilgan mashq dasturlarining ijobiy ta’siri kuzatildi. Jumladan, muvozanatni saqlash mashqlari, ritmik harakatlar va fazoviy yo‘nalishni o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar koordinatsiya rivojlanishiga sezilarli darajada yordam bergani qayd etildi. Baholash natijalarida o‘rtacha 18–25% ijobiy o‘sish qayd etildi, bu esa tanlangan metodikaning samaradorligini ko‘rsatadi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, koordinatsion qobiliyatlarni baholashda oddiy testlardan tashqari murakkab harakatlar ketma-ketligini bajarish bo‘yicha kuzatuv va videoanaliz usullari ham



qo‘llanishi lozim. Bu sportchilarning harakat ifodaviyligi va texnik aniqligini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari badiiy gimnastikada koordinatsiyani rivojlantirish uchun differensial yondashuv va tizimli nazoratning muhimligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Tadqiqot ko‘rsatdiki, badiiy gimnastikachilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda differensial yondashuv va yoshga moslashtirilgan mashg‘ulotlar samarali. Eksperimental guruhda muvozanat, ritm va tezkorlik testlari natijalarida 18–25% gacha o‘shirish kuzatildi, bu metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi. Videoanaliz va tizimli monitoring baholash sifatini oshirdi hamda murakkab harakatlar ketma-ketligini chuqurroq tahlil qilish imkonini berdi. Amaliy tavsiya sifatida murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirish, individga yo‘naltirilgan mashg‘ulot grafiklari va muntazam diagnostika joriy etilishi taklif etiladi. Shuningdek, murabbiylar uchun maxsus metodik qo‘llanmalar ishlab chiqish, testlar standartlashtirilishini amalga oshirish va musiqiy komponentni integratsiyalash samarani oshiradi. Bundan tashqari, ota-onalar va maktablar bilan hamkorlikni kuchaytirish muhimdir.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дисс. канд. пед. наук / Супрун А.А. - СПб, 2013. - 24 с.
2. Umarov D.X. Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini tayyorgarlik bosqichida rivojlantirish texnologiyasi. Diss. kand. ped. nauk. –T. O‘zGIFK, 2007. – 187 b.
3. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т. 2009. -124 с.
4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Планирование и распределение средств тренировки гимнастов на начальном этапе подготовки. Учебное пособие, Т.: 2004. - 154 с.
5. Sobirova L., Astankulova D., Raxmonova M. (2024). O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulot jarayonlarida ishlab chiqilgan metodikalarni qo‘llash texnologiyasi. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2(4), 80-84.



YILLIK TAYORGARLIK SIKLIDA BAJARILGAN YUKLAMALAR NISBATIDAN KELIB CHIQIB KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNING TEZKOR KUCH IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGINI ASOSLANISHI

V.M.Korbut

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

F.T.Ikramov

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

R.G.Israilova

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

B.F.Ikramov

p.f.b.f.d.(PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

b.ikramov@jtsu.uz

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Kanoeda eshkak eshish bo‘yicha terma jamoaga nomzod sportchilar tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish orqali bajarilgan yuklamalar hajmini nazorat qilish va tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirish tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar. *Qayiq turlari, musobaqalar, olimpiada o‘yinlari, yuklama, mashg‘ulot, sportchi kundaligi, kuch, nazorat, yillik sikl.*

Аннотация: *В данной статье анализируется контроль объема выполняемых нагрузок и развитие скоростно-силовых возможностей путем анализа процесса подготовки спортсменов-кандидатов в сборную команду по гребле на каноэ.*

Ключевые слова: *Виды лодок, соревнования, Олимпийские игры, нагрузка, тренировка, дневник спортсмена, сила, контроль, годовой цикл.*

Abstract: *In this article, by analyzing the training process of candidates for the canoeing national team, they analyzed the development of speed-strength capabilities and control over the volume of loads performed.*

Key words: *Types of boats, competitions, Olympic games, load, training, athlete's diary, strength, control, annual cycle.*

Kirish. *Dunyoda eshkak eshish nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha mutaxassislar tomonidan yosh sportchilarni jismoniy hamda funksional tayyorgarligida qo‘llaniladigan yangi vosita va usullarni o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq etish, tayyorgarlikning barcha bosqichida eshkak eshish texnikasini takomillashtirib borish hamda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish yuzasidan ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Hozirgi vaqtda kanoeda eshkak eshish turida natijalarning jadal o‘shishi mazkur sohada nafaqat an’anaviy mashqlardan*



foydalanish, balki yosh eshkakchilarni terma jamoaga zaxira sifatida tayorlash uchun tayorgarlik jarayonini chuqur tahlildan o‘tkazgan holda zamon talablariga javob beradigan o‘quv mashg‘ulotlarni tashkil etish tizimini takomillashtirishni taqozo etmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Kanoeda eshkak eshish bo‘yicha terma jamoaga nomzod sportchilar tayorgarlik jarayonini tahlil qilish orqali bajarilgan yuklamalar xajmini nazorat qilish va tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari.

1. Mavzuga doir adabiyotlarni o‘rganish va taxlil qilish.
2. Sportchilar kundaligini taxlil qilish
3. Eshkakchilarning tezkor kuch tayorgarligini rivojlantirishga qaratilgan samarali uslub va vositalarni aniqlab olish.
4. Reglamentlashtirilgan mashqlardan foydalanishda uslubiy kamchiliklarni bartaraf etish orqali tezkor kuchni rivojlantirish samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot usuli va uslublari. Kundaliklarni tahlil qilishda yillik sikldagi mashg‘ulot yuklamalarining quyidagi parametrlari hisobga olindi:

- suvda eshkak eshish hajmi(aerob, anaerob va aralash rejimdagi).
- eshish trenajerida ishlash hajmi.
- tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi.
- kuchga bo‘lgan chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi.

Olingan ma‘lumotlarni tayorgarlikning yillik siklida bajariladigan yuklamalarning model hajmi bilan taqqoslaganda biz quyidagilarga ega bo‘ldik (1-jadval).

1-jadval

Tayorgarlikning yillik siklida bajariladigan yuklamalarning hajmi

№	Ko‘rsatkichlar	Suvda eshkak eshish xajmi			Trenajorda ishlash hajmi (km)	Tezkor kuch yuklama hajmi (t)	Kuch chidamkorligi yuklama hajmi (t)
		Aerob (km)	Anaerob (km)	Aralash (km)			
1	Yillik siklda bajariladigan yuklamalarning model hajm	2700	1300	2000	1600	1720t	1200t
2	Terma jamoaga nomzod sportchilarning yuklama hajmi (20 nafar)	3000	900	1600	1200	1200	750



2-jadval

Tayyorgarlikning yillik siklida suvda bajariladigan yuklamalarning shiddat zonalari bo‘yicha hajmi

№	Shiddat zonalari	Puls (YQS)	Kilometr	
			\bar{x}	σ
1	I zonada eshkak eshish – La < 2 mmol/l	<140 zarba/daq	2383,4	162,6
2	II zonada eshkak eshish – La 2–4 mmol/l	140-160 zar/daq	1931,9	72,81
3	III zonada eshkak eshish –La 4–8 mmol/l	160-180 zar/daq	480,56	29,65
4	IV zonada eshkak eshish – La > 8 mmol/l	180-190 zar/daq	229,64	15,73
5	Alaktat V zonada eshkak eshish	>190 zarba/daq	92,87	10,85
5	Umumiy hajmi		5118,4	221,6

Kanoeda eshkak eshuvchilarning yil davomida bajargan yuklamalar hajmi model ko‘rsatkichlarga nisbatan farqi suvda eshkak eshishning umumiy hajmi bo‘yicha unchalik ham kata bo‘lmasada, aerob va aralash rejimda bajarilgan yuklamalar hajmi bo‘yicha keskin farq qilishini ko‘rishimiz mumkin. Eng katta farq tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmida kuzatildi, yil davomida berib borilgan mashg‘ulot yuklamalari ijobiy dinamikaga ega emas, mashg‘ulotlarda bir hil tipdagi va og‘irlikdagi mashqlar qo‘llanilib borilgan. Buni sababini aniqlash maqsadida biz yurtimizdagi bir nechta SM larda mashg‘ulotlarni olib borilishi bo‘yicha kuzatuv ishlarini olib bordik. Bunda biz asosiy e‘tiborni murabbiylar tomonidan sportchilarning tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda qanday uslub va vositalardan foydalanayotganliklariga qaratdik. Murabbiylar sportchilarni tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirishda asosan samarali uslublardan hisoblangan aylanma trenirovka, dinamik kuchlanish va “zarbli” uslublardan foydalanishlari, juda kam hollarda stadodinamik va o‘yin uslublarini qo‘llashlari ma‘lum bo‘ldi, vaholanki barcha samarali uslublardan variativ foydalanish tezkor kuch sifatini oshishiga samarali ta‘sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari murabbiylar tomonidan qat‘iy reglamentlashtirilgan mashqlarni berib borishda uslubiy kamchiliklarga yo‘l qo‘yishlari, ya‘ni mashqlarni to‘g‘ri bajarish qoidalariga to‘liq amal qilmasligi ko‘zga tashlanadi. Sportchilar har mashg‘ulotda bir xil tipdagi mashqlarni uzoq muddat davomida bajarmoqdalar, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga mashqning shakli, yuklama darajasi, qaytarishlar soni, dam olish intervali o‘zgartirilmayapti. Barchaga ma‘lumki mushaklar ma‘lum og‘irlikdagi yuklamaga vaqt o‘tishi bilan moslashadi, shu paytda mashqning shakli yoki og‘irligi, bajarilish tartibi yoki qaytarilish sonini o‘zgartirish talab etiladi. Aks holda mashq kutilgan samarani bermaydi. Yo‘l qo‘yilgan uslubiy kamchiliklarni bartaraf etish tezkor kuchni rivojlanishiga qay darajada ta‘sir etishini aniqlash maqsadida tadqiqot o‘tkazishga qaror qildik.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Maxsus nazorat teslari yordamida nazorat va tajriba guruhlarini saralab oldik(3-jadval).



3-jadval

**Tajriba va nazorat guruhlarini sinalluvchilarining tajriba boshidagi nazorat ko‘rsatkichlari
(n=10)**

№	Ko‘rsatkichlar		NG	TG	t	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	20 soniyalik eshkak eshish testi	m	91,2±0,8	92,4±0,8	1,17	>0,05
2	Yotgan holda shtangani tortish (40kg) 1daq.ichida	marta	64,7±0,6	65,9±0,1	1,39	>0,05
3	Start kesimini bosib o‘tish, 150m	s	38,1±0,6	39,9±0,4	1,77	>0,05
4	Yotgan holda shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish, (30kg)1daq.ichida	marta	62,4±0,9	63,2±0,7	1,97	>0,05

Olingan test nazorati bo‘yicha guruhlar o‘rtasida statistik farqlar kuzatilmadi [$>0,05$]. Nazorat guruhida tajriba davomida mashg‘ulotlar odatiy holatda dastur asosida olib borildi. Tajriba guruhida tezkor kuch imkoniyatlarni rivojlantirishda samarali uslublarni variativ qo‘llagan holda hamda mashqlarni uslubiy to‘g‘ri bajarigan holda mashg‘ulotlar olib borildi. Buni amalga oshirishda sportchilarning har mashg‘ulotda bajarigan mashqlari, mashqlardagi og‘irliklar, qaytarishlar soni, bajarish shakllari yozib belgilanib boriladi. Har bir mashg‘ulot bir-biridan farq qilinishi ta‘minlanadi. Bunga erishishda quyidagi tavsiyalardan foydalanildi:

1. Dinamik kuchlanish uslubidan foydalangan holda qo‘llaniladigan mashqlar, ya‘ni ma‘lum og‘irlikdagi yuklamani maksimal tezlikda va amplitudada bajariladigan mashqlardan foydalanishda har bir mashg‘ulotning bir xilda olib bormaslik muhim ahamiyat kasb etadi, buning uchun har bir mashqda qaytarishlar soni ma‘lum chegaragacha ortib borishi va yuklama darajasi ortishi bilan qaytarishlar soni yana pastki chegaradan boshlanishi lozim, bundan tashqari mashqlar har 12 ta mashg‘ulotda o‘zgartirib borilishi lozim.

2. “Zarbli” uslubdagi mashqlardan foydalanishda faqatgina blokli trenajerlar bilan cheklanib qolmasdan, 70-75 sm. balandlikdagi ustunlardan sakrash mashqlarini qo‘llash ko‘proq samara beradi, sakrashlarni oyoqlarga ma‘lum og‘irliklarni bog‘lagan holda bajarish mumkin.

3. Stadodinamik uslubdagi elementlarni so‘nggi qaytarishlarda qo‘llash ko‘proq samara beradi.

4. Mashg‘ulotlarda murabbiylar tomonidan o‘yin uslubidan foydalanmaslik juda achinarli holat, turli estafetalar shaklida turli hajmdagi og‘irliklarni bir joydan ikkinchi joyga olib boorish nafaqat tezkor kuch imkoniyatlarini oshiradi balki sportchiga ijobiy ruhiy ta‘sir ko‘rsatadi.

5. Suvda bajariladigan maxsus mashqlar, start kesimlarini bosib o‘tish, 20 soniyalik eshkak eshishlar ko‘proq musobaqa uslubida bajarilishi maqsadga muvofiq.



Tajriba so‘ngida guruhlarning maxsus nazorat testlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari aniqlandi va o‘zaro taqqoslashtirildi (4-jadval).

4-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarining tajriba so‘gidagi nazorat ko‘rsatkichlari (n=10)

№	Ko‘rsatkichlar		NG	TG	t	P
			$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	20 soniyalik eshkak eshish testi	m	92,2±0,8	96,4±0,8	2,17	<0,05
2	Yotgan holda shtangani tortish (40kg) 1daq.ichida	marta	65,7±0,6	69,9±0,1	2,39	<0,05
3	Start kesimini bosib o‘tish, 150m	s	37,1±0,6	35,9±0,4	2,77	<0,05
4	Yotgan holda shtangani ko‘krakka tushirib ko‘tarish, (30kg)1daq.ichida	marta	64,4±0,9	69,2±0,7	2,97	<0,05

Tajriba so‘ngida guruhlarda olingan test natijalari o‘rtasida statistik farqlar kuzatildi [$<0,05$].

Xulosa. 1. Mashg‘ulot jarayonida bajarilgan yuklama hajmini nazorat qilishda quyidagi parametrlar bo‘yicha hisobga olish optimal deb olindi:

- suvda eshkak eshish hajmi (aerob, anaerob va aralash rejimdagi);
- eshish trenajerida ishlash hajmi;
- tezkor kuchni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi;
- kuchga bo‘lgan chidamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar hajmi.

2. O‘z-o‘zini nazorat qilish va sportchi kundaligini to‘g‘ri yuritib borish sportchiga mashg‘ulot samaradorligini baholash, o‘z sog‘lig‘iga qarab turish, shaxsiy gigiena qoidalari, umumiy va sport tartibini bajarish imkonini beradi. Shuningdek muntazam o‘tkaziladigan nazorat natijalari murabbiy va shifokorga o‘tkaziladigan mashg‘ulot uslubiyati, sportchi sog‘lig‘i va organizmning funksional holatidagi o‘zgarishlarni tahlil qilishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Икрамов Б.Ф. Инновационный тренажер “Каяк Balance Training Ergometr” для развития равновесия у юных гребцов байдарочников //ББК 60 С 56. – 2019. – С. 27.

2. Икрамов Б.Ф. Нетрадиционное развитие равновесия на суше у юных байдарочников //ББК 60 А 43. – 2019. – С. 99.

3. Farkhodovich I.B., (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol.8 No.2.6670.

4. Islamov I.S., Ikramov B.F. Starting actions of rowers on kayak and canoe //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1442-1450.

5. Ikramov F.T., Azimov Z.N. Features of use rowing pool //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 6. – С. 1154-1159.



AKADEMIYALÍQ ESKEK ESIW SPORTÍNDA SPORTSHÍLARDÍ SARALAP ALÍWDA ANTROPOMETRIYALÍQ KÓRSETKISHLERDÍN ORNÍ

Tajibaeva Kizjibek Maratovna

Stajyor-oqitwshi

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti Nókis filial

jibektajibaeva5@gmail.com

Annotaciya: Maqalada akademiyalıq eskek esiw sportında sportshılardı saralap alıwda antropometriyalıq kórsetkishlerdiń áhmiyeti analizlenedi. Antropometriya sportshınıń dene dúzilisi, boyı, dene salmaǵı, bulshıq et massasınıń bólistiriliwi hám dene proporciyalarına tiykarlanıp imkaniyatın bahalaw imkanın beredi. Izertlewde eskek esiw sportına tán bolǵan antropometriyalıq kórsetkishler, olardıń sport nátiyjelerine tásiiri, sonday-aq, sportshılardı saralawda bul faktorlardıń qalay paydalanılatuǵını sáwlelendiriledi. Nátiyjeler sonı kórsetti, antropometrikalıq ólshemler tiykarında ámelge asırılǵan saralaw sportshınıń imkaniyatların ádewir anıq bahalawǵa hám sportta joqarı nátiyjelerge erisiwge, sportshılardı erte basqıshqa anıqlawǵa xızmet etedi.

Tayanış sózler: eskek esiw, antropometriya, sportshı saralaw, dene dúzilisi, sport potentsiali, fizikalıq qásiyetler.

Аннотация: В данной научной статье анализируется значение антропометрических показателей при отборе спортсменов в академической гребле. Антропометрия позволяет оценить возможности спортсмена по его телосложению, росту, массе тела, распределению мышечной массы и пропорциям тела. В исследовании отражены антропометрические показатели, характерные для гребли, их влияние на спортивные результаты, а также то, как эти факторы используются при отборе спортсменов. Результаты показали, что отбор, проведенный на основе антропометрических критериев, позволяет точнее оценить возможности спортсмена и добиться высоких результатов в спорте, выявить спортсменов на начальных этапах.

Ключевые слова: гребля, антропометрия, спортивный отбор, телосложение, спортивный потенциал, физические характеристики.

Abstract: This scientific article analyzes the importance of anthropometric indicators in the selection of athletes in academic rowing. Anthropometry allows for assessing an athlete's capabilities based on their physique, height, body weight, muscle mass distribution, and body proportions. The study reflects the anthropometric indicators characteristic of rowing, their impact on sports results, and how these factors are used in selecting athletes. The results showed that selection based on anthropometric criteria allows for a more accurate assessment



of the athlete's capabilities and achieving high results in sports, identifying athletes at the initial stages.

Key words: *rowing, anthropometry, sports selection, physique, sports potential, physical characteristics.*

Kirisiw. Zamanagóy sportta jetiskenlikke erisiw kóplegen faktorlardıń bir-biri menen birgelikte islesiwine baylanıslı. Sportshınıń fizikalıq, texnikalıq, ruwxıy hám morfologiyalıq jaǵdayı onıń jarıstaǵı nátiyjesine tikkeley tásir kórsetedi. Akademiyalıq eskek esiw sportı áne sonday túrlerden biri bolıp, onda sportshılardan tek ǵana kúsh hám shıdamlılıq emes, al muwapıqlıq, koordinaciya, taktikalıq pikirlew hám komandalıq birge islesiw talap etiledi. Bul sport túrinde hár bir eskek esiw kúsh, teńsalmaqlılıq, texnika hám bulshıq etler aralıq muwapıqlıq tiykarında ámelge asırıladı. Ásirese, sportshınıń boyı, qol hám ayaq uzınlıǵı, arqa bulshıq etleriniń rawajlanǵanlıǵı hám dene massası onıń eskek esiwdegi nátiyjeliligine úlken tásir kórsetedi. Sol sebepli, sportshılardıń potencialın anıqlawda antropometriyalıq kórsetkishlerge tayanıw zamanagóy sportta keń qollanılmaqta. Antropometriya insan denesiniń sırtqı ólshemleri, proporciyaları hám segmentleri boyınsha ólshewler sisteması. Ol sport selekciyasında, sportshılardı túrli sport túrlerine baǵdarlawda, olardıń imkaniyatların bahalawda keń qollanıladı. Ásirese, eskek esiw sportında bul kórsetkishlerdiń áhmiyeti sheksiz.

Izertlewdiń maqseti. Akademiyalıq eskek esiw sportında sportshılardı saralap alıw procesinde antropometriyalıq kórsetkishlerdiń áhmiyetin analizlew, ámeliy jaqtan olardı qollanıw usılların kórsetiw hám saralaw procesin optimallasırıw boyınsha usınıslar beriw bolıp tabıladı.

Sportta antropometriyalıq usıl degende sportshı denesiniń pútin dúzilisin yamasa sportshı denesiniń ayırım bólimlerin hám de dene dúzilisi xarakteristikasını jáne onıń ózgeriwsheliǵın ólshew yamasa súwretlew ushın ámelge asırılatuǵın metodologiyalıq usıllar jıyındısı túsiniledi.

Antropometriyalıq usıl tiykarında dene dúzilisin anıqlawda deneniń total ólshemleri (salmaǵı, uzınlıǵı, deneniń beti) ólshenedi.

Dene dúzilisi quramın úyreniw 100 jıllar aldın baslanǵan hám dáslepki izertlewlerdi I.Mateyki jumıslarında kóriw múmkin. Ol 1921-jılda deneniń may massası, muskul massası hám suyek massasını anıqlaw ushın teri-may qatlamları qalınlıǵın esapqa alıp anıqlaw formulasın islep shıqqan.

Sport túrlerine saralaw hám baǵdarlawda trenirovka procesinde sportshınıń fizikalıq sapaları hám múmkinshilikleri rawajlanıwın boljaw imkaniyatın beretuǵın hár túrli antropometriyalıq hám fiziologiyalıq izertlew usıllarınan keń paydalanıladı.

Balalar hám óspirimler sport mekteplerinde balalar hám óspirimler menen islew procesin kóp jıllıq baqlawlar obyektiv maǵlıwmatlardı qollawǵa baǵdarlangan qosımsha izertlew usılları zárúrligi bar ekenligin kórsetedi. Hár bir sport túri ushın



muskul qisqarivı hám bosasıwın joqarı anıqlıq penen baqlawshı ólshew usılların islep shıǵıw zárúrli esaplanadı.

Izertlewdiń nátiyjeleri. Akademiyalıq eskek esiw cikllik sport túri sıpatında sportshılardıń dene dúzilisine óz aldına talaplar qoyadı. Sportshılardı saralap alıwda itibarǵa alınıwı kerek bolǵan jetekshi baǵdar esaplanadı. Sebebi, akademiyalıq eskek esiw sportında komandalıq qayıqlarǵa ekipaj qalıplestiriw eń ulken áhmiyetli wazıypalardan biri bolıp tabıladı. Izertlewimiz dawamında akademiyalıq eskek esiw boyınsha sportshılardı saralap alıwda bir qatar antropometriyalıq ólshemler járdeminde anıqlap aldıq. Atap aytqanda, boy uzınlıǵı (sm), salmaq (kg), ólshemlerinen paydalandıq (1-keste).

1-keste

Tájiriybe hám qadaǵalaw toparı sportshılarınıń antropometriyalıq kórsetkishleri.

T/s	Sporshı FIO	Boy (sm)	Salmaq (kg)
Qadaǵalaw toparı			
1	Xalmuratov Dosmurat	188	78
2	Yusupbaev Amanbek	177	57
3	Berdibaev Zarafatdin	180	71
4	Baltabaev Alpamis	184	72
5	Konisbaev Ernazar	178	75
6	Serjanov Sultanbek	178	64
7	Baymuratov Muxammedjan	170	68
8	Serjanov Ikram	180	59
9	Davletyarov Muxammed Ali	183	65
10	Jiyenbaev Jalǵasbay	186	70
11	Maratov Farrux	188	73
12	Tórebaev Niyetbay	173	75
Ortasha		178	72
Tájiriybe toparı			
1	Ospanov Meyirbek	180	60
2	Tawmanov Almat	178	64
3	Kadirbaev Mansur	167	62
4	Kiyasov Miyras	161	54
5	Sharibaev Alpamis	176	71
6	Bektursınov Aziz	175	72
7	Shamuratov Qurbanbay	167	64
8	Duysenbaev Begzat	175	57
9	Mamutov Begzat	182	74
10	Sarsenbaev Oljas	182	64
11	Polatbaev Aydos	177	57
12	Qurbaniyazov Abdulla	172	58
Ortasha		178	72

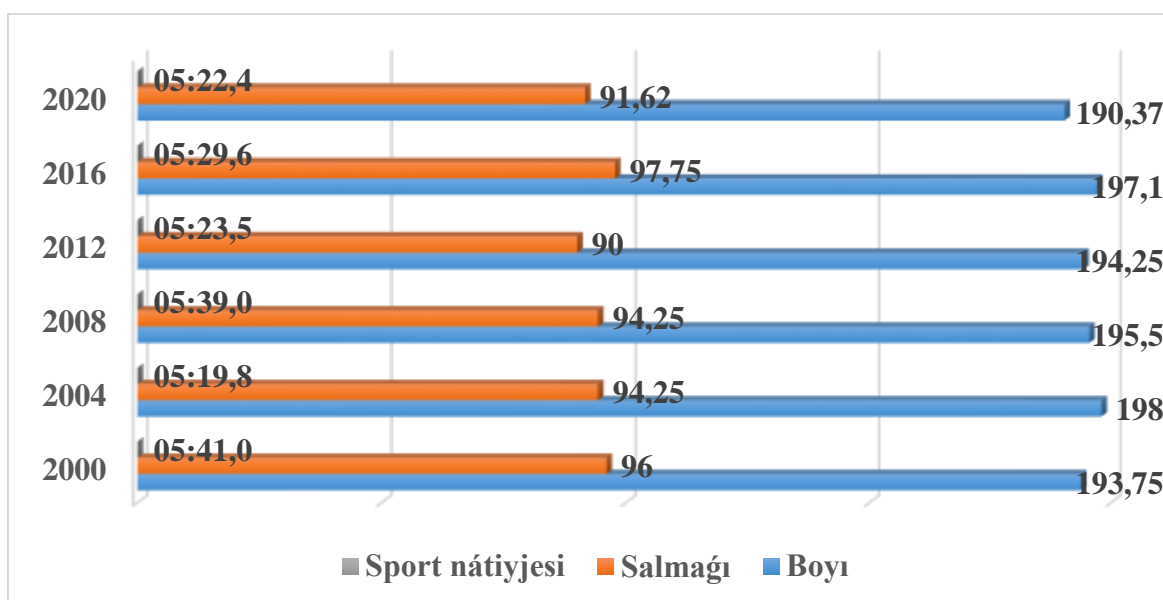


Qadaǵalaw toparı tekseriwshilerinıń boy ólshemleri ortasha uzınlıǵı 178 sm ge, salmaq kórsetkishleri ortasha 72 kg ǵa teń ekenligi anıqlandı.

Tájiriybe toparı tekseriwshilerinıń boy uzunlıǵı ortasha 178 sm ge, salmaq kórsetkishleri ortasha 72 kg ǵa teń ekenligi anıqlandı.

Jáhán tájiriybesinde ekipaj quramına eskek esiwshilerdiń antropometriyalıq kórsetkishleri hám sport nátiyjeleriniń baylanıslılıǵın úyreniw maqsetinde Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan segiz adamlıq ekipajdıń maǵlıwmatların úyrenip shıqtıq (1-súwret).

2000-jıldan 2020-jılǵa shekem bolıp ótken jazǵı olimpiada oyınlarındaǵı M8+ qayıqtaǵı sportshılardıń boy, salmaq hám kórsetken nátiyjeleri.



1-súwret. Olimpiada oyınlarında M8+ jeńimpazlıǵın qolǵa kirgizgen sporshılardıń antropometriyalıq kórsetkishleri.

Analizlerimiz nátiyjesinde sonı anıqlap aldıq 2000-jılda ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan Ullı Britaniya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 96 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 193, 75 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:41, 0 teń bolǵan.

2004-jılda jıldı ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan AQSh saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 94,25 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 198 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:19, 8 teń bolǵan.

2008-jılda jıldı ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan Kanada saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 94,25 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 195,5 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:39, 0 teń bolǵan.

2012-jılda jıldı ótkerilgen Olimpiada oyınlarında jeńimpaz bolǵan Germaniya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 90 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 194,5 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:23, 5 teń bolǵan.



2016-jilda jilda ótkerilgen Olimpiada oýınlarında jeńimpaz bolǵan Ullı Britaniya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 97,75 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 197,1 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:29, 6 teń bolǵan.

2020-jilda ótkerilgen Olimpiada oýınlarında jeńimpaz bolǵan Jańa Zelandiya saylandı komandasınıń ortasha salmaq kórsetkishi 91,62 kg bolǵan bolsa ortasha boy kórsetkishi 190,37 sm ge teń jarıs nátiyjesi bolsa 05:22, 4 teń bolǵan.

Analizlerimiz nátiyjesi sonı kórsetedi tek antropometriyalıq kórsetkishlerge tayanǵan halda sportshılardı saralap alıw hám komandalıq qayıqlardı qalıplestiriw tuwrı hám kútilgen nátiyjelerdi bermeydi. Biraq, eskek esiwde boyı qansha uzın bolsa, háreket amplitudası da sonsha úlken boladı. Bul bolsa eskekti suwǵa tereńirek túsiw, onı uzaq aralıqqa háreketlendiriw imkanın beredi.

- Erkek sportshılardıń ortasha boyı: 190-200 sm.
- Hayal sportshılardıń ortasha boyı: 175-185 sm.

Antropometriyalıq kórsetkishlerdiń optimallıǵı eskek esiw amplitudasın, hárekettegi turaqlılıqtı hám suwda tezlikti arttıradı. Bul bolsa nátiyjede joqarı nátiyjelilikke alıp keledi.

Sportshılardıń imkanıyatların dáslepki basqısha bahalawda antropometriyalıq kórsetkishler tiykarǵı rol oynaydı. Bul tek ǵana sport baǵdarın tańlawda emes, al trenirovka rejelerin islep shıǵıwda da áhmiyetli esaplanadı.

Kóplegen mámleketlerde sport selekciyası ilimiy ólshemler tiykarında alıp barıladı. Máselen, Avstraliya hám Germaniyada antropometriya tiykarında sport mekteplerine qabıllaw jolǵa qoyılǵan. Bul bolsa resurslardı optimal bólistiriw, waqıttı únemlew hám qábiletli sportshılar menen sistemalı islesiwge tiykar jaratadı.

Elimizde antropometriyalıq analiz tiykarında seleksiya jumısları ele tolıq jolǵa qoyılmaǵan. Kóplegen sport mektepleri tek fizikalıq testlerge tayanadı. Bul bolsa ayırım jaǵdaylarda naduris tańlawǵa alıp keliwi mumkin. Sol sebepli antropometriyalıq kórsetkishler tiykarında intalı sportshılardı anıqlaw mexanizmlerin jaratıw zárúr.

Juwmaq. Joqarıdaǵı analizler sonı kórsetedi, akademiyalıq eskek esiw sportında sportshılardıń antropometriyalıq kórsetkishleri olardıń sport potencialın belgileytuǵın tiykarǵı faktorlardan bolıp tabıladı. Antropometriya tek ǵana sportshı tańlaw, bálki olardıń keyingi rawajlanıwın joybarlawda da zárúrli qural esaplanadı.

Usınıslar :

1. Hár bir sport mektepte antropometriyalıq testlerdi engiziw;
2. Jas sportshılardı tańlawda boy, salmaq, segment uzınlıqları hám bulshıq et proporsiyalarına tiykarlanıw;
3. Saralaw sistemalarına sport antropologiyası hám fiziologiyası qánigelerin tartıw;
4. Mámleket kóleminde sport seleksiyasına tiyisli birden-bir metodikanı islep shıǵıw;
5. Saralaw nátiyjelerin statistikalıq monitoring etip barıw.



Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Mambetnazarov I.M. “Akademik eshkak eshishda jamoaviy qayiq'larga ekipajlarni shakllantirish uslubiyatini takomillashtirish” PhD dissertatsiya ishi. Chirchiq 2023, 73-74b.
2. V.M.Korbut, X.Yu.Tekstazarov, B.F.Ikramov. Eskek esiw teoriyasi hám metodikasi. Oqıw qollanba. T.: Ilimiy texnika informaciyası press baspası, 2018 j.
3. Bourgois J., et al. (2000). Anthropometric characteristics of elite female rowers. Journal of Sports Sciences, 18 (6), 467-476.
4. Ackland T.R., Lohman T.G. (2012). Anthropometry and body composition in sport. Human Kinetics.
5. Smith H.K., Hopkins W.G. (2011). Measures of rowing performance. Sports Medicine, 41 (2), 85-101.
6. Norton K., Olds T. (2001). Morphological evolution of athletes over the 20 th century. Sports Medicine, 31 (11), 763-783.
7. International Rowing Federation (FISA). (2023). Talent Identification Guidelines. Retrieved from <https://worldrowing.com>
8. Sklad M., et al. (1994). The anthropometric and physiological profile of elite rowers. Journal of Human Kinetics, 4, 45-61.
9. Kerr D.A., et al. (2007). Predicting rowing performance from anthropometric variables. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2 (3), 267-274.
10. Ózbekstan Respublikası Sportı Rawajlandırıw ministrligi (2023). Jas sportshılardı saralaw metodikasi.

QISQA MASOFALARGA YUGURISHDAGI JAROHLARNING OLDINI OLISH VA DAVOLASH BO‘YICHA ADABIY VA ILMIY MANBALAR TAHLILI

Mambetkasimova Kirmızı

Assistent-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

qirmizi@gmail.com

***Annotatsiya:** Maqolada qisqa masofaga yugurishda jarohlarning dolzarb muammolari, shu jumladan jarohlarning sabablari, ularning turlari va sportchilar uchun oqibatlarini ko‘rib chiqiladi. Xulosa jarohlarning oldini olish va davolashda sportchilarni ham jismoniy tarbiya, ham psixologik qo‘llab-quvvatlashni o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv muhimligi ta’kidlanadi. Qisqa masofaga yugurishda jarohlarni o‘rganishning amaliy ahamiyati jarohlardan saqlanish choralari bo‘yicha murabbiylar va sportchilar uchun tavsiyalar ishlab*



chiqishdan iborat. Shikastlanish sabablarini aniqlash ularning o‘ziga xos sababini bartaraf etish va mumkin bo‘lgan takrorlanishlarni istisno qilish imkonini beradi. Bu sport jarohatlarining oldini olish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: sport, yengil atletika, jarohatlar, profilaktika, davolash, reabilitatsiya, sport tibbiyoti.

Аннотация: В статье рассматриваются актуальные проблемы травматизма в беге на короткие дистанции, включая причины возникновения травм, их виды и последствия для спортсменов. Заключение подчеркивает важность комплексного подхода к профилактике и лечению травм, который включает в себя как физическую подготовку, так и психологическую поддержку спортсменов. Практическая значимость изучения травматизма в беге на короткие дистанции заключается в разработке рекомендаций тренерам и спортсменам по профилактическим мерам травматизма. Выявление причин травм позволяет устранить их конкретную причину и исключить возможные повторения. Это важно для повышения эффективности профилактики спортивного травматизма.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, травмы, профилактика, лечение, реабилитация, спортивная медицина.

Abstract: The article examines current problems of injuries in short-distance running, including the causes of injuries, their types, and their consequences for athletes. The conclusion emphasizes the importance of a comprehensive approach to preventing and treating injuries, which includes both physical training and psychological support for athletes. The practical significance of studying injuries in short-distance running lies in developing recommendations for coaches and athletes on preventative measures against injuries. Identifying the causes of injuries allows for the elimination of their specific cause and the elimination of possible recurrences. This is important for improving the effectiveness of sports injury prevention.

Key words: sports, athletics, injuries, prevention, treatment, rehabilitation, sports medicine.

Kirish. Yugurish oddiy, lekin har doim ham xavfsiz emas. Qisqa masofaga yugurish bugungi kunda tobora ommalashib bormoqda: odamlar ertalab yugurishadi, marafon va sprintlarda qatnashadilar. Biroq, ko‘rinadigan soddalik orqasida ma‘lum xavflar yashiringan. Jarohatlar ham yangi boshlanuvchilar, ham tajribali yuguruvchilar orasida keng tarqalgan [2]. Buning sababi noto‘g‘ri texnika, yaroqsiz poyabzal va tanani yukga qanday tayyorlash bo‘yicha asosiy bilimlarning etishmasligidir [4]. Bularning oldini olish - sog‘liqning kalitidir. Badanni qizdirish, tezlikni asta-sekin oshirish va sifatli uskunalar tanlash jarohatlar xavfini kamaytiradi [3]. Agar jarohatlar bo‘lsa, dam olish, kompresslar va fizioterapiya yordam beradi.



Ko‘proq odamlar jarohlardan keyin reabilitatsiya haqida ma’lumot qidirmoqdalar, chunki sportga qaytish to‘g‘ri yondashuvni talab qiladi.

Tadqiqotlar usuli. ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli.

Sprinterlarda keng tarqalgan jarohlarning tahlili quyidagicha:

Yuguruvchilar ko‘pincha oyoqlari, tizzalari, to‘piqlari va tovonlariga shikast etkazadilar. Ta’kidlanishicha, barcha jarohlarning 40% ga yaqini tizza jarohatidir. Bu himoya choralari va to‘g‘ri yugurish zarurligini ko‘rsatadi [1]. Ko‘pincha boldir va son mushaklari cho‘ziladi va Axil paylari shikastlanadi, sprintda katta yuklamalardan lat yeyishadi va shilinadi. “Yuguruvchi tizza” kabi maxsus jarohatlar mavjud bo‘lib, ular ko‘proq o‘rta yoshli ayollarda uchraydi va erkaklarda pay sho‘zilishi ko‘proq uchraydi. Tayyorgarliksiz faol sport bilan shug‘ullanish jarohatlar, jumladan pay va bo‘g‘imlardagi jarohatlar xavfini oshirishi isbotlangan. Keksa yuguruvchilar to‘qimalarning elastikligining pasayishi tufayli orqa va oyoq og‘rig‘idan aziyat chekishadi. To‘g‘ri yugurish uslubi va yaxshi poyabzal muhim ahamiyatga ega.

Olimlarning ta’kidlashicha, agar sizning oyoq kiyimingiz oyoqlaringizga yoki yugurishingizga mos kelmasa, jarohat olishingiz ehtimoli ko‘proq. Agar siz juda ko‘p mashq qilsangiz, jarohat olishingiz ham mumkin. Treningning intensivligini va mashg‘ulot rejangiz yaxshi bo‘lsa ham, qancha dam olishingizni kuzatishingiz kerak.

Shikastlanishning oldini olish: asosiy jihatlar.

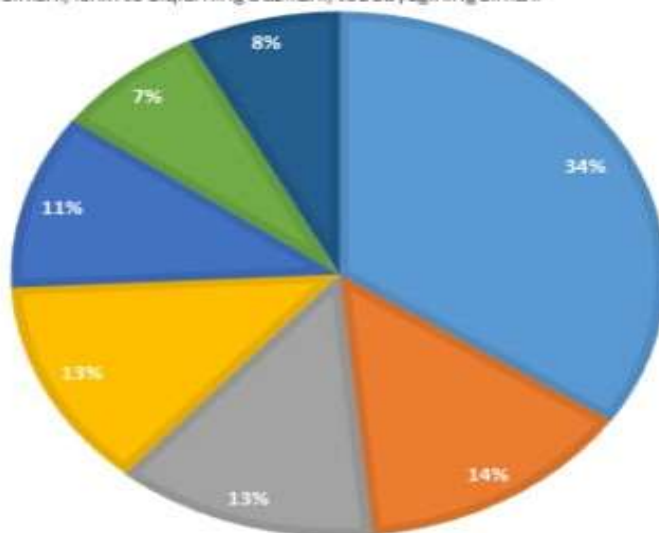
Sprinterlar orasida jarohlarni kamaytirish uchun siz ushbu xavflarni kamaytirishga yordam beradigan narsalar haqida o‘ylashingiz kerak. Ulardan eng muhimi – cho‘zilish, maxsus va sifatli poyabzal, tanani mashqlarga ko‘niktirish va tana sizga aytayotgan narsaga e’tibor berishdir.

Natijalar. Oyoq mushaklarini, ayniqsa, boldir mushaklarini muntazam ravishda cho‘zish tanani moslashuvchan saqlashga yordam beradi va zo‘riqishning oldini oladi. Barmoqlaringizni ushlab, oyog‘ingizni 15 soniya davomida tortadigan mashq bu holatda yordam beradi. Yugurishdan keyin to‘g‘ri cho‘zish va sovutish tiklanish uchun juda muhimdir, u qon aylanishini yaxshilaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

To‘g‘ri poyabzal jarohlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Yuguruvchilar oyoq kafti gumbazini qo‘llab-quvvatlashi va amortizatsiyani ta’minlashi uchun mo‘ljallangan poyabzallarni tanlashga alohida e’tibor berishlari kerak. Yuguruvchilar oyoq panjasi fassiti va shunga o‘xshash oyoq muammolarini minimallashtirish uchun nafaqat mashg‘ulotlarda, balki kundalik hayotda ham yugurish uchun mo‘ljallangan poyabzal kiyishlari kerak. Bundan tashqari, oyoq panjasi fassiti kabi shikastlanishga moyillik mavjud bo‘lsa, tepalik yugurishni cheklashga arziydi, chunki u oyoqlarda stressni oshiradi.



- Bo‘g‘imlarning o‘zgarishi
- Oyoq-qo‘lning og‘ir sinishi, tovonning sinishi
- qo‘l-oyoqning yengil sinishi
- yengil kompress
- qattiq lat yeyish
- miya shikastlanishi yoki bosh miya jarohati
- qovurg‘alarning sinishi, ichki to‘siqlarning buzilishi, tos suyagining sinishi



1-rasm. Jarohatlarning turlari.

Trening davomida yuk hajmini bosqichma-bosqich oshirish muhimdir. Majburlashdan qochishga harakat qiling, chunki yukda to‘satdan sakrash mushaklar va bo‘g‘imlarga zarar etkazishi mumkin. Yuguruvchilar birinchi navbatda mashg‘ulot rejasiga oyoq mushaklarini kuchaytirishga va pastki oyoq va tos suyagi bo‘g‘imlarining moslashuvchanligini yaxshilashga yordam beradigan yangi mashqlarni qo‘shishlari kerak. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki jarohatlar ehtimolini ham kamaytiradi. Tana sizga aytayotgan narsaga e‘tibor berish ham juda muhimdir. Yugurish paytida og‘riq paydo bo‘lsa, siz to‘xtashingiz va dam olishingiz kerak. Og‘riqni e‘tiborsiz qoldirish jiddiy jarohatlarga va mashg‘ulotlarda uzoq tanaffuslarga olib kelishi mumkin. Jarohatlar yuguruvchilarning 40 foizida sodir bo‘ladi, bu ehtiyot choralari qanchalik muhimligini ko‘rsatadi. Mushaklarni mustahkamlash, moslashuvchanlikni yaxshilash va sifatli poyabzal tanlash ustida ishlagan holda, yuguruvchilar kamroq tavakkal qilishlari va sog‘lom qolishlari mumkin.

Tanani to‘g‘ri qizdirish va mashq qilish.

Agar mashg‘ulotdan oldin tanani qizdirmasangiz, osongina jarohat olishingiz mumkin. Siz tanangizni yugurishga tayyorlashingiz kerak. Bu qizdirish bilan amalga oshirilishi mumkin, bu mushaklarning yanada moslashuvchan va elastik bo‘lishiga yordam beradi, bu esa ko‘karishlar xavfini kamaytiradi. Yengil yugurish va cho‘zilish uchun 10-15 daqiqa vaqt ajrating. Bu qon oqishini ta‘minlaydi va



mushaklarni cho‘zishga chidamli qiladi. Yaxshi qizdirish jarayoni bir necha bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Birinchidan, 5-10 daqiqa yuguring, keyin yelkalarni aylantirish va bo‘g‘imlarni qizdirish mashqlarini bajaring.

Jarohatlarni davolashning zamonaviy usullari.

Ushbu oddiy qadamlar asosiy mashg‘ulot paytida kerak bo‘ladigan mushaklarni isitadi. Agar siz uzoq masofaga ketayotgan bo‘lsangiz, tanani yaxshilab qizdirishni unutmang. Harakatni yaxshilash uchun turli mushak guruhlarini va ba‘zi dinamik cho‘zishni faollashtiradigan umumiy mashqlarni kiritish yaxshidir. Bu, ayniqsa, tashqarida sovuq bo‘lganda juda muhimdir, chunki bunday paytlarda mushaklar qattiqlik tufayli osonlikcha shikastlanadi. Yugurishdan keyin sovib ketishni unutmang. Yukni asta-sekin kamaytirish va cho‘zilish mushaklarning tiklanishiga va bo‘shashishiga yordam beradi. Sovutish tananing faol yuklardan dam olishga va tiklanishni yaxshilashga muammosiz o‘tishiga yordam beradi.

So‘nggi yillarda sport jarohatlarini davolashda sportchilarning tezroq tiklanishiga yordam beradigan yangi texnologiya va usullarning rivojlanishi tufayli jiddiy o‘zgarishlar ro‘y berdi. Yengil atletikachilar duch keladigan yuqori jismoniy yuklar sharoitida yangi yechimlar ayniqsa dolzarb bo‘lib bormoqda. Misol uchun, tibbiy tasvirlarni tahlil qilish uchun sun‘iy intellektdan (SI) foydalanish jarohatlar tashxisini sezilarli darajada yaxshilaydi, bu esa shifokorlarga jarohatlarning og‘irligini aniqroq aniqlash va oldingi jarohatlar ma‘lumotlari asosida muvaffaqiyatsizlik xavfini taxmin qilish imkonini beradi.

Muhokama. Zamonaviy davolash usullari faqat diagnostika bilan cheklanmaydi, ular butun tiklanish jarayonini qamrab oladi. Bemorning o‘z plazmasidan foydalanadigan plazma terapiyasi to‘qimalarni davolashda yordam beradigan bir qator foydali xususiyatlarga ega. Bu usul mushaklar, ligamentlar va bo‘g‘inlarni davolashda yaxshi natijalarni ko‘rsatdi, bu ayniqsa tez-tez bunday jarohatlarga ega bo‘lgan sportchilar uchun muhimdir. Ushbu yondashuvdan foydalanish reabilitatsiya vaqtini sezilarli darajada qisqartirishi, jarohatlardan keyin umumiy ishlash darajasini oshirishi mumkin. Davolashda yangi ufqlarni ochadigan yana bir yangilik monoklonal antikorlardir. Ushbu usul bosh miya chayqalishi oqibatlarini davolash uchun faol qo‘llaniladi, bu ayniqsa, kontaktli yo‘nalishlarda qatnashadigan yengil atletikachilar uchun muhimdir. Shuningdek, boks, futbol, xokkey, kikkoks va boshqa kontaktli sport turlarini ham ta’kidlab o‘tish joizki, bu usulni qo‘llash surunkali travmatik ensefalopatiya bilan kurashish usuli bo‘lib xizmat qiladi. Surunkali travmatik ensefalopatiya (STE) sportchilarning sog‘lig‘iga eng jiddiy tahdidlardan biri sifatida keng tan olingan va monoklonal antikorlarning kiritilishi ushbu holatni kuzatish va davolash uchun yangi imkoniyatlarni taqdim etadi. Sport tibbiyotida sun‘iy intellektdan faol foydalanish SI nafaqat tiklanish jarayonini tezlashtirishi, balki uning samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ta’kidlaydigan ko‘plab tadqiqotlar



bilan tasdiqlangan. Misol uchun, sun’iy intellekt turli materiallar va jarohat ma’lumotlarini tahlil qilishi mumkin, qaror qabul qilish vaqtini qisqartiradi va sport shifokorlariga paydo bo‘lgan muammolarni tezroq hal qilish imkonini beradi.

Shuni ta’kidlash kerakki, rehabilitatsiyaga yangi yondashuvlar ham tiklanish jarayonida muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy terapiya, qo‘lda terapiya va sport massaji kabi turli usullarni birlashtirish muayyan sportchining o‘ziga xos xususiyatlarini to‘liq hisobga oladigan individual tiklanish dasturlarini yaratishga imkon beradi. Bunday dasturlar ko‘pincha ta’sirlangan mushaklarni tiklash va mustahkamlashga qaratilgan moslashuvchan jismoniy mashqlarni o‘z ichiga oladi. Sportchilarga jarohatlarning oldini olish asoslarini o‘rgatish ham birdek muhim. Murabbiylar va tibbiyot mutaxassisleri xavfsiz mashg‘ulot muhitini yaratishda muhim ahamiyatga ega. Agar sportchilar mashqlarni qanday qilib to‘g‘ri bajarishni bilsalar va ularning tanasi qanday ishlashini tushunsa, bu jarohatlar xavfini kamaytirishga va umumiy ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Bundan kelib chiqadiki, yengil atletikada zamonaviy davolash va rehabilitatsiya usullari ilg‘or texnologiyalar, individual yondashuv va sport tibbiyoti sohasidagi keng bilimlar uyg‘unligiga asoslangan. Ushbu usullarning samaradorligi nafaqat jarohatlar darajasini pasaytirish, balki sportchilarni qisqa vaqt ichida faol sportga qaytarish, ularning yanada rivojlanishi va muvaffaqiyatlariga hissa qo‘shish imkonini beradi. Mashg‘ulotlar jarayonining intensivligi va raqobatning yuqori saviyasini hisobga olgan holda, sport jarohatlari yengil atletikada dolzarb muammo hisoblanadi. Bunda sportchini tayyorlashga malakali yondashish, to‘g‘ri tayyorgarlik ko‘rish usullari va zamonaviy jihozlardan foydalanish jarohatlarning oldini olishda asosiy o‘rin tutadi. O‘tkir va surunkali shikastlanishlar diqqat bilan o‘rganishni talab qiladi, chunki ularning har biri o‘ziga xos sabablar va shakllanish tuzilishiga, shuningdek, o‘ziga xos davolash usullariga ega.

Turli tadqiqotlarga ko‘ra, chiqish va sinish kabi o‘tkir jarohatlar kutilmaganda va ko‘pincha to‘satdan zarba yoki kuchli zo‘riqish tufayli yuzaga keladi. Surunkali shikastlanishlar esa bir xil harakatlarning tez-tez takrorlanishi yoki noto‘g‘ri texnika tufayli sekin rivojlanadi. Bunday jarohatlardan qochish uchun siz muammolarning dastlabki belgilariga e’tibor berishingiz va mashqlarni bajarish texnikasini kuzatishingiz kerak. Shuningdek, mashg‘ulot paytida yukni to‘g‘ri taqsimlash muhimdir. Uskunani tanlash haqida unutmang: yaxshi poyabzal va himoya vositalari jarohatlarning oldini olishda katta rol o‘ynaydi. Yengil atletika poyabzalining o‘ziga xos xususiyatlari, ayniqsa, turli darajadagi qattiqlikdagi sirtlarda mashq qilishda jarohatlar xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Qulay va to‘g‘ri oyoq qo‘llab-quvvatlashi bo‘g‘imlarga yukni kamaytirishga va shikastlanish ehtimolini kamaytirishga yordam beradi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi, yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda individual o‘quv dasturlarini yaratish shart. Bu nafaqat jismoniy fazilatlarni samarali



rivojlantiradi, balki jarohatlar xavfini ham kamaytiradi. Majburiy yuklardan qochish kerak. Ularni asta-sekin oshirish yaxshiroqdir, shuning uchun tanangiz ortiqcha yuklanish va shikastlanish ehtimoli kamroq. Mushaklar va bo‘g‘inlarni ishga tayyorlash va keyin tiklanishiga yordam berish uchun isinish va sovutish ham muhimdir. Sportchilarga xavfsizlik asoslari va to‘g‘ri mashq qilish texnikasini o‘rgatish jarohatlarning oldini olish uchun ham muhimdir. Xatarlar va jarohatlardan qochish usullarini bilish ularning sonini kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning jarohatlar va ularni oldini olish usullari haqida xabardorligi ularning umumiy salomatligi va jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Sport jarohatlarini davolash barcha bosqichlarda - tashxisdan reabilitatsiyagacha individual yondashuvni talab qiladi. Mutaxassislarga erta murojaat qilish, jarohatlar paydo bo‘lganda tezkor va malakali yordam tiklanish vaqtini qisqartirishi va surunkali kasalliklar rivojlanishining oldini oladi. Reabilitatsiyada nafaqat tibbiy muolajalar, balki psixologik yordam ham muhim rol o‘ynashini bilish muhimdir. Psixologik yordam olgan sportchilarning to‘liq tiklanish va mashg‘ulotlarga qaytish imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Har bir jarohat o‘ziga xosdir; shuning uchun muvaffaqiyatli davolanishning asosiy jihatlari individual reabilitatsiya rejaları bo‘lib, ular turli usullarni o‘z ichiga oladi – jismoniy terapiyadan jismoniy mashqlargacha kuch va muvofiqlashtirishni tiklash. Shuni ham ta’kidlash joizki, magnit terapiyasi va mushaklarni elektr stimulyatsiyasi kabi zamonaviy texnologiyalardan foydalanish tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki, yengil atletikada jarohatlarning oldini olish va davolash kompleks yondashuvni, shu jumladan sportchilarni jismoniy tarbiya va psixo-emotsional qo‘llab-quvvatlashni talab qiladi. Samarali diagnostika, adekvat davolash va malakali reabilitatsiya usullari sportchilarning sport faoliyatiga muvaffaqiyatli qaytishi, takroriy jarohatlar xavfini minimallashtirish va ularning umumiy salomatligini yaxshilash uchun sharoit yaratadi.

Qisqa masofaga yugurish mashhur jismoniy faollik turi hisoblanadi, ammo jarohat olish xavfi mavjud. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun shikastlanishning sabablari va mexanizmlarini, shuningdek, oldini olish va davolash usullarini tushunish kerak. Shikastlanish xavfini kamaytirishning birinchi qadami dinamik mashqlar va yukni bosqichma-bosqich oshirishni o‘z ichiga olgan to‘g‘ri tanani qizdirishdir. Sifatli poyabzal tanlash ham muhim rol o‘ynaydi. Shikastlangan taqdirda, belgilarni e’tiborsiz qoldirmaslik va tibbiy yordamga murojaat qilish muhimdir. Davolash usullari oddiy dam olishdan jismoniy terapiyagacha bo‘lishi mumkin. Jarohatdan keyin reabilitatsiya sabr-toqat va izchillikni talab qiladi. Jarohatlarning oldini olish va davolash bo‘yicha tavsiyalarga rioya qilish noxush oqibatlarining oldini olishga va musobaqalarda yaxshi natijalarni ta’minlashga



yordam beradi. Psixo-emotsional qo‘llab-quvvatlash bosqichi ham muhimdir, chunki u rehabilitatsiyada muhim rol o‘ynaydi. Psixologik yordam olgan sportchilarning to‘liq tiklanish va mashg‘ulotlarga qaytish imkoniyati yuqori bo‘ladi.

Shunday qilib, qisqa masofada yugurishda jarohatlarning oldini olish va davolash - bu tafsilotlarga e‘tibor berish va muayyan qoidalarga rioya qilishni talab qiladigan murakkab jarayon. Tanani to‘g‘ri qizdirish, poyabzal tanlash, davolash va rehabilitatsiya usullarining ahamiyatini tushunish yuguruvchilarga nafaqat jarohatlar xavfini kamaytirish, balki ularning sport ko‘rsatkichlarini yaxshilash imkonini beradi. Oxir oqibat, sog‘lig‘ingizga g‘amxo‘rlik qilish va mashg‘ulotlarga to‘g‘ri yondashuv muvaffaqiyatli chiqishlar va ko‘p yillik faol sport hayotining kaliti bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Травмы бега на короткие дистанции. Хроническая патология. —: <https://meduniver.com/medical/xirurgia/1646.html>
2. Самые распространенные травмы в легкой атлетике. —: <https://sport-dussh2-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/samye-rasprostranennye-travmy-v-legkoy-atletike.html>
3. Разминка и заминка в беге. <https://www.sportmaster.ru/media/articles/11562330/>
4. Как выбрать кроссовки для бега: основные критерии от экспертов—: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/13182459/>

KURSANTLARNING KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIGINING OPTIMAL REJIMLARINI TAJRIBADA ASOSLASH

Kochkarov Atabek Axmatvayevich
Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Toshkent davlat transport universiteti
Atabek70@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqola huquqni muhofaza qilish organlari kursantlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish muammosiga bag‘ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini blok-modul yondashuv asosida tajribada asoslashdan iborat. Ishlab chiqilgan metodika yuklamalarni to‘rtta blokga (chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiya, maxsus kasbiy-amaliy tayyorgarlik) bo‘lib, ularni ma‘lum bir ketma-ketlikda va ustuvor yo‘nalishda



rejalashtirishga asoslangan. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari taklif etilgan metodikaning samaradorligini ko'rsatdi: tajriba guruhidagi kursantlarning umumqo'shin va maxsus to'siqlar yo'lakchasini o'tish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada ($p < 0.01$) yaxshilandi. Xulosa qilib aytish mumkinki, ishlab chiqilgan blok-modul tizim kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik, kursantlar, blok-modul ta'lim, optimal rejim, yuklamalarni rejalashtirish, pedagogik tajriba, jismoniy sifatlar.

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов правоохранительных органов. Основная цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании оптимальных режимов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов на основе блочное-модульного подхода. Разработанная методика основана на планировании нагрузок в четырех блоках (выносливость, сила, быстрота и координация, специальная профессионально-прикладная подготовка) в определенной последовательности и с приоритетной направленностью. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность предложенной методики: показатели преодоления общевоинской и специальной полосы препятствий у курсантов экспериментальной группы достоверно ($p < 0.01$) улучшились по сравнению с контрольной группой. В заключение можно сказать, что разработанная блочно-модульная система способствует эффективной организации профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, курсанты, блочно-модульное обучение, оптимальный режим, планирование нагрузок, педагогический эксперимент, физические качества.

Abstract: This article addresses the issue of improving the professional-applied physical training of law enforcement cadets. The main goal of the research was the experimental substantiation of optimal regimes for the professional-applied physical training of cadets based on a block-modular approach. The developed methodology is based on planning loads in four blocks (endurance, strength, speed and coordination, special professional-applied training) in a specific sequence and with a priority focus. The results of the conducted pedagogical experiment demonstrated the effectiveness of the proposed methodology: the indicators for overcoming the general military and special obstacle courses among cadets in the experimental group showed a statistically significant improvement ($p < 0.01$) compared to the control group. In conclusion, the developed block-modular system facilitates the effective organization of professional-applied physical training for cadets.

Key words: professional-applied physical training, cadets, block-modular



training, optimal regime, load planning, pedagogical experiment, physical qualities.

Kirish. Dunyo hamjamiyatiga xavf solayotgan terrorizm, ekstremizm va uyushgan jinoyatchilikning faollashuvi bilan bog'liq voqea-hodisalar barcha davlatlarning konstitutsion tizimiga, taraqqiyotiga va fuqarolarining xavfsizligiga to'g'ridan-to'g'ri tahdid qilmoqda. Ushbu tajovuzlarning oldini olish, unga qarshi samarali kurashish uchun dunyoning barcha mamlakatlari o'z xavfsizligini mustahkamlash yo'lida huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, davlatning ichki va tashqi manfaatlarini himoya qilish borasidagi tadbirlarni izchil amalga oshirmoqda. O'z navbatida, huquqni muhofaza qilish organlari uchun yuqori malakali professional kadrlarni tarbiyalash va tayyorlash jarayonini amalga oshiruvchi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda huquqni muhofaza qilish organlari xodimlarining jangovar va jismoniy tayyorgarligini oshirish borasida turli xil kasbiy yondashuvlar mavjud bo'lib, ular xodimlarning jismoniy, kasbiy-amaliy jismoniy va kasbiy zarur sifatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Tadqiqot usullari. Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini optimal rejimlarini tajribada asoslab berish jarayonida o'quv yuklamalarini rejalashtirishni birga-izchil (сопряжённо-последовательная) tashkil etish sxemasi bo'yicha blok-modulli ta'lim tizimi qo'llanildi. Modulli o'qitish tizimi zamonaviy ta'lim texnologiyasi bo'lib, uning mohiyati shundaki, kursantga taklif qilingan dasturlar bilan mustaqil ishlash imkoniyatini kengaytiradi, turli xil ko'rinishda bo'lgan harakat malakalari: yaxlit harakat faoliyatni amalga oshira olish va har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish malakalari hosil qilinadi. Modul ta'limida o'qituvchi shakllantiruvchi va nazorat qilish funksiyalaridan tashqari, tashkilotchi hamda muvofiqlashtiruvchi vazifalarni ham bajaradi.

Modul ta'limi tamoyilini amalda qo'llash o'quv jarayoni bo'limlarini bir-biridan mustaqil bo'lmagan holda tashkil qilishga imkon beradi, bu esa o'quv material mazmunini to'ldirishga va taqdim etishga sharoit yaratadi. Modullar o'quv yuklamalarini rejalashtirishning birga-izchil tashkil etish sxemasi bo'yicha ishlab chiqildi. Bunda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan samarali foydalanishni, ularning ketma-ketligini, uzluksizligini ta'minlashni nazarda tutib, avval qo'llanilgan yuklamalardan keyingi o'quv mashg'ulotiga ta'sirni kuchaytirish uchun qulay funksional tizimni yaratadi. Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini tajribada asoslab berish uchun tajriba-sinovlar o'tkazildi.

Natijalar va muhokama. Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish asosan biror bir ustuvor yo'nalishga qaratilgan yuklamalarni blok shaklida quyidagi ketma-ketlikda rejalashtirish dasturi ishlab chiqildi. Unga ko'ra, boshlang'ich blokda asosan umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar majmuasi qo'llanildi. Ikkinchi blokda kuch va kuch sifatlarini



rivojlantirishga qaratilgan yuklamalardan foydalanildi. Uchinchi blokda tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar qo‘llanildi. To‘rtinchi blokda esa kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan yuklamalar rejalashtirildi.

Birinchi uchta blok yuklamalarning optimal rejimlarini aniqlash hamda ularning maqsadga muvofiq davomiyligini belgilash maqsadida dastlabki tajriba-sinovlari o‘tkazildi. Ushbu tajriba jarayonida kursantlar har biri 16 nafar ishtirokchidan iborat bo‘lgan uchta guruhga ajratilgan holda tadqiqotga jalb etildi.

Birinchi guruh kursantlari ushbu blokga ajratilgan vaqtning 70% ni chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar bilan shug‘ullandi. Ikkinchi guruh kursantlari blok uchun ajratilgan vaqtning 70% ni kuch va kuch chidamliligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar bilan shug‘ullandi. Uchinchi guruh kursantlari esa blok uchun ajratilgan vaqtning 80% ni tezkorlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamalar bilan shug‘ullandi. Har bir hafta yakunida kursantlarni jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasi o‘rganildi. Bu jarayon kursantlarning dastlabki jismoniy tayyorgarlik holatidan 10-15% gacha ijobiy o‘sishga erishilganga qadar davom etdi.

Tadqiqotning ishchi dasturida kursantlarni jismoniy, kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikning takomillashtirish uchun quyidagi vositalardan foydalanildi.

1. Yengil atletika vositalari: yugurish, sakrash, sport anjomlarini uloqtirish mashqlari.
2. Akrobatika va amaliy gimnastika vositalari.
3. Sportcha va xizmat kiyimida amaliy suzish.
4. Sport o‘yinlari: basketbol, voleybol va regbi.
5. Sport yakkakurashlari: qo‘l jangi, sambo, jangovar sambo, boks, kikkboxing va boshqalar.

6. Turli to‘siqlar yo‘laklarini yengib o‘tish, 3000 va 5000 m yugurish va h.k.

Mashq yuklamalarini klassifikatsiya qilish uchun V.N.Volkov tomonidan ishlab chiqilgan yuklama komponentlari xarakteristikalaridan foydalanilgan.

1- jadval

Turli yo‘nalishdagi yuklama komponentlari

Yuklamalar yo‘nalishi	Mashqni bajarish davomiyligi	Mashq bajarish intensivligi (YUQS)	Dam olish vaqti (min)	Takrorlashlar soni
Aerob-alaktat (tezkor-kuch)	6-8 sek	YUQS 192 zarb/daq va undan ko‘p	mashq bajarish oralig‘idagi dam olish vaqti 1-2 min	bir seriyada takrorlashlar soni 6-8 marta
Anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi)	ma‘lum bir ishni 0,5-3 min bajarish b) 0,5-2 min qayta bajarish	submaksimal 180-186 zarb/daq	mashq bajarish oralig‘idagi dam olish vaqti 3-10 min	bir seriyada takrorlashlar soni 6-8 marta
Aerob (umumiy chidamlilik)	5 min va undan ko‘p	o‘rtacha 150 ud/min	10-15 min	bir seriyada takrorlashlar soni 6-8 marta



Tadqiqot davomida o‘quv yuklamalarini rejalashtirishning birga-izchil tashkil etish sxemasi bo‘yicha blok-modul ta‘lim tizimi ishlab chiqildi. Yuklamalarni rejalashtirishni tashkil etish jarayoni 4 ta blokga bo‘lindi.

Birinchi blok – umumiy va maxsus chidamlilikni ustuvor rivojlantirishga qaratilgan, uning davomiyligi 2 oy yoki 8 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ushbu blokga ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 70% ni tashkil etadi;

Ikkinchi blok – kuch va kuch chidamliligini ustuvor rivojlantirishga qaratilgan, uning davomiyligi 1 oyni yoki 4 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ushbu blokga ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 70% ni tashkil etadi;

Uchinchi blok – tezkorlik va tezlik sifatlari hamda koordinatsion qobiliyatlarni ustuvor rivojlantirishga yo‘naltirilgan, uning davomiyligi 1,5 oydan yoki 6 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 80% ni tashkil etadi;

To‘rtinchi blok – maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan, uning davomiyligi 1,5 oydan yoki 6 haftalik mikrotsikllardan iborat bo‘lib, ajratilgan vaqtning umumiy hajmiga nisbatan 70% ni tashkil etadi.

Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini blokli-modul ta‘lim tizimi yuklamalarni rejalashtirish va taqsimlashning o‘zaro birga-izchil sxemasi asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, bunda chidamlilik, tezkorlik, tezlik-kuch sifatlari, kuch va koordinatsion qobiliyatlar hamda maxsus kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali vositalar va metodlar majmuasidan foydalanildi. Kursantlarning umumqo‘shin va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish natijalari 2-jadvalda o‘z aksini topgan.

2- jadval

Kursantlarning pedagogik tajribadan oldin va keyin to‘siqlar yo‘lakchasidan o‘tish ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili (n=50)

T/r	Nazorat testlari	guruhlar	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			Nisbiy o‘shish %	t	p
			\bar{X}	σ	V,%	\bar{X}	σ	V,%			
1.	Umumqo‘shin to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish (sek)	HF	194,2	27,57	14,20	185,24	22,10	11,93	4,61	1,79	>0,05
		TF	197,88	26,51	13,40	183,08	22,29	12,18	9,48	3,02	<0,01
2.	Maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish (sek)	HF	587,16	98,64	16,80	555,74	85,92	15,46	5,35	1,70	>0,05
		TF	580,46	101,62	17,51	518,98	90,60	17,46	10,59	3,19	<0,01

Nazorat va tajriba guruhlari kursantlarining umumqo‘shin va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasini o‘tish bo‘yicha natijalari 2-jadvalda aks ettirilgan bo‘lib, unda tajriba guruhida ikkita mashqda natijalarning yaxshilanishi kuzatildi, xususan, umumqo‘shin to‘siqlar yo‘lakchasidan o‘tishda $p < 0,01$ ($t=3,02$) va maxsus to‘siqlar yo‘lakchasidan



o‘tishda $p < 0,01$ ($t=3,19$), nazorat guruhida esa ushbu mashqlarni bajarish jarayonida farqlar ishonchliligi kuzatilmadi.

Xulosa. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi kursantlarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhining ko‘rsatkichlaridan yuqori bo‘lganligi isbotlandi.

Eksperimental tadqiqotlar jarayonida olingan natijalar asosida kursantlarning umumiy va maxsus jismoniy hamda kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash mezonlari ishlab chiqildi. Ular kursantlarning har tomonlama tayyorgarlik holatini aniqlash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кочкаров А.А. Педагогическая технология профессионально-прикладной физической подготовки курсантов Высших сержантских курсов. Дисс ... кан. пед. наук. Ташкент: – 2006. – 157 с.

2. Галимов Г.Я, Жульков А.В. Моделирование нестандартных оперативно-служебных ситуаций на занятиях по физической подготовке с курсантами и слушателями образовательных организаций системы МВД России. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. // Материалы международной электронной научно-практической конференции. Иркутск.: – 14-15 июня 2018. – С. 39–40.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KARATECHILARNING KUMITE DASTURINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Utepov Aziz Adilovich

Doktorant

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

adilovichaziz@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10 yoshli karatechilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasiga bag‘ishlangan. Tadqiqot Nukus shahar 1-sonli sport maktabida o‘tkazilib, unda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi o‘quvchilarning «kizami-tsuki», «gyaki-tsuki», «mavashi-geri» va «uramavashi-geri» kabi asosiy texnika usullarini bajarish aniqligi va samaradorligini oshirish maqsad qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot majmuasi (tajriba guruhi) nazorat guruhiga nisbatan barcha ko‘rilgan texnik usullarda statistik ahamiyatli yaxshilanishlarga ($p < 0,01$, $p < 0,001$) erishdi. Xulosa qilib aytganda, ishlab



chiqilgan metodika boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: *Karate WKF, texnik usul, maxsus tayyorgarlik, kumite dasturi, karate zarba terminlari, musobaqa jarayoni, mashg'ulot dasturi.*

Аннотация: *Данная статья посвящена вопросу совершенствования технической подготовки каратистов начальной подготовки в возрасте 10 лет. Исследование было проведено в спортивной школе №1 города Нукуса и было направлено на повышение точности и эффективности выполнения базовых технических приемов, таких как «кидзами-цуки», «гяку-цуки», «маваси-гери» и «урамаваси-гери». Результаты исследования показали, что разработанный специальный комплекс тренировок (экспериментальная группа) позволил достичь статистически значимых улучшений ($p < 0.01$, $p < 0.001$) по всем рассматриваемым техническим приемам по сравнению с контрольной группой. В заключение, разработанная методика эффективно способствует развитию технической подготовки каратистов на этапе начальной подготовки.*

Ключевые слова: *Каратэ WKF, технический прием, специальная подготовка, программа кумите, ударные термины каратэ, соревновательный процесс, тренировочная программа.*

Abstract: *This article is devoted to improving the technical training of 10-year-old karatekas at the initial preparation stage. The study was conducted at Sports School No. 1 in Nukus and aimed to enhance the accuracy and effectiveness of students' execution of fundamental techniques such as «kizami-tsuki», «gyaku-tsuki», «mawashi-geri», and «uramawashi-geri». The results demonstrated that the developed special training complex (the experimental group) achieved statistically significant improvements ($p < 0.01$, $p < 0.001$) in all examined technical methods compared to the control group. In conclusion, the developed methodology effectively enhances the technical preparedness of karatekas at the initial training stage.*

Key words: *Karate WKF, Technical Method, Special Training, Kumite Program, Karate Strike Terms, Competition Process, Training Program.*

Kirish. Tadiqotimizda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik tayyorgarligini Respublika musobaqalarida ziddiyatli vaziyatlarda eng ko'p ishlatilgan texnik zarba usullari mashg'ulot majmuamizga kiritdik, har xil sport mashg'ulotlari yordamida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarimizning texnik zarbalarga bo'lgan ko'nikma va malakalari darajasi yuqoriladi. Karate WKF sporti bilan shug'ullanuvchilarning malakasi hamda tayyorgarlik darajasini oshirish va harakatlarga o'rgatish jarayoni ma'lum bir vaqt davomida amalga oshiriladi, bular dastlabki, qismlarga bo'lib, mustahkamlash va keyingi takomillash bosqichlariga ajratilgan.



Dastlabki o‘rganish bosqichida karatechilarning texnik harakatlarini to‘g‘ri bajarish uchun zarur bo‘lgan tasavvurlar yaratiladi. Lekin ushbu xususiyatlarni rivojlantirmasa hamda vaqt va makonda harakatlarning etarli darajada aniq bo‘lmasa, mushak kuchlanishlarining noaniqligi, ortiqcha harakatlarning mavjudligi toliqish kuchayishi boshlanadi va oqibatda natija pasayib ketaveradi.

Bu borada karate WKF sportchilarini ko‘pgina ortiqcha kuch sarflashlari va musobaqa harakatlari va ko‘pgina gavda mushaklarini zo‘riqtirish bilan bajarishlari, karate WKF sport turining texnik usullarini bajarishda fazalar yaxlitligini buzib bajarishga olib keladi. Tez toliqib qolish va ayniqsa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi ish qobiliyatining yetarli darajada emasligi bilan ifodalanadi. O‘tkazilgan tadqiqotlar natijasi bo‘yicha ilmiy ishlarni o‘rganish bizlarga boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali vosita va usullarni aniqlash va mashg‘ulotlarda joriy etish orqali ilmiy asoslash zarurligini ko‘rsatmoqda.

Tadqiqotimiz maqsadi. 10 yoshli karatechilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy tayyorgarlik va texnik harakatini rivojlantirish dasturini tashkil qilish bo‘yicha taklif va tavsiyalar berish.

Tadqiqotning vazifalari. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik usullar majmuasi ishlab chiqish.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini musobaqa usulidan foydalangan holda rivojlantirish.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha musobaqa jarayonlarini tahlil qilish.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik usullarni bajarishdagi xato-kamchiliklarni individual usuldan foydalangan holda bartaraf etish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotimiz Nukus shahar 1-sonli sport maktabida tashkil qilindi xususan adabiyotlar tahlilini ilmiy nazariy asoslash, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba va matematik statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va uni muhokama qilish. Karatechilarning Respublika chempionatidagi yarim final va final bosqichini tahlil qilish asosida biz tadqiqotimiz davomida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning ko‘p ball to‘plashi va o‘zgaruvchan ziddiyatli vaziyatlarni chiqib ketishi, asosan shalg‘ituvchi usul bilan oldingi qo‘lda zarba berish “kizami-tsuki” texnik usuli va “gyaki-tsuki” qorin qismiga zarba berish va “uramavashi-geri” bosh qismiga zarba berish texnik usullarini hujumda va himoyada mukammal ishlashi uchun oqilona rejalashtirilgan mashg‘ulot dasturini ishlab chiqdik.



Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik usullar majmuasi

Tayyorgarlik bosqichida bajariladigan texnik usullar	Mashqlar nisbati(%)	Mashqlar shiddati			Qo‘llanilishi bo‘yicha tashkiliy uslubiy ko‘rsatmalar
		1-daraja	2-daraja	3-daraja	
Tik turgan holda qo‘l zarbasini ishlash	100	Kichik	O‘rta	Yuqori	Tajribaning 1-3 oyida o‘rgatiladigan texnik usul (mashg‘ulotning asosiy qismida)
-guruhli ishlash sonoqga	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan hujumda	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan himoyada ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
Tik turgan holda oyoq zarbasini ishlash	100	Kichik	O‘rta	Yuqori	Tajribaning 4-5 oyida o‘rgatiladigan texnik usul (mashg‘ulotning asosiy qismida)
-guruhli ishlash sonoqga	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan hujumda	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	
-sherik bilan himoyada ishlash	25	Kichik	O‘rta	Yuqori	

Mashg‘ulotning yakuniy qismida karatechilarning mashg‘ulotdagi xato kamchiliklari va yutuqlari haqida tahlil qilindi ma‘lumotlar berildi va muhokamalar olib borildi. Ushbu jarayon karatechilarning ham amaliy va nazariy bilimlarini kengaytib boyitishga ta’sir qildi.

Tajriba guruhiga mashg‘ulotlar har haftaning dushanba, chorshanba va juma kunlari yuqoridagi uslub olib borildi.

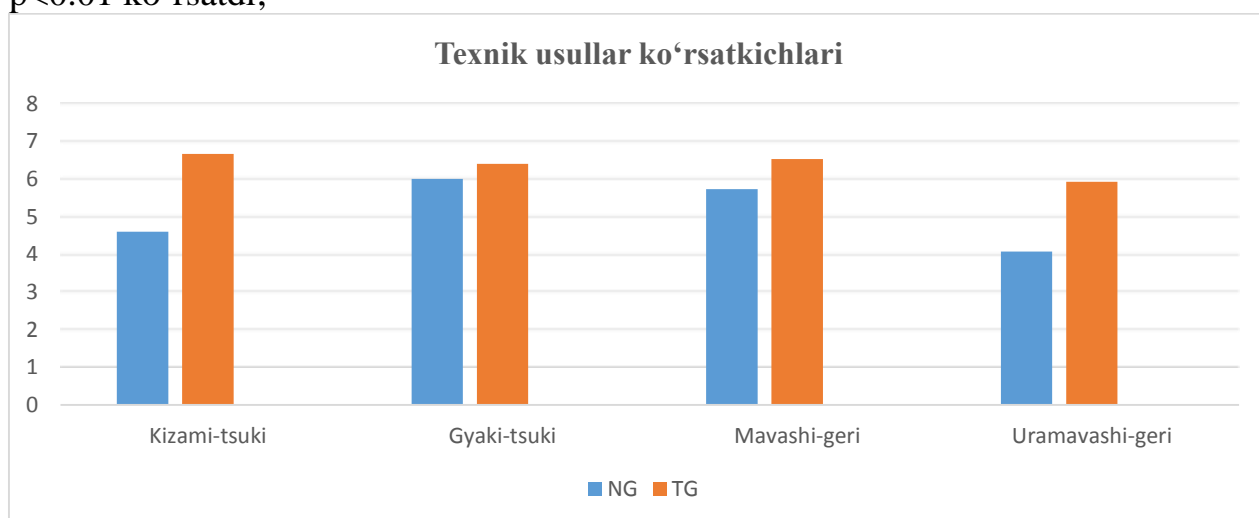
Nukus shahar 1-sonli sport maktabida shug‘ullanuvchi karatechilarning texnik usullarni bajarish ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

T/r	Me‘yorlar	Guruh	TO		TK		t	P
			$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %		
1	Sherik bilan qorin qismiga zarba (kizami-tsuki) aniqligi (10 soniya/marta)	NG	$3,93 \pm 0,7$	17,89	$4,60 \pm 0,99$	21,43	1,91 5,86	p>0.01 p<0.01
		TG	$4,73 \pm 0,7$	14,86	$6,67 \pm 0,90$	13,49		



2	Sherik bilan qorin qismiga zarba (gyaki-tsuki) aniqligi (10soniya/marta)	NG TG	$5,2\pm 1,014$ $5,33\pm 0,81$	$19,5$ $15,3$	$6,00\pm 1,07$ $6,40\pm 0,74$	$17,82$ $11,51$	$1,88$ $3,36$	$p>0.1$ $p<0.01$
3	Sherik bilan bosh qismiga oyoq bilan zarba berish aniqligi (mavashi-geri, 10 soniya/marta)	NG TG	$5,13\pm 0,74$ $4,93\pm 0,7$	$14,47$ $14,26$	$5,73\pm 0,96$ $6,53\pm 0,74$	$16,76$ $11,37$	$1,71$ $5,42$	$p>0.1$ $p<0.001$
4	Sherik bilan bosh qismiga oyoq bilan zarba berish aniqligi (uramavashi-geri, 10 soniya/marta)	NG TG	$3,6\pm 0,5$ $4,46\pm 1,06$	$14,08$ $23,73$	$4,07\pm 0,70$ $5,93\pm 1,39$	$17,30$ $23,38$	$1,86$ $2,91$	$p>0.1$ $p<0.01$

Tadqiqot oxirida Nukus shahar 1-sonli sport maktabi shug‘ullanuvchi karate WKF sportchilarining texnik usullarining ko‘rsatkichi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko‘ra: nazorat guruhida sherik bilan qoringa to‘g‘ridan (kizami) zarbasi berish usuli bo‘yicha ($p>0.01$) ko‘rsatdi; sherik bilan (gyaki-tsuki) bosh qismiga zarba berish usuli bo‘yicha $p>0.1$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (mavashi-geri) usuli $p>0.1$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (uramavashi-geri) usuli $p>0.1$ ko‘rsatdi; tajriba guruhida sherik bilan qoringa to‘g‘ridan (kizami) zarbasi berish usuli bo‘yicha ($p<0.01$) ko‘rsatdi; sherik bilan (gyaki-tsuki) bosh qismiga zarba berish usuli bo‘yicha $p<0.01$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (mavashi-geri) usuli $p<0.001$ ko‘rsatdi; sherik bilan bosh qismiga oyoqta zarba berish (uramavashi-geri) usuli $p<0.01$ ko‘rsatdi;



Izoh; NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi Kizami-tsuki bosh qismiga zarba berish usuli, gyaki-tsuki qorin qismiga zarba berish usuli, mavashi-geri bosh qismiga zarba berish va uramavashi-geri bosh qismiga zarba berish usuli



Tadqiqot boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlar tahlili nazorat guruhidagi karatechilarning texnik usullarni bajarish imkoniyatlari qisman o'zgargan bo'lsada musobaqada mazkur texnik usullardan foydalanish darajasi sustligi kuzatildi. Tajriba guruhi karatechilarining texnik usullarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlari kengaygani va musobaqada mazkur texnik usullardan foydalanish darajasi o'sganligi kuzatildi.

Xulosa. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning Respublika va sport maktabi birinchiliklaridagi musobaqa jarayonini tahlil qilish natijasida texnik usullar majmuasi ishlab chiqildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning jismoniy ko'rsatkichlarini musobaqa usulidan mashg'ulot jarayonining tayyorgarlik qismida foydalangan holda tezkor-kuch, tezlik sifatleri rivojlantirildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning texnik-taktik tayyorgarligi shu yoshga mos bo'lgan musobaqa jarayonlarini tahlil qilish asosida rivojlantirildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning mashg'ulotning asosiy va yakuniy qismlarida texnik usullarni bajarishdagi xato-kamchiliklarni individual usuldan foydalangan holda bartaraf etildi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yosh karatechilarning poydevori hisoblanadi, shu asosda texnik tayyorgarlik ko'nikma va malakalarini mukammal darajaga yetkazish uchun o'z ustida mustaqil ishlashga va mashg'ulotning keyingi bosqichlarida sportchi va trener o'qituvchi keyingi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona rejalashtirilgan mashg'ulot tizimiga suyanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Отаболаев Д.М. Методика обучения современному каратэ. Международный научный журнал «Научный Фокус» № 8(100), часть 1 Декабря, 2023.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.- Киев, Олимпийская литература, 2006.- 302 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера.- М.: Физкультура и спорт, 1971.- 323с .
4. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис...д-ра пед. наук. М., 1989,- 38с.
5. Волков Л.В.Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев. Олимпийская литература, 2001,- 293с.
6. Воробьев С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо. Автореф. дисс. канд. пед. наук,- Краснодар, 1996.-18с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: Лань, 2005,- 384 с.



PROFESSIONAL SPORTDA TRENER FAOLIYATI SAMARADORLIGINI KOMPLEKS PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK BAHOLASHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Ibraximov Sanjar Urunbayevich

Pedagogika fanlari doktori(DSc), professor v.b

Alfraganus university

ORCID 0000-0002-9347-5595

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqolada professional sportda murabbiylik faoliyati va uning samaradorligini kompleks psixologik-pedagogik baholash masalalari yoritib berilgan. Zamonaviy trenerlarning kasbiy faoliyati jarayonida turli xil ekstremal vaziyatlardan psixologik himoyalash mexanizmlari hamda shaxsiy xususiyatlari asoslab bayon etib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *yuqori malakali sportchilar, professional sport, murabbiy, shaxs xususiyatlari, psixologik himoya, musobaqa faoliyati.*

Аннотация: *В данной научной статье освещены вопросы тренерской деятельности в профессиональном спорте и комплексной психолого-педагогической оценки ее эффективности. Обоснованы механизмы психологической защиты и личностные особенности современных тренеров от различных экстремальных ситуаций в процессе их профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *высококвалифицированные спортсмены, профессиональный спорт, тренер, личностные качества, психологическая защита, соревновательная деятельность.*

Annotation: *This scientific article highlights the issues of coaching activity in professional sports and a comprehensive psychological and pedagogical assessment of its effectiveness. The mechanisms of psychological protection and personal characteristics of modern coaches from various extreme situations in the process of their professional activity are substantiated.*

Key words: *highly qualified athletes, professional sport, coach, personality traits, psychological defense, competitive activity.*

Kirish. Zamonaviy sharoitlarda sport faoliyati – bu turli yo‘nalishdagi mutaxassislarining o‘zaro hamkorligi bo‘lib, sportchi tomonidan sezilarli jismoniy va psixoemotsional yuklamalarda natijaga erishishni o‘z oldiga vazifa qilib qo‘yadi. Boshqaruv omili va sharoitlari, shuningdek, murabbiy ishining samaradorligi ko‘pincha sportchining ish qobiliyati hajmi va intensivligini tanlashda ustunlik qiladi, doimiy tuzatishlarga duchor bo‘ladi, shu bilan birga uzoq vaqt davomida e‘tibordan chetda qoladigan hodisalardir [1].

Psixologik himoya mexanizmlari haqidagi tasavvur hozirgi zamon sport tayyorgarligining barcha asosiy yo‘nalishlarida muhim ahamiyatga ega. Psixologik



himoya mexanizmlari moslashuvchan bo‘lib, ongni psixotravmatik xotiralar va his-tuyg‘ulardan himoya qilishga qaratilgan, ammo ular yakuniy natijaga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadigan shaxsning muammoli tajribalarini qayta ishlashga to‘sqinlik qilishi yoki ichki qarshilik ko‘rsatishi mumkin [2].

Psixologik himoya deganda, shaxsning moslashuvchan reaksiyalari tizimi tushunilib, u munosabatlarning dezintegratsion tarkibiy qismlari - kognitiv, hissiy, xulq-atvorning psixotravmatik ta‘sirini zaiflashtirish maqsadida ularning ahamiyatini himoyaviy o‘zgartirishga qaratilgan bo‘lib, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning barcha darajalariga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi, ba‘zan uning ta‘siri shunchalik kattaki, sportchi murabbiyning fikriga ko‘ra, yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lsa-da, musobaqa me‘yori yoki vazifasini shunchaki bajarmasligi mumkin [3].

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi. Zamonaviy yondashuvlar asosida sport faoliyati ishlarini tashkil etish va ularning asosiy xususiyatlari, tayyorgarlik darajalari birinchi o‘ringa qo‘yilish maqsadga ham muvofiqdir. Professional sportda trener faoliyati samaradorligini kompleks pedagogik-psixologik jihatdan ularni baholash faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning mazmuni va xarakteri bilan izohlanadi degan mutaxassislar (V.N.Platonov, V.V.Petrovskiy, N.I.Kuznetsova, A.A.Novikov) [4,5,6,7].

Tadqiqotning maqsadi. Xalqaro miqyosdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishda yuqori malakali murabbiylarda psixologik himoyaning ifodalanishini baholashdan iborat.

Tadqiqotning metodlari va uslublari. Ilmiy tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, umumlashtirish, kuzatish, pedagogik-psixologik hodisalarning tizimli tahlili va natijalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot mashg‘ulot makrotsiklining tayyorgarlik davrida o‘tkazildi. Sportning siklik turlari (kikboks, kurash, yengil atletika) bo‘yicha 18 nafar trenerlar o‘rtasida o‘rganildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Bir qator tadqiqotlar davomida turli malaka va ixtisosliklarga ega sportchilarda psixologik himoya mexanizmlari keng tarqalganligi aniqlandi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bilan shug‘ullanuvchi murabbiylarda ushbu hodisaning mavjudligi va uning ifodalanganligini ko‘rsatish biz uchun qiziqarli.

Psixologik himoyalarning eng keng tarqalgan mexanizmlarini bir necha guruhlar ko‘rinishida ifodalash mumkin.

Birinchi guruhda siqib chiqarilgan, inkor etilgan, bostirilgan yoki tushirib qoldirilgan narsalarni qayta ishlashning yo‘qligini birlashtiradigan psixologik himoyalardan iborat.

Psixologik himoyalarning ikkinchi guruhi fikrlar, his-tuyg‘ular yoki xatti-harakatlar mazmunini o‘zgartirish (buzish) bilan bog‘liq, masalan, ratsionalizatsiya, intellektuallashtirish, talqin qilish, siljitish yoki proyeksiyalash kabi usullar orqali amalga oshiriladi.



Psixologik himoya usullarining uchinchi guruhini salbiy emotsional zo‘riqishni yumshatish mexanizmlari tashkil etadi. Bularga harakatda amalga oshirish mexanizmi kiradi, bunda ekspressiv xulq-atvor faollashadi, bu alkohol va chekish, giyohvand moddalar va dorilarga psixologik qaramlikning asosini ham tashkil qilishi mumkin.

To‘rtinchi guruhga real hayot talablarini e‘tiborsiz qoldirib, xavotirni kamaytirish maqsadida regressiya, orzu qilish yoki kasallikka chekinish kabi psixologik himoyaning manipulyativ mexanizmlarini kiritish mumkin.

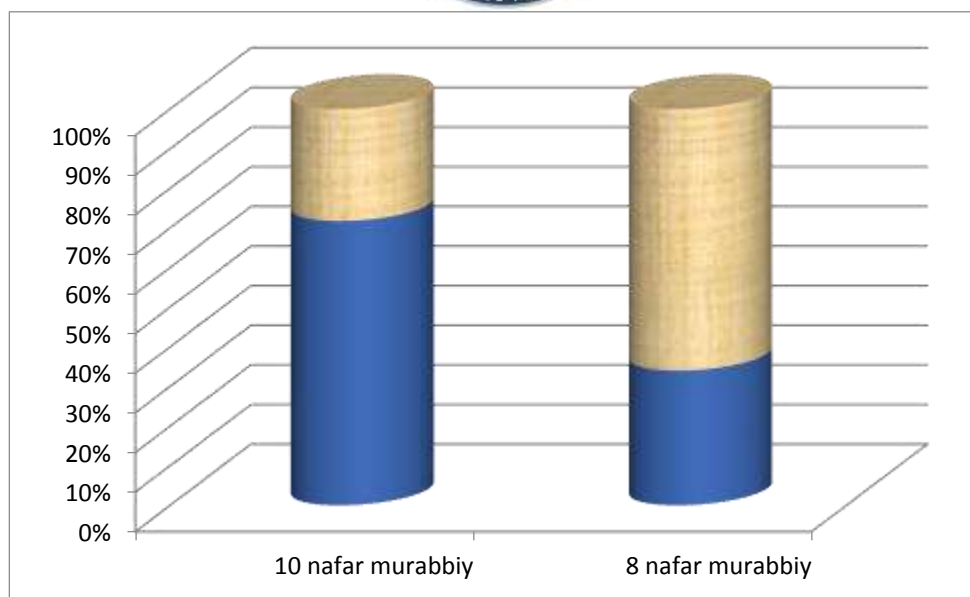
Yuqoridagi holat va xususiyatlardan kelib chiqqan holda yuqori malakaga ega bo‘lgan trenerlarda “Hayot tarzi indeksi” metodikasi bo‘yicha sinovdan o‘tkaziladigan psixologik himoyaning yetakchi mexanizmlari asosida shakllanadigan shaxsiy xususiyatlar 1-jadvalga asosan tahlil qili o‘tamiz.

1-jadval

“Hayot tarzi indeksi” metodikasi bo‘yicha sinovdan o‘tkaziladigan psixologik himoyaning yetakchi mexanizmlari asosida shakllanadigan shaxsiy xususiyatlar

№	Daraja belgisi	Talqin qilish, izohlash
1	Inkor etish	Egotsentrizm, ishonuvchanlik, muloqotchanlik.
2	Siqib chiqarish	Bo‘ysunuvchanlik, tortinchoqlik, unutuluvchanlik, yangi tanishuvlardan qo‘rqish, ipoxondriya.
3	Regressiya (orqaga qaytish)	Atrofdagilar ta’siriga beriluvchanlik, g‘ayri ijtimoiy guruhlardagi moslashuvchanlik, qaramlik, xatti-harakat.
4	Kompensatsiya (qoplash)	O‘z kamchiliklarini topish va tuzatish, qiyinchiliklarni yengish, faoliyatda yuqori natijalarga erishish, tajovuzkorlik mumkin.
5	Proyektsiya	Xudbinlik, qasoskorlik, xafagarchilik, manmanlik, rashkchilik, qaysarlik
6	O‘rin almashtirish	Jahldorlik, jizzakilik, atrofdagilarga talabchanlik, qo‘pollik, tajovuzkorlik, surunkali alkoholizm bo‘lishi mumkin.
7	Intellektuallashtirish	Mas’uliyatlilik, vijdonlilik, tahlil va o‘z-o‘zini tahlil qilishga moyillik, o‘z-o‘zini aldash va o‘zini oqlash, turli fobiyalar bilan bog‘liq xatti-harakatlar.
8	Reaktiv shakllanish	Xulq-atvorning umumqabul qilingan standartlariga mos kelishga intilish haqida qayg‘urish, ikkiyuzlamachilik, riyokorlik bo‘lishi mumkin.

Olib borilgan tadqiqot natijasiga ko‘ra 10 nafar yuqori malakaga ega bo‘lgan trenerlarda (66%) psixologik himoyaning umumiy ko‘rinishi mavjudligi aniqlandi, shuningdek 8 nafarida (34%) ushbu fenomen diagnostik ahamiyatdan oshmadi. Ularning ko‘rsatkich darajalari past darajada ekanligi aniqlandi.



1-Rasm. Psixologik himoyaning umumiy ko‘rsatkichi

Yuqorida o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra tekshirilgan trenerlarda psixologik himoya mexanizmlarining har birining ifodalanish darajasi baholandi.

Olingan ma‘lumotlardan ko‘rinib turibdiki, psixologik himoyaning ifodalanganligi ortib borishi bilan siqib chiqarish va intellektuallashtirish eng katta ahamiyatga ega bo‘la boshlaydi. Bu moslashish hodisasi rivojlanishining prognostik jihatdan qulay variantidir.

Kompensatsiya va inkor mexanizmlarining yuqori qiymatlari, shunga qaramay, sport natijasiga hissa qo‘shish uchun muhim emas va shu bilan “sport” temperamentining ba‘zi xususiyatlarini aks ettiradi.

Psixologik himoya profillari tuzilmasida mashg‘ulot jarayonining qulay sharoitlari, jamoaning shifokor va psixologik tarkibining samarali ishi aks ettiriladi.

Psixologik himoya turlarining profil bo‘yicha taqsimlanishi 2-jadvalda aks ettirilgan.

2-jadval

Tadqiqot davomida murabbiylardagi aniqlangan va tekshirilgan psixologik himoya profilining ahamiyatini baholash darajasi

Profil	Past daraja, n = 12
Psixologik himoyaning destruktiv turlari: siqib chiqarish, proyeksiya	6%
Psixologik himoyaning o‘rtacha yo‘l qo‘yiladigan turlari: inkor etish, regressiya, almashtirish	40%
Psixologik himoyaning konstruktiv turlari: kompensatsiya, intellektuallashtirish, reaktiv shakllanish	54%



Xulosa. Zamonaviy professional sport – bu sog‘lom insonning ekstremal faoliyat sharoitida va birinchi navbatda murabbiyning samarali nazorati ostida katta jismoniy va psixoemotsional yuklamalarda organizmning moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatidir. Jismoniy faoliyatni cheklovchi omillarni aniqlash, keraksiz parametrlarni bartaraf etish qobiliyati va tuzatish vositalarini to‘g‘ri qo‘llash sportda yuqori natijalarga erishishga va murabbiyning kasbiy fazilatlarini turli yosh toifalaridagi terma jamoalar bilan ishlashga imkon beradigan darajada saqlab qolishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.:Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
2. Мак-Вильямс Н. Психодиагностическая диагностика / Н.Мак-Вильямс. – М.:Независимая фирма “Класс”, 1998. – 398 с.
3. Губа В.П. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игровиков / В.П.Губа, В.В.Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №3. – С. 53-58.
4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988. 216 с.
5. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. Киев, 1978. 96 с.
6. Кузнецова Н.И. Преодоление конфликтов между учителем и учащимися при организации образовательного процесса в условиях инновационного поля: Дисс. ... канд. пед. наук. – Тюмень. 1997. – 23 с.
7. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков: монография. – М.: ВНИИФК, 2003. – 208 с.

YOSH ESHKAK ESHUVCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH

Mambetnazarova Aynura Orinbaevna

Trener-o‘qituvchi

Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi

RaxatAynura9392@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda koordinatsion qobiliyatlarning sport tayyorgarligi jarayonidagi ahamiyati, ularni shakllantirish va takomillashtirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, eshkak eshuvchilarda harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash, tezkorlik, ritmni his etish kabi



sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot uslublari bayon etiladi. Maqolada yosh sportchilar organizmining yosh fiziologik xususiyatlari hisobga olingan holda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning samarali metodik yondashuvlari taklif etiladi. Tadqiqot natijalari yosh eshkak eshuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshirish, texnik harakatlarni mukammallashtirish hamda musobaqalardagi natijalarni yaxshilashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: *koordinatsion qobiliyat, eshkak eshuvchi, muvofiqlashtirish, muvozanat, tezkorlik, ritm, yosh sportchi, tayyorgarlik.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются вопросы развития координационных способностей у юных гребцов. В исследовании проанализировано значение координационных способностей в процессе спортивной подготовки, а также методы их формирования и совершенствования. Кроме того, описаны тренировочные методы, направленные на развитие у гребцов таких качеств, как согласованность движений, удержание равновесия, быстрота и чувство ритма. В статье предлагаются эффективные методические подходы к развитию координационных способностей с учетом возрастных и физиологических особенностей организма юных спортсменов. Результаты исследования имеют практическое значение для повышения общей и специальной подготовленности юных гребцов, совершенствования технических движений и улучшения спортивных результатов на соревнованиях.*

Ключевые слова: *координационные способности, гребец, согласованность движений, равновесие, быстрота, ритм, юный спортсмен, подготовка.*

Abstract: *This article examines the issues of developing coordination abilities in young rowers. The study analyzes the significance of coordination abilities in the process of sports training, as well as the methods of their formation and improvement. In addition, it describes training techniques aimed at developing such qualities in rowers as movement coordination, balance maintenance, speed, and rhythm perception. The article proposes effective methodological approaches to developing coordination abilities, taking into account the age-related and physiological characteristics of young athletes. The research results have practical significance for improving the general and specific preparedness of young rowers, refining technical movements, and enhancing competitive performance.*

Key words: *coordination abilities, rower, movement coordination, balance, speed, rhythm, young athlete, training.*

Kirish. *Ushbu tadqiqotning maqsadi – yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirishning eng samarali uslubiy yondashuvlarini aniqlash hamda ularni amaliy mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishdan iborat. Tadqiqot jarayonida eshkak eshuvchilarning harakatlarni*



muvofiglashtirish, muvozanatni saqlash, tezkorlik va ritmni his etish kabi asosiy koordinatsion ko‘rsatkichlarini baholash, shuningdek, bu sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiluvchi mashg‘ulot tizimlarini ishlab chiqish ko‘zda tutiladi.

Tadqiqot obyekti: Tadqiqot obyekti sifatida yosh eshkak eshuvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish faoliyati olingan. Tadqiqotda 12–16 yosh oralig‘idagi boshlang‘ich va o‘rta tayyorgarlik bosqichidagi eshkak eshuvchilar ishtirok etishadi.

Tadqiqot predmeti: Tadqiqot predmeti - yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayonining mazmuni, shakllari va usullaridir.

Natijalar va muhokama. Hozirgi davrda sport turlari orasida eshkak eshish jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh eshkak eshuvchilar uchun koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanish darajasi ularning sportdagi muvaffaqiyati, harakatlarni aniqlik bilan bajarishi hamda suvda barqarorlikni saqlash ko‘nikmalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Koordinatsion qobiliyatlar-bu insonning harakat faoliyatini boshqarish, muvofiglashtirish va tez o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashish imkonini beruvchi kompleks psixofiziologik sifatlarning majmuasidir. Eshkak eshuvchi sportchilar uchun bu sifatlarning ayniqsa muhim bo‘lib, ular suvda muvozanatni saqlash, eshkak harakatlarini ritm va amplituda jihatdan muvofiglashtirish, tezkor harakat o‘zgarishlariga moslashish imkonini beradi.

Yosh sportchilarda bu ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoni ularning yosh fiziologik va anatomik xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Shuning uchun ham murabbiylar va mutaxassislar tomonidan mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish, mashqlar intensivligini yoshga mos ravishda taqsimlash hamda koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish zarur.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, yosh eshkak eshuvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish nafaqat texnik tayyorgarlik darajasini, balki umumiy jismoniy holatni, harakat madaniyatini va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Koordinatsion qobiliyat tushunchasi va uning sportdagi o‘rni. Koordinatsion qobiliyat - bu insonning turli harakatlarni aniqlik, uyg‘unlik va tezlik bilan bajarish, hamda o‘z harakatlarini tashqi sharoitdagi o‘zgarishlarga moslashtira olish qobiliyatidir. Eshkak eshish sport turida koordinatsion qobiliyat har bir harakatning muvofigligi va samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Sportchining eshkakni suvga tushirish, itarish va ko‘tarish bosqichlaridagi har bir harakati aniqlik, ritm va sinxronlik bilan bajarilishi kerak.

Koordinatsion qobiliyatlar asosan quyidagi komponentlardan tashkil topadi:



- Harakatlarni muvofiqlashtirish (koordinatsiya);
- Muvozanatni saqlash qobiliyati;
- Ritmni his etish va uni boshqarish qobiliyati;
- Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartira olish;
- Harakat reaksiyasi tezligi.

Bu ko‘nikmalar yosh sportchilarda hali to‘liq shakllanmagan bo‘lganligi sababli, ularni erta bosqichdanoq maqsadli mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish omillari.

Yosh sportchilarda koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishi quyidagi omillarga bog‘liq:

1. Markaziy asab tizimining rivojlanish darajasi;
2. Harakat tajribasi va motor xotira hajmi;
3. Sensor tizimlar (ko‘rish, eshitish, vestibulyar analizator) faoliyati;
4. Jismoniy tayyorgarlik darajasi;
5. Mashg‘ulot jarayonining metodik tashkil etilishi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 12-16 yosh oralig‘idagi davr koordinatsion qobiliyatlarni eng samarali rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Shu yoshda nerv-mushak tizimi faol o‘sadi, harakatlar tez o‘zlashtiriladi va yangi motor ko‘nikmalar tez shakllanadi.

Koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi mashqlar tizimi.

Eshkak eshish mashg‘ulotlarida koordinatsion sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- Muvozanat mashqlari: suvda yoki quruqlikda barqarorlikni saqlash mashqlari (balans doskasi, bir oyoqda turish, to‘lqinli harakatlar);
- Ritm mashqlari: metronom, musiqa yoki signal bo‘yicha eshkak harakatlarini bajarish;
- Harakat aniqligini oshiruvchi mashqlar: harakat amplitudasini nazorat qilish, eshkakni turli burchaklarda suvga tushirish mashqlari;
- Ko‘rish va reaksiya mashqlari: signal bo‘yicha harakatni boshlash yoki yo‘nalishni o‘zgartirish;
- Sinxronlik mashqlari: juftlik yoki jamoaviy eshkak eshish mashqlari orqali harakatlarni bir vaqtda bajarish.

Ushbu mashqlar yosh eshkak eshuvchilarning suvdagi holatini barqarorlashtiradi, ularning harakat madaniyatini oshiradi hamda harakatlarni aniqlik va uyg‘unlik bilan bajarishga o‘rgatadi.

Mashg‘ulot jarayonida metodik yondashuvlar.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida quyidagi metodik prinsiplarga amal qilish tavsiya etiladi:

- Bosqichma-bosqichlik: mashqlarni murakkablashtirib borish, oddiydan murakkabga o‘tish;



- Individual yondashuv: har bir sportchining yosh, tayyorgarlik va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olish;
- Ko‘rgazmalilik: mashq bajarish texnikasini ko‘rsatma va videomateriallar orqali o‘rgatish;
- Barqarorlik va izchillik: koordinatsion mashqlarni muntazam tarzda mashg‘ulot dasturiga kiritish;
- Ko‘p qirrali rivojlantirish: koordinatsiya mashqlarini kuch, tezlik, chidamlilik va moslashuv mashqlari bilan uyg‘unlashtirish.

Koordinatsion tayyorgarlikning ahamiyati.

Koordinatsion tayyorgarlik yosh eshkak eshuvchilarning umumiy sport mahoratini shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Bu qobiliyatlar sportchiga harakatlarni tejamkor, samarali va estetik tarzda bajarish imkonini beradi. Natijada eshkak eshish texnikasi mukammallashadi, ortiqcha energiya sarfi kamayadi va musobaqa natijalari yaxshilanadi.

Xulosa. Yosh eshkak eshuvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish - ularning sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, koordinatsiya insonning harakat madaniyatini, texnik harakatlar aniqligini va suvda muvozanatni saqlash qobiliyatini belgilovchi asosiy sifat sifatida namoyon bo‘ladi.

Koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mashg‘ulot jarayonida muvozanat, ritm, reaksiya va harakat aniqligini rivojlantiruvchi mashqlardan tizimli foydalanish zarur. Bu jarayonda sportchining yosh fiziologik xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi hamda psixomotor imkoniyatlari inobatga olinishi lozim.

Shuningdek, murabbiylar tomonidan mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar bilan tashkil etish - yosh eshkak eshuvchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligini oshiradi, texnik mahoratini takomillashtiradi hamda musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Demak, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonini sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida tizimli yo‘lga qo‘yish yosh eshkak eshuvchilarning kelgusidagi professional rivojlanishida muhim o‘rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullaeva A. “Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi”. - Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
2. Nuriddinov I., sharipov B. “Sportchilar tayyorgarligida koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyati”. – “Jismoniy tarbiya va sport” jurnali, №3, 2020.
3. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
4. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.



5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 2015.
6. Xamidov N., Siddiqov Sh. “Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda koordinatsiya mashqlarining o‘rni”. – Toshkent, 2019.
7. Maglischo E. W. Swimming Fastest. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
8. Давыдов В. “Развитие координационных способностей у юных спортсменов”. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
9. Xalilov B. “Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish jarayonida metodik yondashuvlar”. – Toshkent: Fan, 2022.
10. Issurin V. Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training. – Meyer & Meyer Sport, 2018.

YUQORI MALAKALI PARA YENGIL ATLETIKACHI ULOQTIRUVCHILARNI HAFTALIK MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISHNING ILMIY-ASOSIY TAMOYILLARI

Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich
p.f.b.f.d (PhD), professor
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilar (nayza, yadro, disk) ning haftalik mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish tamoyillari, prinsiplari va usublari yoritilgan. Mashg‘ulot jarayonida yuklamani optimal taqsimlash orqali sportchilar salomatligi va natijadorligini oshirish ilmiy asoslar bilan tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Uloqtirish turlari, mashg‘ulot jarayoni, haftalik yuklama, ilmiy asoslangan rejalashtirish, sportchining funksional imkoniyatlari, individual yondashuv, sport natijadorligi, tiklanish jarayoni.

Аннотация: В данной статье раскрыты принципы, подходы и методы планирования недельной тренировочной нагрузки у высококвалифицированных пара легкоатлетов-метателей (копье, ядро, диск). Научно обоснован анализ эффективности оптимального распределения нагрузки в тренировочном процессе с учётом физических и функциональных возможностей спортсменов. Отмечено, что правильное распределение нагрузки способствует не только сохранению здоровья спортсменов, но и повышению их спортивных результатов. Особое внимание уделено контролю нагрузки, восстановительным процессам и индивидуальному подходу в подготовке.

Ключевые слова: Метательные виды, тренировочный процесс, недельная нагрузка, научно обоснованное планирование, функциональные



возможности спортсмена, индивидуальный подход, спортивная результативность, восстановительные процессы.

Abstract: *This article describes the principles, approaches, and methods of planning the weekly training load for highly qualified para-athlete throwers (cope, shot put, discus). The analysis of the effectiveness of optimal load distribution in the training process, taking into account the physical and functional capabilities of athletes, is scientifically substantiated. It was noted that the correct distribution of workload contributes not only to the preservation of athletes' health but also to improving their sports results. Special attention was paid to load control, recovery processes, and an individual approach in training.*

Key words: *Throwing types, training process, weekly load, scientifically based planning, functional capabilities of the athlete, individual approach, sports effectiveness, recovery processes.*

Kirish. Respublikamizda para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning mashg'ulotlarini yangi usullarini ishlab chiqishning amaliy vazifasi, mashg'ulot faoliyati natijaviyligini oshiruvchi yanada samarali vositalarni tanlash va yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda dolzarb bo'lgan para yengil atletikachi uloqtiruvchilarni sport mashg'ulotlarini haftalik yuklamalarini rejalashtirish va sport faoliyatini samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o'ziga hos vazifalarni hal etish bilan bog'liq muammolarga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 18-maydagi PQ-5114-son “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Para yengil atletika sporti, ayniqsa uloqtirish turlari, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Nogironligi bo'lgan sportchilar (para-atletlar) uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda ularning funksional imkoniyatlari, sport tajribasi, sog'liq holati va moslashuv darajasi inobatga olinadi. Shuningdek, yuqori sport natijalariga erishish uchun mashg'ulot yuklamasining haftalik davriylikda aniq, ilmiy asoslangan holda tuzilishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi: Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning (yadro, disk, nayza) sport natijalarini oshirish maqsadida ularning jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va sport toifalariga mos keluvchi haftalik mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va optimallashtirish.

Tadqiqotning vazifalari:

Para yengil atletikadagi uloqtirish turlarining sport texnikasi va energetik talablarini tahlil qilish.



Nogironligi bo‘lgan sportchilarning individual va funktsional xususiyatlarini baholash mezonlarini aniqlash.

Yuqori malakali para-atletlar uchun mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda qo‘llaniladigan nazariy va amaliy metodlarni o‘rganish.

Haftalik mashg‘ulot yuklamasining optimal modelini ishlab chiqish va tavsiyalar ishlab chiqish.

Taklif etilgan model asosida sportchining holatini monitoring qilish va samaradorligini baholash.

Tadqiqot obyekti: Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning mashg‘ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Para yengil atletikachi uloqtiruvchilarning haftalik mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning mazmuni, strukturasi va metodikasi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

Para-atletlar uchun haftalik mashg‘ulot yuklamasini sport toifasi va jismoniy imkoniyatlarga mos ravishda individuallashtirish tamoyillarini qo‘llash orqali optimallashtirish taklif etildi.

Yuklamani rejalashtirishda psixologik va rehabilitatsion omillarni integratsiya qilish nazariy asoslangan holda tavsiya qilindi.

Haftalik yuklamaning multikomponent modeli ishlab chiqildi (kuch, plyometrik, texnika, tiklanish, psixotayyorlik asosida).

Tadqiqotning amaliy ahamiyati:

Mazkur tadqiqot asosida ishlab chiqilgan haftalik mashg‘ulot modeli para-atlet murabbiylari uchun amaliy qo‘llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

Model sportchilar salomatligini saqlagan holda sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Tavsiyalar para yengil atletikachilar va sport tibbiyoti muassasalari faoliyatida qo‘llanilishi mumkin.

Asosiy qism.

1. Para yengil atletikachilarni uloqtirish turlari xususiyatlari.

Para yengil atletikadagi uloqtirish turlari (yadro, disk, nayza) sportchilardan kuch, muvozanat, koordinatsiya va texnikani talab qiladi. Para-atletlar turli toifalarga bo‘lingan (masalan, F34, F57 va boshqalar), bu ularning jismoniy imkoniyatlariga asoslanadi. Shu sababli, har bir sportchiga mos individual yuklama tizimi zarur bo‘ladi.

2. Haftalik mashg‘ulot yuklamasini rejalashtirish prinsiplari.

Mashg‘ulot yuklamasi quyidagi asosiy tamoyillar asosida tuziladi:

Progressivlik – yuklama asta-sekinlik bilan oshiriladi;

Mutanosiblik – kuch, chidamlilik, tezlik va texnikaga bo‘lgan yuklamalar muvozanatda bo‘lishi kerak;

Individuallashtirish – har bir sportchining holatiga mos yuklama tanlanadi;



Tizimlilik – mashg‘ulotlar ketma-ketlik va maqsadga yo‘naltirilganlik asosida olib boriladi;

Tiklanish – dam olish va tiklanish mashqlari rejaning muhim qismidir.

3. Haftalik yuklama tarkibi (namunaviy model).

Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchining haftalik mashg‘ulot rejasida quyidagilar inobatga olinadi:

Kun	Asosiy mashg‘ulot yo‘nalishi	Maqsad
Dushanba	Kuch + texnika	Maksimal kuch va texnik harakatlar
Seshanba	Plyometrik + tiklanish	Portlovchi kuch va umumiy tiklanish
Chorshanba	Texnika + tezlik	Harakat aniqligi va start reaksiyasi
Payshanba	Kuch + plyometrik	Kuch + tezlik uyg‘unligi
Juma	Simulyatsiya (musobaqaviy mashqlar)	Musobaqa sharoitiga moslashuv
Shanba	Yengil tiklanish	Qon aylanishi va mushak tiklanishi
Yakshanba	Dam olish	Umumiy tiklanish va motivatsion tayyorlik

Bu model para-atletning yoshi, sport toifasi va tayyorgarlik bosqichiga qarab moslashtiriladi.

4. Para yengil atletikachilar uchun rejalashtirishda maxsus omillar.

Funksional holat bahosi – tibbiy va biomekanik ko‘rsatkichlar asosida yuklama belgilanadi;

Nogironlik darajasi – harakat doirasi va mushak kuchining cheklanganligi hisobga olinadi;

Psixologik omillar – motivatsiya, o‘ziga ishonch va ruhiy holat muhim ahamiyatga ega;

Ergonomik vositalar – sportchining nogironlik aravachasi yoki moslashgan uloqtirish platformasiga optimallashtiriladi.

5. Ilmiy asoslangan nazorat tizimi.

Yuklamani nazorat qilishda quyidagilar tavsiya etiladi:

Yurak urish tezligi (HR);

Sub‘yektiv charchoq darajasi (RPE shkalasi);

Video tahlil orqali texnika baholash;

Reabilitatsion ko‘rsatkichlar (mushak og‘rig‘i, harakat doirasi).

Xulosa. Yuqori sport natijalariga erishishda mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish, ayniqsa, yuklama miqdori va mazmunini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Para yengil atletikaning uloqtirish turlarida haftalik mashg‘ulot yuklamasini sportchining individual xususiyatlari asosida tuzish nafaqat natijadorlikni oshiradi, balki sportchining umumiy sog‘lig‘ini saqlash, charchoq va jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Bu jarayonda sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, psixologik va fiziologik holati, funksional imkoniyatlari hamda sport toifasi kabi omillar inobatga



olinishi lozim. Individual yondashuv asosida tuzilgan mashg‘ulot rejalari sportchining organizmiga mos yuklama berilishiga, natijada esa sport ko‘rsatkichlarining izchil o‘shib borishiga yordam beradi.

Ilmiy asoslangan yuklama taqsimoti orqali sportchini ortiqcha zo‘riqishdan saqlash, tiklanish davrlarini to‘g‘ri tashkil etish va uning sport faoliyatini uzoq muddatli va barqaror qilish mumkin. Bu esa nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishish, balki sportchining professional rivojlanishini ta‘minlashda ham muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, to‘g‘ri rejalashtirilgan mashg‘ulot yuklamasi sportchining intizomi, ruhiy barqarorligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirishga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T., Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. World Para Athletics Classification Rules and Regulations, IPC, 2023.
3. Назаров Р.А. (2017). Лёгкая атлетика для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Москва.
4. Ермаков С.С. (2020). Спортивная тренировка в паралимпийском спорте. Санкт-Петербург.
5. Anderson L. et al. (2018). "Monitoring Training Load and Recovery in Athletes with Disabilities", Journal of Strength and Conditioning Research.
6. Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich. “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlariga nogironligi bo‘lgan sportchilarni saralash metodikasi”. Research Focus, vol. 4, no. 1, 2025, pp. 93-98. doi:10.5281/zenodo.14712123

UZOQ MASOFAGA YUGURUVCHILARDA O‘PKA FUNKTSIYASI VA UNING TAYYORGARLIK JARAYONIDA O‘ZGARISHI

Qosimov Ibrohimjon Sobirjon o‘g‘li

Mustaqil izlanuvchi

Jismoniy tarbiya sport ilmiy tadqiqotlar instituti

iqosimov047@gmail.com

Annotatsiya: Uzoq masofaga yugurish (5000 m. 10000 m. marafon va undan ortiq) sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilik, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining mukammal uyg‘unligini talab qiladi. Ayniqsa, o‘pka funksiyasi - kislorodni organizmga yetkazib berish va karbonat angidridni chiqarib yuborish jarayoni - sportchining umumiy jismoniy holatida asosiy rol o‘ynaydi.



Kalit so‘zlar: O‘pkaning tiriklik sig‘imi, mushak kuchi, yurak urishi, charchashga bardoshlilik, gaz almashinuvi, quvvat yetkazish, nafas olish.

Аннотация: Бег на длинные дистанции (5000 м. 10000 м. марафон и более) требует от спортсменов высокого уровня выносливости, а также слаженной работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Особенно важную роль играет функция лёгких-процесс доставки кислорода в организм и выведения углекислого газа-который оказывает решающее влияние на общее физическое состояние спортсмена.

Ключевые слова: Жизненная ёмкость лёгких, мышечная сила, сердечный ритм, устойчивость к утомлению, газообмен, обеспечение энергией, дыхание.

Abstract: Long-distance running (5000 m. 10000 m. marathon, and beyond) requires athletes to possess a high level of endurance and a well-coordinated interaction between the cardiovascular and respiratory systems. In particular, lung function - the process of delivering oxygen to the body and removing carbon dioxide - plays a key role in determining the athlete's overall physical condition.

Key words: Lung vital capacity, muscle strength, heart rate, fatigue resistance, gas exchange, energy supply, respiration.

Kirish. Zamonaviy sport turlari orasida uzoq masofaga yugurish yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan yo‘nalishlardan biridir. Bu sport turi sportchidan nafaqat mushak kuchi va chidamlilikni, balki yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining uzviy faoliyatini talab qiladi. Ayniqsa, uzoq masofali yugurish jarayonida organizmga kislorod yetkazib berish va karbonat angidridni chiqarib yuborish mexanizmi - o‘pka funksiyasining ahamiyati nihoyatda katta hisoblanadi. Nafas olish tizimi uzoq muddatli jismoniy faollikda markaziy rol o‘ynaydi. Nafas olish mushaklarining mustahkamligi, o‘pkaning ventilyatsion sig‘imi, alveolalardagi gaz almashinuvi va maksimal kislorod iste‘moli (VO_2max) kabi ko‘rsatkichlar sportchining yugurish davomiyligi va natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur maqolada uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarda o‘pka funksiyasining qanday o‘ziga xos xususiyatlarga ega ekani, mashg‘ulotlar davomida qanday fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘lishi, va bu o‘zgarishlar sportchining umumiy funksional holatiga qanday ta’sir ko‘rsatishi ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Maqsad va vazifalar. O‘quv mashg‘uloti guruhi uzoq masofaga yuguruvchilarining funksional holatiga ta’sir ko‘rsatish orqali musobaqa oldi tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili va tadqiqotlar metodologiyasi.

Maqolada uzoq masofaga yuguruvchilarda o‘pka funksiyasining o‘rni va tayyorgarlik jarayonidagi o‘zgarishlari o‘rganilgan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida o‘quv-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik tahlil, pedagogik kuzatuv va so‘rovnomalar qo‘llangan. Muallif o‘pka funksiyasining asosiy ko‘rsatkichlari



(o'pkaning tiriklik sig'imi, VO_2max , gaz almashinuvi)ni tahli qilgan va ularning sportchi samaradorligiga ta'sirini ko'rsatgan.

Maqolaning metodologik jihatdan kuchli tomoni - o'pka funksiyasining o'zgarish jarayonini jadval shaklida aniq ko'rsatilganligi va turli mashq usullarining samaradorligini taqqoslash imkonini berganligidir. Biroq, tadqiqotda namuna hajmi, statistik tahli va eksperimental guruhlar bo'yicha ma'lumotlar yetarli darajada yoritilmagan. Umuman olganda, maqola mavzuni ilmiy asoslab berishga qaratilgan bo'lib, amaliy tadqiqot metodologiyasini chuqurroq o'rganish talab qilinadi.

Tadqiqot usullarini tashkil etish. O'quv-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedogagik tahlil, pedogagik kuzatuv, anketa so'rovnomasi. O'pka funksiyasi nafas olish va chiqarish jarayonlari orqali amalga oshadi. U quyidagi asosiy fiziologik ko'rsatkichlar orqali baholanadi:

O'pkaning maksimal havo hajmi.

Majburiy ekspirator hajm: 1 soniyada chiqarilgan maksimal havo hajmi.

Oddiy nafasda olinadigan havo hajmi.

Maksimal kislorod iste'moli: Tana tomonidan maksimal kislorod sarfi, chidamlilikni belgilovchi eng muhim ko'rsatkich hisoblanadi.

Natijalar va munozara.

Yuqori o'pka sig'imi sportchining nafas olishda ko'proq havo olishiga imkon beradi. Yuqori VO_2max , yuqori sur'atda uzoq masofaga yugurishni ta'minlaydi. O'pka funksiyasi past sportchilarda tez charchash, havo yetishmovchiligi, va yurak urishining haddan tashqari oshishi kuzatiladi.

O'pkaning tiriklik sig'imi - bu o'pkaning maksimal darajada nafas olib va chiqarib ishlash imkoniyatini ko'rsatuvchi muhim ko'rsatkich bo'lib, sportchilarda ayniqsa chidamlilik talab qilinadigan sport turlarida (uzoq masofaga yugurish kabi) juda katta ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar davomida o'pkaning tiriklik sig'imini oshirish organizmning kislorod bilan ta'minlanishini kuchaytiradi, charchashga bardoshlilikni oshiradi va sport natijalarini yaxshilaydi. Quyida bu ko'rsatkichni oshirishning asosiy usullari keltirilgan:

Uzoq masofaga yugurishning o'zi - bu kuchli aerob mashg'ulot bo'lib, u o'pka faoliyatini rivojlantiradi. Har kuni yoki haftada bir necha marta o'tkaziladigan o'rta va yuqori intensivlikdagi yugurish mashqlari:

Nafas olish chuqurligini oshiradi;

O'pkadagi gaz almashinuv yuzasini kengaytiradi;

O'pkaga moslashuvli yuklama berib, tiriklik sig'imining tabiiy oshishiga olib keladi (1-jadvalga qarang).



Ko‘rsatkich / Jarayon	Oldingi holat (sig‘im past bo‘lsa)	Tiriklik sig‘imi oshgach (mashg‘ulotlardan so‘ng)
Nafas olish chuqurligi	Nafas olish chuqurligi	Nafas olish chuqurligi
Alveolalarda gaz almashinuvi	Alveolalarda gaz almashinuvi	Alveolalarda gaz almashinuvi
Kislorod bilan to‘yinish (SpO ₂)	Kislorod bilan to‘yinish (SpO ₂)	Kislorod bilan to‘yinish (SpO ₂)
VO ₂ max (maksimal kislorod sarfi)	Nisbatan past (50–60 ml/kg/min)	Yuqoriroq (60–85 ml/kg/min)
Yugurishdagi chidamlilik	Yugurishdagi chidamlilik	Yugurishdagi chidamlilik
Yurak urish tezligi (belgilangan yuklamada)	Tezroq uradi (kompensatsion mexanizm)	Barqaror, iqtisodiy urish (bradikardiyaga moyillik)
Nafas mushaklarining holati	Nafas mushaklarining holati	Nafas mushaklarining holati
Mashg‘ulotdan keyin tiklanish	Sekin, nafas tezlik bilan tiklanmaydi	Tez, nafas olish tez normaga qaytadi

Izoh: Ushbu jadvalda o‘pka tiriklik sig‘imining avvalgi va keyingi holatidagi funksional o‘zgarish jarayonlari keltirilgan.

O‘pkaning tiriklik sig‘imi bevosita diafragma va ko‘krak qafasidagi nafas olish mushaklarining kuchiga bog‘liq. Maxsus mashqlar orqali ushbu mushaklarni mustahkamlash mumkin:

Diafragma bilan nafas olish mashqlari - yotgan holda chuqur qorin bilan nafas olish, ko‘krakni emas, qorin bo‘shlig‘ini harakatlantirish.

Qarshilik ostida nafas olish -maxsus qurilmalardan foydalangan holda, nafas olish paytida mushaklarga qarshilik beriladi.

To‘liq nafas chiqarish mashqlari - o‘pkaning “o‘lik” hajmini kamaytiradi va to‘liq ventilyatsiyani ta‘minlaydi.

O‘pkaning tiriklik sig‘imini oshirish - bu sportchining nafas olish imkoniyatlarini kengaytirish, kislorod bilan to‘yingan qon orqali organizmga quvvat yetkazish va jismoniy ishlash qobiliyatini oshirish demakdir. Yuqoridagi usullarni muntazam va tizimli qo‘llash orqali uzoq masofa yuguruvchilarda o‘pka funksiyasining aniq yaxshilanishiga erishish mumkin.

Xulosa. Uzoq masofaga yuguruvchilar uchun o‘pka funksiyasi nafaqat asosiy fiziologik zarurat, balki sport natijalarini belgilovchi muhim omildir. Doimiy tayyorgarlik orqali o‘pka faoliyati, nafas olish samaradorligi va kislorod almashinuvi kuchayadi. Shu sababli, sportchilarning tayyorgarlik dasturlariga nafas olish mashqlari va kislorod iste‘molini oshiruvchi uslublarni kiritish katta ahamiyatga ega ekanligi tadqiqotda o‘z isbotini topdi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. – Human Kinetics, 2019.
2. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. *Exercise Physiology*. – Lippincott, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti materiallari. 2023.
4. Muradov Sh.J. “Yugirish mashg‘ulotlarida nafas olish funksiyasi”, Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2022.
5. Andris E.R., Qudratov R.Q. Engil atletika. - T. - 1998. - 124 b.
6. Балахничёв В.В., Суслов Ф.П., Шустин Б.Н. “Построение этап непосредственной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов к главных соревнованиям году. М.: 1996. - С. 32-42.
7. Soliyev I.R., G‘aniboyev I.D., Ruzamuxamedov K.F., Baratov A.M., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yengil atletikani o‘rgatish metodikasi. Darslik. – 2023. – 215 b.
8. <http://sportedu.uz>.

AKADEMIK ESHKAK ESHISHDA MASHG‘ULOT JARAYONI QURILISHNING TASHKILY-METODIK XUSUSIYATLARI

Mambetnazarova Aynura Orinbaevna

Trener-o‘qituvchi

Olimpiya va milliy sport turlari bo‘yicha Nukus oliy sport mahorati maktabi

RaxatAynura9392@gmail.com

Annotatsiya: Akademik eshkak eshish butun dunyoda keng tarqalgan. Ushbu sport turining qiziqishi har tomonlama sog‘lomlashtirish yo‘nalishida bo‘lib, u organizmning funksional imkoniyatlari darajasini oshirishga xizmat qiladi. Eshkak eshish sporti mamlakatdagi umumiy jismoniy tarbiya harakatlari tarkibini tashkil etishda muhim o‘rin tutadi. Olimpiya o‘yinlari dasturida eshkak eshish sport turi o‘ynaladigan medallar jamlanmasi soni bo‘yicha uchinchi o‘rinni egallaydi. Bu sport turi sportchilarning texnikasiga, koordinatsion va emotsional qobiliyatlariga alohida talablar qo‘yadi. Ushbu maqolada akademik eshkak eshish sportida mashg‘ulot jarayonini tuzishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari tadqiq etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport, akademik eshkak eshish, zamonaviy tayyorgarlik tizimi; malakali sportchilar, emotsional holat, hissiyot, faollik, kayfiyat.

Аннотация: Академическая гребля широко распространена во всем мире. Привлекательность этого вида спорта заключается в разносторонней оздоровительной направленности, способствующей повышению уровня



функциональных возможностей организма. Гребной спорт занимает важное место в общей организационной структуре физкультурного движения в стране. В программе Олимпийских игр гребной вид спорта занимает третье место по количеству разыгрываемых комплектов медалей. Данный вид спорта предъявляет особые требования к технике, координационной и эмоциональной способности спортсменов. В данной статье исследованы организационно-методические особенности организации тренировочного процесса в академическом гребле.

Ключевые слова: Спорт, академическая гребля, современная система подготовки, квалифицированные спортсмены, эмоциональное состояние, самочувствию, активность, настроение.

Abstract: Academic rowing is widespread throughout the world. The attractiveness of this sport is its versatile health orientation, which contributes to an increase in the level of the body's functional capabilities. Rowing occupies an important place in the overall organizational structure of the country's physical culture movement. In the program of the Olympic Games, the sport of rowing ranks third in terms of the number of medal sets played. This type of sport places special demands on the technique, coordination and emotional abilities of athletes. This article examines the organizational and methodological features of organizing the training process in academic rowing.

Key words: Sport, academic rowing, modern system of preparation, skilled athletes, emotional state, state of health, activity, mood.

Kirish. Eshkak eshish sporti sportchilar qayiqlarda joylashib uning harakatlanishi uchun jismoniy tayyorgarlik, shu jumladan, qo‘l, bel, oyoq mushaklaridan foydalanib eshkak bilan bajarilishi lozim bo‘lgan siklik sport turlari qatoriga kiradi. Eshkakchilar masofani shimolga qarab harakatlangan holda bosib o‘tadi. Eshkak eshish sporti umumiy bir necha shakllardan iborat bo‘lib, ulardan biri akademik eshkak eshishdir. Bu tartib, o‘z navbatida, yakka va juftlikka bo‘lingan.

Juftlikda ikki eshkak bilan, yakkalikda bir eshkak bilan ijro etiladi. Qayiqda 1, 2, 4, 8 ta eshkakchi bo‘lishi mumkin. Musobaqa olimpiada dasturida 14 sinflarda o‘tkaziladi.

Akademik eshkak eshish boshqa sport turlaridan harakat usuli, olinayotgan yuklama bo‘yicha farqlanadi. Akademik eshkak eshish shunday sport turiki, unda musobaqa ishtirokchisi o‘zining barcha mushaklarining 95% gacha ishlatadi. Noqulay psixologik holatlarni o‘z vaqtida aniqlash zarur chunki u samarali mashg‘ulot va tayyorgarlik ko‘nikmalarini o‘zlashtirishda salbiy natijalarga olib kelishi mumkin, murabbiy psixologik sharoitlarni yaratishda sportchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olishi kerak. Istiqbolli yo‘nalishda funksional tayyorgarlikni takomillashtirishda funksional ko‘rsatkichlar dinamikasining xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek ayrim sikllar doirasida sportchilarning



tayyorgarligi psixologik-pedagogik tushunchalar asosida dasturlar ishlab chiqish lozim.

Sportchilarni tayyorlashda asosiy uslubiy vazifa sport mahoratini oshirish guruhlarida sportchilarni to‘liq tayyorlash, kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili.

Shuni ta’kidlash kerakki, tadqiqot bo‘limi institutsional yondashuv qoidalarini (sport ijtimoiy institut sifatida; J.Kudryavseva, L.Lubisheva, Yu.Okunkov), ijtimoiy-madaniy yondashuv (sport jamiyat madaniyatining bir qismi sifatida, xalqaro sport global fenomen sifatida; S.Morin, D.Marshall, J.Fridman, J.Dyumazede), shuningdek, tabaqalashtirilgan yondashuv g‘oyalari sportchilarning mashg‘ulot yuklamasi (V.A.Yermakov, P.V.Kvashuk, I.I.Suleymanov) [1, 2, 3, 4, 5].

L.P.Matveev nazariyasiga ko‘ra, mashg‘ulot sikli uch davrdan iborat, ular quyidagilar: tayyorgarlik (sport formasining shakllanishini ta’minlash); musobaqa (sport formasini saqlab qolish, sport turi va sport yutuqlarida qo‘lga kiritilgan optimal imkoniyatlarni amalga oshirish uchun sharoitlar yaratish) va o‘tish (faol dam olish orqali mashqlanganlikni ma’lum darajada saqlash) ikki siklning bog‘lovchi bo‘g‘ini hisoblanadi [6,7]. Yaqin kelajakda sport natijalarining o‘shishida asosan organizmning jismoniy ish qobiliyatini progressiv oshirishga, sport texnikasini o‘zlashtirishga bog‘liq bo‘ladi, mashg‘ulotlar va musobaqalarda eshkakchilarning psixologik tayyorgarligiga zarur e’tibor qaratish kerak bo‘ladi [8].

Natijalar va muhokama.

Malakali kadrlar tayyorlashning o‘quv-amaliy tomoni sport maktabi o‘quvchilari bilan olib boriladigan ta’lim-tarbiya ishlaridan, sportchilarning texnik tayyorgarligidan, shuningdek ularga texnika xavfsizligi o‘rgatishdan iborat.

“Akademik eshkak eshish” fani doirasida malakali sportchilarning texnik tayyorgarligi harakat ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat bo‘lib, ular o‘z organizmining imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish orqali kelajakda bu sportni rivojlantirish imkonini beradi. Chunki eshkak eshish siklli sport turi bo‘lib, unda qayiqda harakatlarni bajarish texnikasi, qayiqning harakatini oqilona tezlikni oshirish uchun ichki, tashqi kuchlarni tashkil etish kerak bo‘ladi. Trenerning uslubiy vazifasi shundan iboratki, eshkakchida harakat malakasini shakllantirib, uni shu tarzda o‘rganish, eshkak eshish uning uchun amalda avtomatlashtirilib, katta o‘zgaruvchanlik va ishonchlilikni ta’minlashi kerak [9, 25-b.]. Eshkak eshish texnikasini o‘rgatishda eshkak eshishni ko‘rgazmali namoyish qilish, eshkak eshish elementlarini o‘rganish, elementlarni biriktirishni ajratish ko‘nikmani takomillashtirish mumkin bo‘ladi.

Muhim texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish va shakllantirish eshkak eshish, xususan, keng amplituda, gorizontal o‘tkazish va o‘tkazish, eshkakni to‘liq tortish



va o'tkazishni kuchli bajarish metodikasining to'g'ri bajarishga qaratilganligini ta'kidlash lozim.

Akademik eshkak eshishda malakali sportchining kasbiy tayyorgarligidagi keyingi bosqichi harakat malakasini to'liq o'rganish, aniqlash bo'lib, u asta-sekin malakaga o'tishi kerak. Ushbu bosqichdagi uslubiy jihatlar - o'rganilayotgan sport turi qonuniyatlarini chuqur tushunishni shakllantirish, texnikasini aniqlashtirish va harakat ritmini takomillashtirishdan iborat.

Sportchilarning texnik tayyorgarligining keyingi bosqichi akademik eshkak eshishda harakatlanish ko'nikmalarini takomillashtirishdan iborat. Ushbu bosqichda harakatlarni sifatli va samarali bajarish uchun qo'llaniladigan texnika variantlari sonini kengaytirishni uslubiy jihatdan ta'minlash muhim hisoblanadi. Sportchilar mashqlarni noto'g'ri bajarishdan saqlanish muhim, xususan, eshkak eshish ritmi, trayektoriyalarning buzilishi bo'lmasligi kerak.

Professional eshkak eshuvchini tayyorlashning zamonaviy metodologiyasi sportchini nafaqat texnik bo'limda tayyorlashni, balki uning xavfsizlik qoidalarini o'rgatishni ham nazarda tutadi [10, 46-b]. Bu shuning uchun zarurki, professional tajribali sportchi faoliyati inson uchun standart bo'lmagan sharoitlarda, xususan, suvda amalga oshiriladi. Shuning uchun bunda qayiqning ag'darilishi hamda ag'darilishning oqibati yuz beradigan boshqa holatlar (tutilishlar, qattiq sovuq qotish, jarohatlar, shok) bo'lishi mumkin, shunday holatlardagi amal qilish kerak bo'lgan asosiy qoidalarni bilishi ham zarur. Bunday murakkab vaziyatda tezlik bilan qaror qabul qila oladigan va boshqa sportchilarni qutqarishni amalga oshira oladigan malakali sportchilarni tayyorlash dasturini ishlab chiqish zarur. Eng muhimi xavfsizlik ko'nikmalarini o'rgatish bo'yicha metodik ishlar suvda aniq reglamentga muvofiq qutqaruvchilar jamoasi hamda masofani saqlash jamoasi bilan mashg'ulot o'tkazildi. Mashg'ulot va musobaqalar vaqtida eshkak eshuvchi kemalarning suvdagi harakat sxemasidan muntazam foydalanishini ta'minlash zarur. Eshkakchilar mahalliy akvatoriya, mumkin bo'lgan to'siqlar, mashg'ulot va musobaqa mashg'ulotlari o'tkazilayotgan hududdagi taqiqlangan zonalar haqida xabardor bo'lishlari kerak. Sportchilarni tayyorlashda trenerning shaxsiy javobgarligining muhim tomoni inventarlarni ko'zdan kechirish, uning to'g'riligini va qutqaruv vositalarini qo'llashga yaroqliligini tasdiqlash hisoblanadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda murabbiy faoliyatining o'ziga xos jihati uning qo'l ostidagilarga alohida ta'sir ko'rsatishidan iborat. Trenerning vazifasi sportchilarning psixologik holatini nazorat qilishdan iborat. Akademik eshkak eshuvchi sportchilarni samarali tayyorlashning asosiy shartlaridan biri mashg'ulot yuklamalarini oqilona taqsimlash, sport tayyorgarligining barcha komponentlarining to'g'ri kombinatsiyasini topishdan iborat. Jumladan, kuchli jismoniy va ruhiy mashqlar davridagi emotsional holatlarni tartibga solish. Eng yaxshi natijalarga erishish uchun usullar kompleksidan foydalanish: shaxsning xususiyatlarini hisobga oluvchi mashqlarni mashqlarga kiritish, murabbiy



tomonidan sportchining e’tiborini bo‘lajak start bilan bog‘liq bo‘lmagan obyektlarga o‘tkazish, boshqa sportchilarning start musobaqalaridagi xatolari tahlilini ko‘rib chiqish zarur [11].

Sportchining emotsional holatlarini tashxislash natijalaridan bu holatlarning barqaror, statik emasligini ko‘rish mumkin. Ular tayyorgarlik davriga bog‘liq o‘zgaradi va bu o‘zgarishlar bir qator sabablarga bog‘liq bo‘lib, emotsional holatlarning o‘zi mashg‘ulotning muvaffaqiyatiga musobaqalarda va mashg‘ulotning keyingi yo‘nalishlarini tanlash jarayoniga bevosita ta’sir etadi.

Sportchilarning emotsional holatlari ularning muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam berishi uchun noqulay tendensiyalarga o‘z vaqtida tashxis qo‘yish va mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tuzatishga harakat qilish kerak.

Trener ishida o‘z vaqtida psixodiagnostikadan foydalanish bir qator muhim omillarni (qiziqish, motivlar, sportchilarning sport faoliyatiga munosabati, maqsadga erishish yo‘llari) aniqlash imkonini beradi, u ma’lumotlar bilan psixologik ishni to‘g‘ri tashkil etish mumkin. Psixodiagnostik ma’lumotlar murabbiyga ko‘r-ko‘rona yoki intuitiv tarzda emas, balki ayrim sportchilar bilan ishlashda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammoli vaziyatlarni hal qilish imkonini beradi.

Xulosa. Shunday qilib, akademik eshkak eshishda mashg‘ulot jarayonini qurishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari sportchining faqat texnik bo‘limda tayyorlanishini emas, balki mashg‘ulot yuklamalarini oqilona taqsimlashni, sport tayyorgarligining barcha komponentlarining to‘g‘ri kombinatsiyasini topishni, shuningdek, mashg‘ulotdagi emotsional holatlarni tartibga solish, sportchilarda intensiv jismoniy mashg‘ulot davrini hisobga olishni o‘z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Лубышева Л.И., Шупаева А.В. Оптимизация спортивной и образовательной деятельности в условиях обучения в училище олимпийского резерва // Теория и практика физической культуры. 2007. №12. С. 15–17.
2. Фридман Д. Будущие 100 лет / Пер. с англ., изд. «Коммерсант», 2011.
3. Волков Ю.Г., Гулиев М.А. Социология история и современность. Ростов-на -Дону: Феникс, 2007. 324 с.
4. Новая философская энциклопедия. В четырех томах. / Ин-т философии РАН. Научно-ред. совет: В.С. Степин, А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин. М., Мысль, 2010, т. IV. С. 275–276.
5. Ермаков В.А. Дифференцированное физическое воспитание. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 1996. 131 с.
6. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с: ил.



7. Бондарчук А.П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы // Теория и практика физической культуры. 1989. №8. С. 18–19.

8. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. №7. С. 25–28.

9. Чертов Н.В. Эффективность развития аэробных механизмов энергообеспечения спортсменов как основа спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1, С. 19–26.

ERKIN KURASH SPORTCHILARIDA RATSIONAL OVQATLANISH VA MIKROELEMENTLAR BALANSINING AHAMIYATI

Salayev Doniyor Baxtiyarovich
Dotsent v.b.
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurash sportchilarining ratsional ovqatlanishi va mikroelementlar balansining sportdagi samaradorlik hamda sog'liqni saqlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning yuqori jismoniy yuklamalariga mos ovqatlanish tamoyillari, mikroelementlarning (temir, kaltsiy, magniy, D vitamini va boshqalar) roli hamda ularning yetishmovchiligining salbiy oqibatlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Erkin kurash, ratsional ovqatlanish, mikroelementlar balansi, sportchilar salomatligi, sport ovqatlanishi, jismoniy faollik, mashg'ulot samaradorligi, temir yetishmovchiligi.

Аннотация: В данной статье анализируется рациональное питание спортсменов вольной борьбы и баланс микроэлементов, а также их значение для эффективности в спорте и поддержания здоровья. В исследовании рассматриваются принципы питания, соответствующие высоким физическим нагрузкам спортсменов, роль микроэлементов (железо, кальций, магний, витамин D и др.) и негативные последствия их дефицита.

Ключевые слова: Вольная борьба, рациональное питание, баланс микроэлементов, здоровье спортсменов, спортивное питание, физическая активность, эффективность тренировок, дефицит железа.

Abstract: This article analyzes the importance of rational nutrition and microelement balance in freestyle wrestlers for sports effectiveness and health. The



study examines the principles of nutrition corresponding to high physical loads of athletes, the role of microelements (iron, calcium, magnesium, vitamin D, etc.), as well as the negative consequences of their deficiency.

Key words: *Freestyle wrestling, rational nutrition, balance of microelements, athlete health, sports nutrition, physical activity, training effectiveness, iron deficiency.*

Kirish. Erkin kurash – bu og‘ir jismoniy yuklama, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, hamda tezkor fikrlashni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Bu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat texnik mahorat va muntazam mashg‘ulotlar, balki sportchining sog‘lom turmush tarzi, xususan, to‘g‘ri ovqatlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ta‘minlanishi sportchining umumiy salomatligi, jismoniy va ruhiy bardamligi, mashg‘ulotlardagi samaradorligi va musobaqalarda ko‘rsatadigan natijasiga bevosita ta‘sir qiladi.

Shu o‘rinda ta‘kidlash joizki, mamlakatimizda sportni rivojlantirish, yosh avlodni sog‘lom va har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, sportchilar salomatligini ta‘minlash bo‘yicha tizimli ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 5-aprelda qabul qilingan PQ–171-sonli qaror – “Yosh sportchilar salomatligini mustahkamlash va sport tibbiy xizmatlarini takomillashtirish bo‘yicha chora-tadbirlar”da, sportchilarning to‘g‘ri ovqatlanishi, ularning ratsionini ilmiy asosda shakllantirish, vitaminlar va mikroelementlar yetishmovchiligining oldini olish bo‘yicha aniq vazifalar belgilab berilgan. Ushbu qarorlar erkin kurash sportchilari uchun ham o‘z dolzarbligini yo‘qotmaydi.

To‘g‘ri ovqatlanish – bu sportchining funksional holatini saqlash, mushak massasini oshirish, mashg‘ulotdan keyin tiklanishni tezlashtirish va immun tizimini mustahkamlashda asosiy omildir.

Xulosa qilib aytganda, davlatimiz rahbariyatining sport va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish borasidagi qaror va farmonlari sportchilarning salomatligini ta‘minlash, jumladan, ratsional ovqatlanish masalasiga ham katta e‘tibor qaratayotganini ko‘rsatadi. Erkin kurash sportchilari uchun bu esa o‘zining sportdagi muvaffaqiyati va uzoq muddatli sog‘lig‘i uchun asosiy kafolatlardan biridir

Maqsad va vazifalar. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi – erkin kurash sportchilari uchun ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ahamiyatini tahlil qilish, sportchilarning salomatligi, jismoniy tayyorgarligi va musobaqalardagi natijalariga to‘g‘ri ovqatlanish qanday ta‘sir ko‘rsatishini ilmiy asosda yoritishdan iborat. Shuningdek, sportchilar, murabbiylar va tibbiy mutaxassislar uchun foydali tavsiyalar ishlab chiqish ham ushbu maqolaning muhim yo‘nalishidir.



Vazifalar:

Erkin kurash sportining fiziologik xususiyatlarini tahlil qilish, ya’ni ushbu sport turida sportchilardan talab qilinadigan jismoniy yuklama va energetik ehtiyojni aniqlash.

Ratsional ovqatlanish tushunchasini ochib berish va uning sportchilar salomatligiga, mushak massasini saqlashga, tiklanish jarayonlariga ta’sirini ko‘rsatish.

Mikroelementlar (vitaminlar va minerallar) ning organizmdagi roli va ayniqsa erkin kurash sportchilari uchun ahamiyatli bo‘lgan mikroelementlarni (temir, kaltsiy, magniy, rux, D vitamini va boshqalar) chuqur yoritish.

Prezident qaror va farmonlari asosida ratsional ovqatlanish siyosatini yoritish, O‘zbekistonda sportchilar salomatligi uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarni tahlil qilish.

Tadqiqotning yangiligi. Erkin kurash sportining o‘ziga xos fiziologik talablari bilan ratsional ovqatlanish tamoyillari uyg‘unlashtirilib, sportchilarning individual ehtiyojlari asosida tahlil beriladi.

Prezident qaror va farmonlari asosida davlat siyosati bilan sport ovqatlanishi masalalari bog‘lanadi, bu esa mavzuning dolzarbligini oshiradi va amaliyatga yaqinlashtiradi.

Maqolada sportchilarda ko‘p uchraydigan mikroelement tanqisliklari (masalan, temir yoki D vitamini yetishmovchiligi) bo‘yicha amaliy misollar keltirilib, ularning oldini olish yo‘llari taklif etiladi.

Ilgari mavjud bo‘lgan umumiy tavsiyalar o‘rniga, erkin kurashchilar uchun mashg‘ulot oldi, davomida va keyingi davrga mos ovqatlanish modeli taklif qilinadi.

Shuningdek, maqola sport tibbiyoti, ovqatlanish fiziologiyasi va amaliy dietologiya nuqtai nazaridan yondashgani bilan ham dolzarb hisoblanadi. Bu esa uni sportchilar, murabbiylar, tibbiyot xodimlari hamda sport sohasidagi ilmiy tadqiqotchilar uchun amaliy va nazariy jihatdan foydali qiladi.

Foydalanilgan uslublar. Mazkur maqolani tayyorlashda quyidagi ilmiy-tahliliy va amaliy uslublardan foydalanildi:

Tahlil (analitik) usuli. Ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining sportchilarga ta’siri bo‘yicha mavjud ilmiy maqolalar, statistik ma’lumotlar, tibbiy adabiyotlar hamda sport dietologiyasi sohasidagi ilmiy manbalar chuqur o‘rganildi va tahlil qilindi.

Taqqoslash usuli. Oddiy ovqatlanish va ratsional ovqatlanish o‘rtasidagi farqlar, shuningdek, mikroelement yetishmovchiligi holatlarining sportchilarga va oddiy odamlarga ko‘rsatadigan ta’siri o‘zaro solishtirildi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari.

Ratsional ovqatlanish – bu organizmning energiyaga, oqsil, yog‘, uglevodlar, vitaminlar va minerallarga bo‘lgan ehtiyojini to‘liq qondiruvchi ovqatlanish tarzidir. Erkin kurash sportchilari uchun quyidagi tamoyillar muhim:



Energiya balansini saqlash: Sportchilar kun davomida katta miqdorda energiya sarflaydilar. Ularning iste’mol qilayotgan kaloriyalari mashg‘ulot va dam olish jarayonlariga mos ravishda belgilanishi kerak.

Oqsilga boy oziq-ovqatlar: Oqsillar mushak to‘qimalarining tiklanishida va o‘shida muhim rol o‘ynaydi. Go’sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari va dukkaklilar asosiy manbalardir.

Uglevodlar – energiyaning asosiy manbai: Mashg‘ulotlar vaqtida sportchilarga ko‘p energiya kerak bo‘ladi, bu esa uglevodlar hisobiga qoplanadi. Butun don mahsulotlari, mevalar va sabzavotlar foydali tanlovlardir.

Yog‘lar: To‘g‘ri yog‘ turlari – ayniqsa omega-3 yog‘ kislotalari – yallig‘lanishga qarshi xususiyatga ega bo‘lib, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Tadqiqotlar va ularning natijalari

Maqsadi / metodologiya	Asosiy natijalar	Muammolar yoki kamchiliklar
Yosh kurashchilar (turli fizik faollik darajalarida) sochning kimyoviy tarkibini ICP-MS usuli bilan o‘lchash.	Kuchli jismoniy faollik bilan shug‘ullanganlarda sochda makroelementlar (Kalsiy, Magniy, Fosfor, Kaliy, Natriy) va zarur mikroelementlar (Temir, Manqan, Kobalt, Molibden) darajasi oshgan.	Soch tarkibi organizm ichidagi barcha jarayonlar haqida to‘liq ma’lumot bermaydi; bioavailability (so‘rilishi) va organizmdagi depoziti nam olingan emas.
Buryatiya kurashchilari — tananing tarkibi va ularning haqiqiy ovqatlanishini baholash	Erkaklarda va ayollarda energiya qiymati va ovqat tarkibi talab qilingan miqdorlarga yaqin yoki biroz past; mashg‘ulotlar davrida tana yog‘i va mushak tarkibi hamda suyuqlik miqdori o‘zgarishi kuzatilgan.	Namuna kichik (n=20), faqat bir region; muntazam kuzatuv (longitudinal) ma’lumotlar cheklangan
17-25 yoshdagi Eronda kurashchilar dietasi (makro- va mikroelementlar) tahlili.	O‘rtacha energiya, uglevod, oqsil va yog‘ iste’moli RDA (tavsiya etilgan alimant miqdorlari)dan yuqori ekan; lekin aynan Vitamin D, biotin, rux (zinc), yod, xrom va molibden kabi mikroelementlar yetishmasligi aniqlangan.	Diet ma’lumotlari o‘z-o‘zini xotirlashga asoslangan, foydali bo‘lsa-da, eksperimental tekshiruv emas; bioavailability nazariy tahlilda emas; sportchilarning turli mavsumdagi farqlari kam ta’kidlangan



<p>Division I (kollej/higher education) kurashchilari, tayyorgarlik davri boshlanishida; energiya ehtiyoji, diet va tana kompozitsiyasi, kuch/anaerob chidamlilik bilan bog‘liqlik.</p>	<p>11 kurashchidan 8 tasi energiya ehtiyojidan past ovqatlanadi (defitsit); 4 ta mikroelement (aniqlanmaganlar) RDA dan past bo‘ladi. Diet + tana kompozitsiyasi kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlariga ta’sir qilishi aniqlangan</p>	<p>Namuna soni kichik; faoliyat darajasi va tananing yog‘/mushak nisbati farqlari analizga to‘liq kiritilmagan; faqat pre-season holati ko‘rib chiqilgan.</p>
<p>Musobaqaviy bo‘lmagan vaqtda, yuqori malakali kurashchilarda gormonal holat hamda makro-mikroelementlar darajasini soch va qon tahlillari orqali o‘lchash</p>	<p>Sportchilarda kortizol, TSH, T4 darajalari nazorat guruhga nisbatan yuqori; testosteron, T3 va Vitamin D darajalari pastroq. Makroelementlar (Na, Ca, K, Mg, Co) ko‘tarilgan; yod darajasi kamaygan</p>	<p>“Past kompetitsion” davrda olingan ma’lumot; sezilarli o‘zgaruvlar faqat umumiy tendensiya sifatida; ta’sir qiluvchi omillar (ovqatlanish, quyosh nuri, yashash joyi) to‘liq nazarda tutilmagan.</p>
<p>O‘zbekistonning elita kurashchilari orasida Vitamin D yetishmovchiligi/insuffitsiyentasini aniqlash.</p>	<p>Vitamin D yetishmovchiligi va yetarli bo‘lmagan holda tarqalgan; bu holat yuqori kasallanish (yuqumli nafas yo‘llari infeksiyalari) bilan korrelyatsiyalangan.</p>	

Tadqiqot natijalari o‘tkazilgan tahlillar, ilmiy adabiyotlar sharhi va mavjud amaliyotlar asosida quyidagi natijalarga erishildi:

Erkin kurash sportchilari yuqori darajadagi jismoniy va psixologik yuklamalarga duch keladi, shuning uchun ularning ovqatlanishi faqat kaloriya bilan emas, balki organizmning tiklanish, mushak o‘sishi, energiya ishlab chiqarish va immunitetni qo‘llab-quvvatlash kabi ehtiyojlari bilan uyg‘unlashtirilgan bo‘lishi lozim.

Ratsional ovqatlanishning erkin kurash sportchilari uchun ahamiyati yuqori darajada ekanligi isbotlandi. Ayniqsa, oqsil, murakkab uglevodlar, foydali yog‘lar, vitamin va minerallarning balansli qabul qilinishi sportchining tayyorgarlik jarayonida muhim rol o‘ynaydi.

Temir, kaltsiy, magniy, D vitamini va rux kabi mikroelementlar yetishmovchiligi sportchilarda tez-tez uchraydigan muammo ekanligi aniqlandi. Ular mushaklarda charchoq, suyak zaifligi, immunitetning pasayishi, va tiklanish jarayonlarining sustlashuviga olib keladi.

Bu esa sportchilarning sog‘lig‘i va salohiyatini oshirishda qo‘llab-quvvatlovchi muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Erkin kurashchilar uchun ovqatlanishning davrga mos modelini ishlab chiqish zarurati aniqlangan:



Mashg‘ulot oldidan – energiyaga boy, tez hazm bo‘ladigan uglevodlar;
Mashg‘ulotdan so‘ng – oqsil va mikroelementlarga boy ovqatlar (tuxum,
go‘sht, sut mahsulotlari, sabzavotlar);

Musobaqa davrida – ovqatlanishning engil, hazmga qulay va organizmni
ortiqcha toliqmasdan qo‘llab-quvvatlovchi shakllari.

Sport maktablari, federatsiyalar va murabbiylar uchun ratsional ovqatlanish
bo‘yicha metodik tavsiyalar zarurligi aniqlanib, maqola doirasida bunday
tavsiyalarning ayrimlari ishlab chiqildi.

Xulosa. Erkin kurash sporti yuqori jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, kuch va
tezkor fikrlashni talab qiladigan sport turi bo‘lib, unda sportchining umumiy
salomatligi va jismoniy holati juda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida
aniqlanishicha, ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ta‘minlanishi
erkin kurashchilar uchun samarali tayyorgarlik va musobaqalarda muvaffaqiyatli
natija ko‘rsatishning muhim omillari hisoblanadi.

Ratsional ovqatlanish sportchining organizmiga kerakli energiya va oziqa
moddalarini o‘z vaqtida va to‘g‘ri miqdorda yetkazib berish orqali mashg‘ulotlarga
chidamlilikni oshiradi, mushaklarning o‘shishini va tiklanishini tezlashtiradi, immun
tizimini mustahkamlaydi. Ayniqsa, mikroelementlar — temir, kaltsiy, magniy, rux,
D vitamini va boshqalar — muskullar faoliyati, suyaklarning mustahkamligi, asab
tizimining sog‘lom ishlashi uchun zarurdir. Ularning yetishmovchiligi nafaqat
sportchining sog‘lig‘iga, balki uning sport natijalariga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, erkin kurashchilar uchun ovqatlanish modelini mashg‘ulot
oldi, mashg‘ulot jarayoni va musobaqa davriga mos ravishda optimallashtirish
zarurati borligi aniqlanmoqda. Bu model mashqdagi energiya ehtiyojlarini
qondirish, mushaklarning tiklanishini tezlashtirish va sportchining chidamliligini
oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, mashg‘ulotdan keyingi davrda oqsil va
mikroelementlarga boy ovqatlanish mushaklarning tiklanishini ta‘minlashda
muhimdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport maktablari, murabbiylar va sport
tibbiy xodimlari ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansini ta‘minlash
bo‘yicha aniq tavsiyalar va metodikalarni ishlab chiqishlari lozim. Bu tavsiyalar
sportchilarning individual ehtiyojlari, mashg‘ulotlar intensivligi va musobaqa
jadvaliga mos kelishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, erkin kurash sportchilarining ratsional ovqatlanishi va
mikroelementlar balansiga e‘tibor qaratilishi nafaqat ularning salomatligini saqlash,
balki sportdagi muvaffaqiyatlarini oshirish uchun zarur shartdir. Ushbu masalalarni
davlat siyosati darajasida qo‘llab-quvvatlash, amaliy tavsiyalarni joriy etish va
sportchilarning individual ehtiyojlarini hisobga olish orqali mamlakatimiz erkin
kurashchilari sport sohasida yanada yuqori natijalarga erishishlari mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ашуров Б., Султанов Ж. (2018). Спортивное питание и микронутриенты в подготовке борцов. Ташкент: Спорт.
2. Иванов С.В. (2019). Роль микроэлементов в спортивной диете. Журнал спортивной медицины, 12(3), 45-52.
3. Smith J., Johnson P. (2020). Nutrition and Performance in Combat Sports. New York: Sports Science Publishing.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari va Qarorlari (2021-2024). Sog‘lom turmush tarzi va sportni rivojlantirish sohasidagi huquqiy hujjatlar. Tashkent: Hukumat nashriyoti.
5. Ержанова Л.М., Ким Н.И. (2022). Влияние сбалансированного питания на восстановление спортсменов после интенсивных тренировок. Физиология и спорт, 8(1), 12-20.

MALAKALI PARA TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Sobirov Temur Bobur o‘g‘li

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti

amirtemurtaekwondo@gmail.com

Annotatsiya: *Malakali para taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni xalqaro maydonlarda munosib ishtirokini ta’minlash, xalqimiz orasida para taekvondo sportini ommaviylashtirish hamda klass nuqtayi nazaridan nuqsoni bor bolalarni ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishlarini oshirish dolzarb masalardan biridir. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotda malakali para taekvondochilarni funksional holatini e’tiborga olgan holda o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonini rejalashtirishga yordam beradigan murakkab mashqlar majmuasi orqali para taekvondochilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish qararatilgan.*

Kalit so‘zlar: *Malakali para taekvondochilar, murakkab mashqlar majmuasi, innovatsion usul, para taekvondo sportini ommaviylashtirish, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulotlarini rejalashtirish.*

Аннотация: *Совершенствование системы подготовки квалифицированных пара-таэквондистов, обеспечение их достойного участия на международной арене, популяризация пара-таэквондо среди населения, а также повышение интереса детей с ограниченными возможностями к этому виду спорта являются актуальными задачами. В связи с этим в данном исследовании поставлена цель — развитие физической*



подготовки пара-таэквондистов посредством комплекса сложных упражнений, способствующих планированию учебно-тренировочного процесса с учётом их функционального состояния.

Ключевые слова: *Квалифицированные пара-таэквондисты, комплекс сложных упражнений, инновационный метод, популяризация пара-таэквондо, физическая подготовка, функциональная подготовка, планирование учебно-тренировочного процесса.*

Abstract: *Improving the training system for skilled para taekwondo athletes, ensuring their worthy participation on the international stage, promoting para taekwondo among the population, and increasing interest in this sport among children with disabilities are among the most pressing issues. Therefore, this study aims to develop the physical preparedness of para taekwondo athletes through a set of complex exercises that assist in planning the training process, taking into account their functional condition.*

Key words: *Skilled para taekwondo athletes, complex exercise system, innovative method, popularization of para taekwondo, physical preparedness, functional training, training process planning.*

Dolzarbli. Para sportchilar va murabbiylar tomonidan hozirgi kunda para sport sohasida shunday rivojlanish bosqichiga erishildiki, unda yetakchi o‘rinlarga chiqib olish uchun barcha tayyorgarlik metodlaridan foydalanish talab qilinmoqda va bu borada murabbiylar tomonidan bir qancha vazifalar amalga oshirilib kelinmoqda. Ko‘p sonli ilmiy tadqiqotlarda para taekvondo mashg‘ulot jarayonining turli bosqichlari uchun mashg‘ulot rejasiga muvofiq vosita va usullarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, diqqat va harakat reaksiyasini yaxshilash masalalari keng o‘rganilganligiga qaramasdan, ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida para taekvondochilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Para sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning musobaqadagi muvaffaqiyati va yuqori natijalarga erishishini belgilovchi asosiy jihatlardan biridir. So‘nggi yillarda paralimpiya sportiga, jumladan, Paralimpiya harakatining bir qismiga aylangan para taekvondoga qiziqish sezilarli darajada oshdi. Ushbu maqolada para taekvondochilarining jismoniy tayyorgarligining nazariy jihatlari ko‘rib chiqiladi. Bu para taekvondo bo‘yicha muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan asosiy jismoniy sifatlarni tahlil qilish, shuningdek, ushbu sport turida jismoniy tayyorgarlikning mavjud usullari va yondashuvlarini tekshirishni o‘z ichiga oladi. Shunday qilib, ushbu maqola malakali para taekvondochilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning innovatsion usullarini tadqiq qilish va tahlil qilishga qaratilgan. Raqobat tobora keskinlashib borayotgan zamonaviy sport sharoitida nafaqat an’anaviy usullarni qo‘llash, balki sportchilarning tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradigan yangi yondashuvlarga ochiq bo‘lish ham muhimdir. Umid qilamizki, ushbu tadqiqot natijalari



parataekvondo bo‘yicha yuqori yutuqlarga intilayotgan murabbiylar uchun ham, sportchilarning o‘zlari uchun ham foydali bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi malakali para taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini innovatsion usullardan foydalangan holda rivojlantirish.

Tadqiqotning olib borilishi. Malakali para taekvondochlar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning innovatsion usullari tadqiqotining dolzarbligi sport sohasidagi zamonaviy muammolar bilan bog‘liq bo‘lib, bu erda yuqori yutuqlar mashg‘ulotlar jarayoniga yangicha yondashuvlarni joriy etishni talab qiladi. Xalqaro maydonda raqobatbardoshligi doimiy ravishda oshib borayotgan sharoitda samarali jismoniy tayyorgarlik sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishida asosiy omilga aylanadi. Ushbu usullarni sport mashg‘ulotlari amaliyotida qo‘llash samaradorligi musobaqalar natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin, bu esa ushbu tadqiqotni parataekvondo va umuman sport fanini rivojlantirishga muhim hissa qo‘shadi.

Dastlab para taekvondo oyoq-qo‘llarining yetishmovchiligi va qo‘llarini amputatsiya qilgan sportchilar uchun “kyorugi” (sparring) ni rivojlantirishga e‘tibor qaratdi va 2009 yilda Ozarbayjonning Boku shahrida taekvondo WT bo‘yicha jahon jamoaviy chempionati munosabati bilan birinchi WT para taekvondo chempionati bo‘lib o‘tdi. 2009 yildan beri WT bo‘yicha jahon chempionati qo‘shimcha besh marta, 2010 yilda Rossiyaning Sankt-Peterburg shahrida, 2012 yilda Arubaning Santa-Kruz shahrida, 2013 yilda Shveysariyaning Lozanna shahrida, 2014 yilda Rossiyaning Moskva shahrida, Turkiyaning Antaliya, Buyuk Britaniyada 2015 yilda o‘tkazilgan. Chempionatdagi ishtirok barqaror o‘sib bormoqda.

2013 yildagi IV Jahon Para Taekvondo Chempionati munosabati bilan Para-Taekvondo Qo‘mitasi a‘zolari hamda CPISRA (Cerebral Palsy xalqaro sport va dam olish assotsiatsiyasi) va INAS (International Sports Federation for Persons for Persons for Dislectual Sports Federation) dan taklif etilgan mehmonlardan iborat Para-Taekvondoni rivojlantirish bo‘yicha ishchi guruhi hozirda Parataekvondoni rivojlantirish bo‘yicha mutaxassislar bilan uchrashdi. Taekvondo ularning tavsiyalaridan kelib chiqib, parataekvondoni kengaytirish va barcha imkoniyati cheklangan sportchilar uchun jahon miqyosidagi musobaqalarni o‘tkazishga qaror qilindi. Para Taekvondo Poomsae (jang sanati turlari) nevrologik nuqsonlari, intellektual nogironligi (ID) yoki ko‘rish qobiliyati zaif (VI) sportchilar uchun musobaqa formati bo‘lishiga qaror qilindi.

Tadqiqot O‘zbekiston milliy terma jamoasi a‘zolari bilan birgalikda mashg‘ulot jarayonlarida amalga oshirildi. Jumladan biz tadqiqot davomida para taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ikki innovatsion usul: “Dartfish” hamda “Polar” uskunalaridan foydalangan holda amalga oshirdik. Bunda mashg‘ulot avvalida barcha para taekvondochilarga polar uskunasi maxsus sezuvchi datchikli tasmalarini taqdik va tinch holatda tanadagi fiziologik holatni aniqlab oldik. Keyingi o‘rinda mashg‘ulot jarayonida



sportchilarda bo‘layotgan o‘zgarishlarni kuzatib bordik. Uskunadan olinayotgan ma’lumotlar parallel ravishda mashg‘ulot o‘tayotgan murabbiyga yetkazilib turildi va sust yoki notabiiy harakat qilayotgan sportchilarga individual yondashish kerakligi uqtirildi. Tadqiqot so‘ngida mashg‘ulot boshidan oxiriga qadar olingan ma’lumotlar sportchi va murabbiylarga taqdim qilindi hamda qaysi sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori yoki pastligi, fiziologik holat barqarorligi haqida ko‘rsatmalar berildi.

Xulosa. Para taekvondochilarga qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan innovatsion usullar haqida umumiy ma’lumot berildi. Ushbu usullar sportchilarning individual qobiliyatlariga moslashtirilgan mashinalar kabi maxsus jihozlardan foydalanishni, yani “Dartfish”, “Polar” kabi yangi texnologiyalardan foydalanishni o‘z ichiga olishi mumkin. Para taekvondoda talab qilinadigan tezlik, kuch va chidamlilik kabi o‘ziga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan funksional mashg‘ulotlardan foydalanish masalalari ham muhokama qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Duarte Junior M.A., Enriquez-Martinez O.G., Brisola K.M., Oliveira J., Molina M. del C.B., Trakman G.L., de Mello M.T., Longhi R. Nutritional intake in high-performance para athletes // *Sports Medicine and Health Science*. – 2023. – P. 139–147.
2. Reina R., Barbado D., Soto-Valero C., Sarabia J. M. Evaluation of the bilateral function in para-athletes with spastic hemiplegia: A model-based clustering approach // *Journal of Human Kinetics*. – 2020. – P. 27–41.
3. Souza G.T.S., Lopes J.S.S., Fernandes G.T., Magalhaes Neto A.M., Lemos J.F. S., Andrade C.M.B. Analysis of lipid profile before and after a simulated Brazilian jiu-jitsu para-sport fight: Multiple case analysis // *Heliyon*. – 2025. – Vol. 33. – P. 11.
4. World Taekwondo. Para Taekwondo http://www.worldtaekwondo.org/para-wt/para_about.html
5. Paralympic Sports Taekwondo. History of Para Taekwondo– 2019. – <https://www.paralympic.org/taekwondo/about>
6. World Para Taekwondo. Athlete Classification Rules as of January 1st 2018. <http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2017/12/wt-athlete-classification-rules-as-of-january-1-2018.pdf>
7. World Taekwondo. 8th 2019 Antalya World Para Taekwondo Championships–Information 2019. <http://www.worldtaekwondo.org/competition/view.html?nid=7000106&mcd=e05&sc=in>



8. International Paralympic Committee. Tokyo 2020 Paralympic Games Qualification Regulations. Revised Edition – 2021.
<https://nocnsf.nl/media/3285/tokyo-2020-paralympic-games-qualification-regulations-wheelchair-rugby.pdf>

9. Fife G.P., David M.S., Lee S.-Y. Injury incidence and severity at the 5th World Para-Taekwondo Championships // Official Journal of the Korean Academy of Kinesiology. – 2017. – Vol. 19. – P. 45–53.

FUTBOLCHI QIZLARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGI O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIKNI ANIQLASH

M.G.Muxammadov
p.f.b.f.d. (PhD)
Alfraganus universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada futbol sport turi bilan shug‘illanuvchi qizlar jamoasining texnik-taktik harakatlarini aniqlash va o‘zaro taqqoslash orqali ustunlik va kamchiliklarni aniqlashga qaratilgan ma’lumotlar keltirilgan. Mazkur maqoladagi ma’lumotlar murabbiylar uchun texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot samaradorligini aniqlash uchun uslubiy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Futbol, sport, qizlar, umumiy, zarba, taktika, texnika, to‘p, mashg‘ulot.

Аннотация: В данной статье представлена информация, направленная на выявление преимуществ и недостатков путем выявления и сравнения технико-тактических действий женской команды, занимающейся футболом. Информация в данной статье служит методическим ресурсом для тренеров по определению эффективности тренировок, направленных на развитие технико-тактических действий.

Ключевые слова: Футбол, спорт, девушки, общий, удар, тактика, техника, мяч, тренировка.

Abstract: This article presents data aimed at identifying advantages and disadvantages by identifying and comparing the technical and tactical actions of the girls' football team. The information in this article serves as a methodological resource for coaches to determine the effectiveness of training aimed at developing technical and tactical actions.

Key words: Football, sports, girls, general, shot, tactics, technique, ball, training.



Kirish. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7- apreldagi PQ-115-son “O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlam rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” Qarorining chiqarilishi, O‘zbekiston futbolining yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunga kelib mamlakatimizda faoliyat olib borayotgan futbol jamoalari moddiy texnik bazasi takomillashtirildi va infratuzilmaviy rivojlanishi ta‘minlanmoqda. Jumladan har bir jamoa qoshida ayollar futbol klublarining tashkil etilayotgani ham yuqoridagi fikrlarni tasdiqlaydi.

Zamonaviy futbol o‘ta tezkorligi va katta g‘ayrat talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo‘lish uchun birinchi navbatda futbolchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Mazkur sifatlarni o‘yin fikrlovi birligidagi boshqarilishi musobaqa g‘alabasini ta‘minlaydi.

Tadqiqotning maqsadi - Yosh futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini va musobaqa faoliyatini nazorat qilish.

Tadqiqot vazifalari:

- Musobaqalarga tayyorlov davrlarida futbolchi qizlarni jismoniy, texnik tayyorgarlik darajalarini aniqlashtirish.

- Futbolchi qizlarning musobaqa faoliyatlarida umumiy harakatlarni tahlil qilish.

Olingan natijalar tahlili. Futbolchini tayyorgarligida integral ko‘rsatkich bo‘lib, sport natijasi hisoblanadi va u texnik-taktik xarakterlarni samarali bajarilishi maxsus jismoniy tayyorgarligi va boshqa bir olimlarga bog‘lik bo‘ladi. Shu munosabat bilan nazariya va amaliyotlar maxsus jismoniy tarbiya va texnik tayyorgarlik darajasi orasidagi o‘zaro bog‘liklikni o‘rganish ahamiyatlidir.

Tezlik-kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganligida futbolchilar yukoridagi (havoda) to‘p uchun bo‘ladigan baxslarda ko‘prok ijobiy natijalarga erishishadi. Buni futbolchini kanchalik yuqoriga sakray olishi va shu bilan havoda to‘p uchun kurashda ko‘proq yutib chiqish ehtimoli bilan izohlasa bo‘ladi.

Tezlik-kuch sifatlarini rivojlanganligida futbolchilar “to‘pni raqibdan olib qo‘yish” texnik priyemida ham yaxshi natijalar ko‘rsatishi mumkin. “Raqibni aldab o‘tish” texnik priyemini samarali foydalanilishi ham tezlik-kuch jismoniy sifatini rivojlanganligiga bog‘lik bo‘ladi.

400 m ga yugurishda yaxshi natijalar ko‘rsatgan futbolchilar o‘yin davomida “raqibga nisbatan to‘pga ilgari egalik qilish» texnik priyemni samarali foydalanishlarini kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda, tezlik-kuch sifatlarini qay darajada rivojlanganligidan futbolchilarni “rakibdan to‘pni olib qo‘yish», “raqibga nisbatan to‘pga ilgari ega bo‘lish”, “raqibni aldab o‘tish”, “havodagi to‘plar uchun kurash”, va “darvoza tomon zarba berish” texnik priyemlarini samarali foydalanishiga shunchalik ta‘sir etadi.



16 yoshli futbolchi qizlarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish maksadida, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida musobaqa tizimini aks ettiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Tadqiqotlar davomida biz tomondan futbolchilarni musobaqa faoliyatidagi pedagogik kuzatishlar olib borildi. Kuzatishlar davomida futbolchilarni bir qancha ko‘rsatkichlari o‘rganildi. Jumladan futbolchilarni har xil xarakterga ega bo‘lgan to‘p uzatishlari, raqib to‘pni olib qo‘yishlari, to‘pni yo‘qotganliklari, darvoza tomon zarba berishganlik tomonlari pedagogik nazorat qilinib, qayd qilingan. Olingan natijalar tahlil qilingan.

Jadvallarda futbolchilarni turli xarakterdagi to‘p uzatishlari ko‘rsatib o‘tilgan.

1-jadval

16 yoshli futbolchi qizlarni musobaqa faoliyatidagi pedagogik kuzatish natijalari

Bo‘limlar	To‘p uzatishlar				Jami	Havodan uzatish	Yerdan uzatish
	orqaga	yonga	oldinga	oldinga harakatda			
I bo‘lim	58	62	42	13	175	64	111
II bo‘lim	48	42	34	11	135	57	78
Jami	106	104	76	24	310	121	189

Ko‘p olimlar o‘z ishlarida shuni takidlashadikidiki, yosh futbolchilarni musobaqa faoliyati natijalarini yuqori bo‘lishida, asosiy xal qiluvchilar bilan yuqori texnik va maxsus jismoniy tayyorgarliklar hisoblanadi. Bu o‘z navbatida yosh futbolchilarni tayyorlaydigan murabbiylarga, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida kompleks tayyorgarlikka e‘tibor berishni takozo etadi.

2-jadval

16 yoshli futbolchi qizlarni musobaqa faoliyatidagi zonalar bo‘yicha to‘pni uzatish harakatlari

Bo‘limlar	To‘pni uzatish		
	I-zona	II-zona	III-zona
I bo‘lim	79	66	30
II bo‘lim	58	48	29
Jami	137	114	59

3-jadval

16 yoshli futbolchi qizlarni musobaqa faoliyatidagi to‘p yo‘qotishlarni zonalar bo‘yicha ko‘rinishi

Bo‘limlar	To‘pni yo‘qotish			JAMI
	I-zona	II-zona	III-zona	
I bo‘lim	10	19	10	39
II bo‘lim	13	22	15	50
Jami	23	41	25	89



Lekin shuni aytish kerakki, u yoki bu jismoniy sifatni rivojlanganligi musobaqa faoliyati samarasini yuqori bo‘lishiga kafolat bermaydi. Yosh futbolchilar tomonidan texnik amallarni mukammal qo‘llanishi ham, turli darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta‘minlay olmaydi. Chunki bunga bir qator olimlarning ta‘siri bo‘lishi mumkin bo‘ladi.

Xulosa o‘rnida ma‘lum bo‘ldiki maxsus jismoniy sifatlarni yosh futbolchilarda rivojlantirish va mukammallashtirishga qaratilgan reglamentlashgan mashg‘ulot dasturlarini yo‘qligi, o‘quv-mashg‘ulot jarayonini kerakli bo‘lgan darajada olib borishga yo‘l qo‘ymayapti.

Musobaqa faoliyati kuzatilgan, yosh futbolchilarga nisbatan quyidagilar xarakterli bo‘lgan;

- texnik-taktik harakatni har taraflamaligini yetarli bo‘lmaganligidir;
- maqsadsiz to‘pni olib yurish va raqibni aldab o‘tishlarni o‘rinsiz qo‘llash va shu bilan jamoani hujumdagi harakatlarini sokinlashtirishga olib borish;
- o‘yinchilarni pozitsiyani to‘g‘ri tanlay olmasligi;
- hujum harakatlarini samarasiz yakunlash;

Olingan natijalarni tahlili shuni ko‘rsatyaptiki, qanchalik maxsus jismoniy sifatlar rivojlangan bo‘lsa, shuncha u tomonidan bajaradigan individual texnik-taktik harakatlarni samaradorligi yuqori bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2025-yil 21-avgustdagi PQ-262-son “O‘zbekistonda futbol sohasini raqamlashtirish va ommaviyligini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori.
2. Abduraxmonovich A.S. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlariga nogironligi bo‘lgan sportchilarni saralash metodikasi. //Research Focus. – 2025. – T. 4. – №. 1. – C. 93-98.
3. Matnazarov X.Yu. Yosh suzuvchilarni dastlabki ixtisoslik bosqichida saralash uslubiyatini takomillashtirish //p.f.b.d.,(PhD) avtoref., Chirchiq. – 2021. – T. 26.
4. Musayev B.B. Sport metrologiyasi, o‘quv qo‘llanmasi, Toshkent, Navro‘z nashriyoti, 2015, 199 b.
5. Muxammadov M.G., Usmonov M. Yosh futbolchi qizlarning tezkor kuch sifatlarini tahlil qilish //Академические исследования в современной науке. – 2022. – T. 1. – №. 18. – C. 28-30



BAYDARKADA EShKAK EShUVChI SPORTChILARNI TAYYORLASHDA “KAYAK PRO” ORQALI O‘QUV YUKLAMALARINI NAZORAT QILISH

Z.N.Azimov

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
azimovzikirillo92@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada baydarkada eshkak eshuvchi o‘smir yoshdagi sportchilarning sport natijalarini tahlil qilish, va “kayak pro” trenajyorida tajriba o‘tkazish yordamida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi va mashg‘ulotlardagi kamchiliklari o‘rganilib, bu kamchiliklarni bartaraf qilish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan va tajriba oxirida esa sportchilarning natijalari yaxshilanganligi aks ettirilgan.*

Kalit so‘zlar: *Eshkak eshish, “kayak pro”, trenajyor, aerob quvvat, anaerob quvvat, dispanserizasiya.*

Аннотация: *В данной статье проведен анализ результатов гребцов на байдарках и каноэ в подростковом возрасте, изучены недостатки в тренировках и повышении уровня физической подготовки с помощью тренажера “kayak pro” и по окончании эксперимента результаты спортсменов намного улучшились, также при этом даны практический рекомендации по устранению этих недостатков.*

Ключевые слова: *Гребля, “kayak pro”, тренажер, аэробная мощность, анаэробная мощность,, диспансеризация.*

Abstract: *This article analyzes the results of paddlers on kayaks and canoes in adolescence, examines the shortcomings in training and improving the level of physical preparation with the help of the simulator “kayak pro” and gives recommendations for eliminating these shortcomings. An analysis of a number of literature on the order of training in those sports where speed and endurance are required shows that a significant increase in sports results has been achieved.*

Key words: *Rowing, “kayak pro”, simulator, aerobic power, anaerobic power, medical examination.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Baydarkada eshkak eshishga yangi kelgan o‘smir yoshdagilarni tayyorlashda “kayak pro” trenajyorida jismoniy mashg‘ulotini yuklamalarini tadbiq qilish. Baydarkada eshkak eshish sportning davriy turlariga mansub bo‘lib, ularga chidamlilik va tezlik-kuch qobilyatlarini ko‘proq namoyon qilishda xos bo‘ladi. Bu qobilyatlarni kompleks ravishda rivojlantirish tayyorgarlikning vosita va usullarini keng doirada qo‘llashni talab qiladi [1-8,9]. Bunda yosh eshkak eshuvchilarning asosiy jismoniy qobilyatlarini “kayak pro” trenajyorlarini qo‘llagan holda rivojlantirish uslubiyati bo‘yicha aksariyat masalalar



amalda o‘rganilmagan. Keyingi yillarda baydarka eshkak eshuvchilarni tayyorlashda, shu jumladan yosh sportchilarda mashq qilish yuklamalariga maxsus “kayak pro” trenajyorini kiritish ehtiyoji tug‘ildi. Bunday ehtiyoj shu bilan bog‘liqlik, bunda sportchilar 15 yoshdayoq nazorat meyorlarini bajarishlari va 500 metrdan 4000 metrgacha bo‘lgan turli masofalarda “kayak pro” trenajyori-ergometrlarda bo‘ladigan musobaqalarga chiqishlari lozim bo‘ladi [3-4].

Tadqiqotning maqsadi. Hozirgi paytda eshkak eshuvchilarning yil bo‘yi davom etadigan tayyorgarligida “kayak pro” trenajyorlarini qo‘llash bo‘yicha ma’lumotlar yo‘qligi sababli, tadqiqotimiz maqsadi yangi kelgan o‘smir yoshdagi (12-13 va 14-15) yoshlarni tayyorlashda “kayak pro” trenajyoridan foydalanganda yuklamaning yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan ko‘lamini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotni o‘tkazishda ikki guruh sportchilar qatnashdilar: birinchi guruh sportchilar: birinchi guruh o‘rgatishning birinchi yili, 12-13 yoshli o‘smirlar ikkinchi guruh o‘qitishning ikkinchi yilida 14-15 yoshli o‘smirlar.

Birinchi guruhda ishimizning vazifalari quyidagilar bo‘ldi:

- Shug‘ullanuvchilarni “kayak pro” trenajyori bilan to‘liq tanishtirish;
- Tezlik – kuch qobilyatlarini rivojlatirish;
- Mahsus chidamlilikni rivojlantirish;
- Eshkak eshish sur‘ati va qo‘l harakatini o‘rganib olish;
- Shug‘ullanuvchilarni 1000 metrlik masofada “kayak pro” trenajyorida bo‘ladigan musobaqalarga tayyorlash.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Toshkent shaxar Shayxontohur tumani 1-sonli bolalar va o‘smirlar sport maktabida 2020 yil 1-sentyabrdan 2020 yil 31-dekabrgacha bo‘lgan davrda o‘tkazildi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Birinchi guruh tarkibi: Soni-8 kishi, o‘rtacha yoshi -13, o‘rtacha bo‘yi 173 sm, o‘rtacha og‘irligi -55,7 kg. Ikkinchi guruh tarkibi soni 6 kishi, o‘rtacha yoshi -15 yosh, o‘rtacha bo‘yi -182 sm, o‘rtacha og‘irligi -68 kg. Birinchi guruh sinaluvchilarida YUQT (Yurak qisqarilar tezligi, tinch holatda bir daqiqada o‘rtacha 80 ta o‘rinishni tashkil qildi, ikkinchi guruhda esa, tinch holatda bir daqiqada 62-70 ta urishga teng bo‘lib, umuman aytganda bu fiziolog (A.S.Solodkov, Ye.B.Sologub, 2004) ma’lumotlariga mos keladi [1-4,8-9]. Mashg‘ulotlar boshlangunga qadar barcha sportchilar dispanserizasiyadan o‘tdilar. Mashg‘ulotlar jarayonidagi ish va tiklanish paytida yurak qisqarishlari tezligini kuzatish amalga oshiriladi. Tadqiqot davrida harakat chog‘ida barcha shug‘ullanuvchilar bilan funksional sinovlar o‘tkazildi: tinch holatdagi YUQT, qon bosimi o‘lchandi, 20 marta tizzani bukub o‘tirib-turildi va darhol yuklanmadan keyin tiklanishning ikkinchi va uchinchi daqiqalarida YUQT va qon bosimi o‘lchandi [1-8]. Yangi kelganlar guruhidagi shug‘ullanuvchilar birinchi o‘quv yilida birinchi to‘rt davri davomida “kayak pro” trenajyor bilan



tanishdilar va eshkak eshish texnika asoslarini o‘rgandilar. Bu shug‘ullanuvchilar uchun keyingi ikki mikrotsiklda trenajyordan kompleks mashg‘ulotlarda foydalanib, bu mashg‘ulotlar cho‘zilish mashqlari va o‘z og‘irligiga mos turli mashqlarni kamrab olgan va uning uchun “kayak pro” trenajyorda eshkak eshish charchatadigan yuklama hisoblanmaydi. Keyingi mikrotsikllarda o‘smirlar 150 metrdan 250 metrgacha bo‘lgan masofaga bardosh berib, uni bosib o‘tish 30-35 sekund va 250 metr masofa uchun 60 sekundgacha bo‘lgan vaqt sarflangan bo‘lib, bu V.B.Nikitushkin va I.S.yepisheva (2004) tavsiyalariga mos keladi [6-7]. Birinchi guruh sportchilarining tayyorgarlik darajasiga qarab, 150 metr masofani 5-7 daqiqa dam olish oraliqlari bilan to‘rt-besh takrorlashlar yoki 250 m masofani 7-10 daqiqa dam olish oraliqlari bilan uch to‘rt takrorlashlar bilan yengib o‘tildi. Bunda 3-4 daqiqa davomida biroz dam olgach, qolgan vaqtda shug‘ullanuvchilar bo‘shashish va cho‘zilish mashqlarini bajardilar.

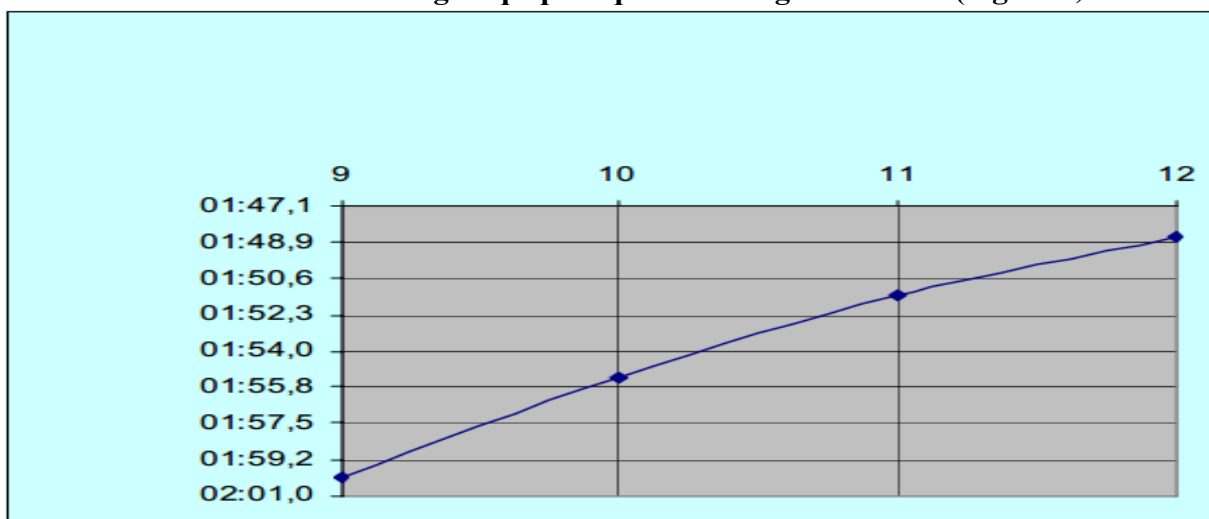
Olingan ma‘lumotlar tahlilining ko‘rsatishicha, ko‘pchilik o‘smirlar qisqa masofalarda barqaror tezlikni namoyish qiladilar, o‘rtacha tezlik doimo ortib boradi. Yuklamadan so‘ng tomir urishi bir daqiqada o‘rtacha 74 ni tashkil qildi, tiklanish vaqtida esa, 2-3 daqiqadan so‘ng 126-132 gacha pasaydi, bu ushbu yuklamaga bardosh berishlikdan darak beradi. Lekin, bunday yuklamaning yosh sportchilar organizmiga bo‘lgan jiddiy ta‘sirini hisobga olgan holda ular kamroq qo‘llanildi, ya‘ni ikki mikrotsikldan so‘ng.

Pedagogik ko‘rsatuvlar, mashg‘ulot kundaliklari va rejalari asosida aniqlanishicha, yangi kelgan o‘smirlar sentyabr boshidan dekabr oxirigacha o‘tgan davrda turli masofalarda “kayak pro” trenajyorlarida eshkak eshib, umumiy hisobda 3.5 km dan 5 km gacha masofalar bosib o‘tildi.

Nazorat sinovlari natijalari “kayak pro” trenajyorida 500 metrli masofada eshkak eshish shug‘ullanuvchilari tayyorgarligining o‘rishini ko‘rsatib, bu yangi kelgan o‘smirlar uchun bunday yuklamalar maqbul ekanligiga asos bo‘la oladi. 500 metrli masofada o‘rtacha tezlik 2.01.0 daq.dan 1.48.9 daq. gacha o‘sdi.

1-rasm

Eshkak eshish tezligini qisqa vaqt ichida o‘zgarish holati (1-guruh)





Izoh: 9,10,11,12 oylar hisoblanadi, yon tomondagilari daqiqa va soniyalardi.

Ikkinchi yil o‘qitilayotgan guruhda birinchi mashg‘ulot mikrotsikldan boshlab, tayyorgarlikning shu bosqichida qo‘yilgan barcha masalalar ketma ket hal qilindi. Boshidan “kayak pro” trenajyor vositasida umumiy va maxsus chidamlilikga yo‘naltirilgan. Buning uchun ish YUQT 1-daqiqada 160 ga teng bo‘lgan 3-4 km. lik masofani o‘tishdan foydalanildi. Eshkak eshish bir masofa oralig‘idan boshlanib, so‘ngra sportchilarning mashqlarga chidamliligi ortishiga qarab masofalar soni 2-3 taga yetkazildi, bunda har 15-20 daqiqada faol dam olish kanalda sekin eshkak eshish yoki qorin muskullari uchun mashqlar bajarish, bo‘shashish va cho‘zilish mashqlari bilan to‘ldirildi.

Ish vaqtidagi va tiklanish vaqtidagi yurak qisqarishlar tezligi pulsometriya yordamida qayd qilindi. Tomir urishi tiklanishi masofani o‘tgandan so‘ng 3-5 daqiqada ro‘y beradi. Bunday mashg‘ulotlarda chidamlilik rivojlanishi bilan birgalikda eshkak eshish sur‘atini yaxshi o‘rganib olish fursati kelib, u uzoq masofaga mo‘llallangan asosiy qayiqdagi eshkak eshishning poyga sur‘atiga mos keladi. Olib o‘tish quvvati va tezlik kuch qobilyatlarini rivojlantirishni o‘rganib olish uchun 250 metrdan 750 metrgacha bo‘lgan masofalar qo‘llanilib, ularni o‘tib bo‘lgandan so‘ng YUQT 1 daqiqada 172-186 ga yetdi, lekin 2-3 daqiqa dam olgandan keyin 1 daqiqada 114-120 gacha pasaydi.

Sentyabrdan dekabr oxirigacha bo‘lgan mashg‘ulot davrida ikkinchi guruh o‘smirlari qisqa masofalarda hammasi bo‘lib 10 metrdan 12 metrgacha eshkak eshishni bajardilar. Olingan ma‘lumotlar tahlilining ko‘rsatishicha, qisqa masofalarda “kayak pro”da eshkak eshishda takroriy mashg‘ulotlarda barqaror tezlik jami 1500-2000 metr masofani o‘tishda saqlanib qoldi. Mashg‘ulotlar tugagach, sportchilarning kayfiyati qoniqarli bo‘ldi. Bir sutkadan so‘ng ish qobilyati va funksional holatning to‘liq tiklanishiga erishilganlik bundan darak beradi. Bizningcha, “kayak pro” trenajyorda eshkak eshishda bunday yuklamalarni 14-15 yoshli eshkak eshuvchilar muvaffaqiyatli uddalaydilar. Ikkinchi yil o‘qiyatgan guruhda 500 metrlik masofada o‘rtacha tezlik o‘zgarishlari ko‘rsatkichi 1.41.1 daqiqadan 1.35.9 daqiqagacha ortdi.

2-rasm

Eshkak eshish tezligini qisqa vaqt ichida o‘zgarish holati (2-guruh)





Izoh: 9,10,11,12 oylar hisoblanadi, yon tomondagilari daqiqa va soniyalardi.

Navbatdagi mashg‘ulotda tezlik-kuch yo‘nalishidagi yuklamadan so‘ng o‘smirlar tiklash hususiyatidagi (yugurish, eshkak eshish, velosport) aerob ishni bajardilar. Masofalarda eshkak eshish haftalik jarayonda bir marta o‘tkazildi. Pedagogik kuzatuvlarning ko‘rsatishicha, 250-500 metrlik masofalarni takroriy o‘tishida o‘smirlar tomonidan hammasi bo‘lib 1500-2000 metr o‘tilganda natijalar barqarorligi saqlanib qoladi. Bunday yuklamalarning aynan bir xilligi, shug‘ullanuvchi organizmning tayyorgarlik darajasi o‘zgarishlar xususiyatini va funksional siljishlarning davomiyligini tasdiqlaydi.

O‘smirlarning eng yuqori jadallik bilan hammasi bo‘lib 2000 metrdan ortiq masofani bosib o‘tishlari eshkak eshish tezligi va qo‘l harakatini pasayishiga moyillik natijalarini ko‘rsatadi, ularda eshkak eshish texnikasidagi harakatlar mosligi buziladi. Bunda o‘smirlarda eshkak eshishdagi tezlikning pasayishi bilan keskin toliqish belgilar ro‘y beradi: qon bosimi ancha oshadi, ko‘ngil aynishi hissi paydo bo‘ladi, bosh aylanishi. Bularning barchasi 14-15 yoshli o‘smirlarning bundan yuklamaga yetarlicha tayyorgarligi bo‘lmaganligidan darak beradi. Shuningdek o‘zgarishlar xususiyati va funksional siljishlar ham eng yuqori jadallikdagi tezlik-kuch ishining katta ko‘lamda bo‘ladigan mashg‘ulot yuklamalarining bir xil emasligini ko‘rsatadi. Shuning uchun ko‘rsatilgan “kayak pro” trenajyorida yo‘l qo‘yilishi mumkin bo‘lgan tezlik-kuch ishi ko‘lamini hammasi bo‘lib 2000 metr deb hisoblash lozim. O‘smirlar tayyorgarligida “kayak pro” trenajyorlaridan foydalanishning ijobiy tomoni “dinamik moslik” hisoblanib, u asosiy tamoyillarini o‘z ichiga oladi: harakatlar ko‘lami va yo‘nalishi, dinamik kuch kattaligi, kuchlarning eng yuqori darajasining ro‘y berish tezligi, muskullarning ish tartibi asosiy harakatlarga mos keladi.

Xulosalar.

1. Baydarkada eshkak eshish “kayak pro” trenajyorlaridan foydalanishning ijobiy tomoni hisobga olgan holda ularga mashg‘ulot davrida qo‘llash mumkin bo‘lgan tartib taklif etildi.

2. Tayyorgarlik davrida mashg‘ulot vositalarini ketma-ket taqsimlash bilan avvalo katta hajmdagi uzoq muddatli aerob ish bilan birga bajariladigan maxsus kuchga yo‘naltirilgan ishni, keyin esa aerob rejimda bajariladigan alaktat va glikolitik ishni bajarish kerak. Ushbu ketma-ketlik eshkak eshish rivojlangan barcha mamlakatlarda qo‘llaniladi. Shuni yodda tutish kerakki, sportchilarning har qanday jismoniy sifatlariga urg‘u berilgan ta’sir uning boshqa jismoniy sifatlari egallangan darajasini saqlab turishiga yordam beradi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Александров, И.И. Исследование особенности адаптации организма юных спортсменов к напряженной мышечной деятельности на основе показа Научно-теоретический журнал «Ученые записки», Выпуск №19 – 2006 год 26 телей энергетического обмена/ И.И. Александров, Ю.К. Лукашук, Э.Г. Усо-скин, Н.Н. Шишкин, Л.А. Егоренко, С.Л. Кузнецова, Н.Н. Литвинова/ «Механизмы адаптации спортсменов к специфической мышечной деятельности» //Сборник трудов сектора физиологии- Л.: Ленинградский научноисследовательский институт физической культуры, 1976. – С. 16-24.
2. Алексеенко, Э.М. Сила, техника, скорость/ Э.М. Алексеенко// Гребной спорт в России–М.: 1998.– N 1.– С. 22-23.
3. Беленков, А.Г. Выносливость/ А.Г. Беленков// Гребной спорт в России–М.: 1998. – N 1. – С. 18-20.
4. Дунаев, А.Ф. Анализ и оценка тренировочных нагрузок в академической гребле/А.Ф. Дунаев: Сб. науч. тр. / ЛНИИФК Методика и техника подготовки гребцов. – Л.: 1978. – С.123.
6. Егоренко, Л.А. Исследование подготовки юношей гребцов в условиях общеобразовательной школы-интерната спортивного профиля/ Л.А. Егоренко Автореферат. дисс. канд. пед. наук. – Л.: 1978. – 24 с.
7. Кирсанов, В.А. Техника и биомеханика академической гребли/ В.А.Кирсанов, В.В. Клешнев– Спб: Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1996. – 45 с.
8. H.L.Fourie, I.W.Fourie An Introduction to Rowing UK, 2013. – 23 с.
9. John Chasэ Power to the Raddle: Эхэrcisэs to Improvэ your Canoэ and Kayak Paddling USA, 2014– 16 с.



PEDAGOGIKA

SHARQ MUTAFAKKIRLARINING FALSAFIY QARASHLARI ASOSIDA O'QITUVCHILARDA VALEOLOGIK KOMPETENSIYALARNI RIVOJLANTIRISH

Xudoyberdiyev G'iyosiddin Baxtiyor o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b.dotsent

Guliston davlat universiteti

hudojberdievgijosiddin@gmail.com

Anotatsiya: Mazkur maqolada bo'lajak o'qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari va valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim-tarbiya jarayonida o'qitish prinsiplari haqida batafsil so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: valeologiya, kompetentlik, valeologik kompetensiya, sog'lom turmush tarzi, gigiyenik tarbiya, sog'liqni saqlash.

Аннотация: В статье подробно рассматриваются педагогические условия формирования валеологических компетенций у будущих учителей и принципы преподавания в образовательном процессе, направленные на формирование валеологических компетенций.

Ключевые слова: валеология, компетентность, валеологическая компетентность, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание, сохранение здоровья.

Abstract: This article discusses in detail the pedagogical conditions for the development of valeological competencies in future teachers and the principles of teaching in the educational process aimed at the development of valeological competencies.

Key words: valeology, competence, valeological competence, healthy lifestyle, hygienic education, health preservation.

Kirish. Yangilanayotgan O'zbekistonda ta'lim sohasini tubdan isloh qilish va zamonaviy uzluksiz ta'lim tizimini yaratish masalasi ustuvor vazifa sifatida belgilandi. Ta'limning ustuvor vazifalari esa yangi avlod kadrlarini o'z sohasining mutaxassisi qilib yetishtirish va jamiyatda o'zining munosib o'rnini topishi uchun o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalarini faol tatbiq etish jarayonida shart-sharait yaratib berishdan iborat. Shunga ko'ra, “Kasbiy malaka va bilimlarni rivojlantirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi Vazirlar Mahkamasining qarorida aynan mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasiga urg'u berilgan (VMQ, 2021). Ushbu qonunda davlatimizda kasbiy kompetensiyalarini baholashni talabgorlar va ish beruvchilar o'rtasida



ommalashtirish, kasbiy malaka, bilim va ko‘nikmalar milliy tizimining rivojlantirilishida hamda kasbiy standartlarning ishlab chiqilishida eng ilg‘or xorijiy tajriba va ilmiy hamjamiyat takliflari qo‘llanilishining ta‘minlanishi ko‘zda tutilgan.

Adabiyotlar tahlili.

Zamonaviy ta‘limni modernizatsiya qilish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar munosabati bilan “kompetensiya” va “kompetentlik” so‘zlari yangi tusga kirdi. Ushbu tushunchalarning mazmun-mohiyatini aniq ifodalashda N.A.Muslimov, A.V.Xutorskoy, I.A.Zimnyaya, John Raven, Robert White, Richard Boyatzis, Lothar Reetz va boshqa olimlar katta hissa qo‘shganlar. Turli xil izohli lug‘at va ilmiy adabiyotlarda “kompetensiya” va “kompetentlik” tushunchalari turlicha izohlanadi. Ularning ma‘nosini to‘g‘ri anglash va tushunish maqsadida quyidagi lug‘atlarga e‘tiborimizni qaratdik:

“O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi”da keltirilishicha: “kompetensiya” (lot. Competo–erishyapman, munosibman, loyiqman) demakdir [2, 226-b].

Rus tili lug‘atida “kompetensiya”ga shunday izoh berilgan, [lot. competo – erishyapman; munosibman, loyiqman], 1. qonun, nizom yoki boshqa hujjat bilan muayyan organ yoki mansabdor shaxsga berilgan topshiriq; 2. muayyan sohadagi bilim, tajriba bilimli, qobiliyatli, malakali bo‘lish negizidagi “kompetensiya” so‘zining kelib chiqishi chuqur o‘tmishimiz tarixiga borib taqaladi [3, 512-b].

Natijalar va muhokama.

O‘zbek xalqining asriy an‘analari, jumladan, ta‘lim-tarbiya sohasidagi yutuqlari ajdodlarimizning tabarruk o‘g‘itlari bilan bog‘liq. Temuriylar renessansi davrlarida jahon tsivilizatsiyasiga bebaho ilmiy-madaniy va ma‘rifiy hissa qo‘shgan Forobiy, Ibn Sino, Beruniy, Imom Termiziy, Alisher Navoiy kabi buyuk ajdodlariga ega o‘zbek xalqining kundalik turmush jarayonlari, jumladan, ta‘lim masalalari bilan bog‘liq bo‘lgan. Ijod, ilm-fan, insoniylik, halol mehnat, oliyjanoblik va bag‘rikenglikka undovchi ulamolar hozirgi kunga qadar O‘rta Osiyoda ta‘lim-tarbiya va taraqqiyotning ma‘naviy asosi bo‘lib kelgan.

“Kompetensiya – bu ta‘lim orqali olingan bilimlarga, tajribaga, qadriyatlarga, niyatlarga asoslangan umumiy qobiliyatdir. Kompetensiyaviy bilim yoki ko‘nikmaga tushmaydi; kompetentlik – bu olim yoki o‘qimishli odam bo‘lishni anglatmaydi”. Kompetensiya va ko‘nikma o‘rtasidagi farqni ajratish kerak. Ko‘nikma – bu muayyan vaziyatda harakat, kompetensiya – xatti-harakatlar, ko‘nikmalarning kuzatuvlaridan o‘rganilishi mumkin bo‘lgan xarakteristik xususiyatdir. Shunday qilib, ko‘nikmalar amalda kompetensiya sifatida namoyon bo‘ladi. Kompetensiya mahorat, harakatni kuchaytiradi. Kompetensiya ongli faoliyat natijasida shakllanadi. Davlat ta‘lim standartida kasbiy va umumiy kompetensiyalar, ya‘ni, bitiruvchilar egallashi lozim bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalar belgilab qo‘yilgan. Ularga asosiy kasbiy ta‘lim dasturlarini ishlab chiqishda integrativ yondashuv orqali erishish mumkin. Dasturning variativ qismi ta‘lim muassasasining, mintaqaning o‘ziga xosligini, hududdagi ish beruvchilarning



aniq kasbiy kompetensiyalarni egallagan mutaxassislarga bo‘lgan ehtiyojini aks ettirish imkonini beradi [4, 120-b].

Bo‘lajak o‘qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik ahamiyati, Sharq mutafakkirlarining valeologik kompetentlikni shakllantirishning mavjud holati yoritilgan.

Jamiyatning ijtimoiylashuv jarayonlarida yosh avlod ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish masalasi dolzarb muammolardan biri bo‘lib kelgan. Zero, yangi davr shiddati ta'lim-tarbiya tizimiga ham o‘zining aniq, qat'iy talablarini qo‘ymoqda. Jamiyatning sog‘lomligi esa o‘sib kelayotgan yosh avlodning yuqori darajada sog‘lom turmush madaniyatiga ega bo‘lishini taqozo etadi. Shunga ko‘ra, agar jamiyatda mavjud barcha institutlar tomonidan bolalar ma'naviy va jismoniy salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan shart-sharoit yaratilsa, o‘sha jamiyatda yashab, o‘sib kelayotgan yosh avlodning ma'naviy-axloqiy dunyoqarashini shakllantirish yuqori darajaga ko‘tariladi.

Yurtimizda azal-azaldan odob-axloq va ta'lim-tarbiyaga katta e'tibor berilgan. Sharq allomalari, olimu mutafakkirlar qadimdan adab ilmini chuqur o‘rganib, rivojlantirib kelishgan. Ayniqsa, har taraflama go‘zal odobli, yaxshi xulqli va hayoli bo‘lishga, nafsni poklashga buyuruvchi muqaddas dinimiz bu sohada ulkan o‘zgarishlar sababchisidir. Hadislarda, allomalarning o‘gitlarida inson ma'naviy kamolotining asosi bo‘lgan odob-axloq va tarbiyaning barcha jihatlari o‘z ifodasini topgan.

Har bir insonning o‘zigagina xos imkoniyatlari mavjudligi va unga hamisha jiddiy e'tibor berish zarurligi haqida buyuk sharq mutafakkirlari Ibn Sino, Forobiy, Beruniy, Mirzo Ulug‘bek, Yusuf Xos Hojib ham o‘z zamonlarida qimmatli fikrlarini alohida qayd etib o‘tganlar.

Har bir yosh uchun jismoniy ko‘rsatkichlar mutlaq emas, ular nisbiy xarakterda bo‘lib, ijobiy rivojlanish tendentsiyasini saqlab, turli xil tarixiy rivojlanish davrlarida o‘zgarib turadi. Ushbu ko‘rsatkichlarga quyidagilar kiradi: bolaning o‘sishi, vazni, ko‘krak hajmi, mushaklarning kuchi, qobiliyatlari va boshqalarni aytish mumkin. O‘smir yoshni rivojlantirishning pedagogik mezonlari tarbiya, ta'lim va tarbiya imkoniyatlarini tavsiflaydi, inson hayotining turli davrlarida aqliy, mafkuraviy, siyosiy, axloqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya imkoniyatlarini belgilaydi. Inson rivojlanishining yosh davrlarini ajratish uchun anatomik, fiziologik, jismoniy, psixologik va pedagogik ko‘rsatkichlar majmui qo‘llaniladi. Ba'zi ko‘rsatkichlar ushbu yosh davrida yetakchi hisoblanadi, boshqalari esa zanjir singari bog‘liq bo‘lib turadi. O‘quv faoliyati insonning intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy fazilatlarini shakllantirish mazmuni hamda xususiyatlarini belgilaydi. Sharq mutafakkirlari asarlari va tarixiy-ilmiy manbalarda olg‘a surilgan yoshlarning ma'naviy-axloqiy fazilatlarini shakllantirish uchun talab etiladigan insoniy fazilatlarini quyidagicha izohlash mumkin: ota-onalarga sog‘lom farzand dunyoga keltirish bo‘yicha maslahatlar; komil inson tarbiyasida yosh xususiyatlarini hisobga



olish; diniy va dunyoviy bilimlarni egallash; oliyanob bo‘lish, pokiza yurish, oila va vatan oldidagi burch va vazifalarning ustunligiga erishish, ezgulikka xizmat qilish.

Ar-Roziy odamlarni falsafiy turmush tarzi talablarida yashashga undaydi, ayrim kishilarga xos salbiy axloqiy sifatlar: ortiqcha ehtiros, injiqlik, jahldorlik, yolg‘on so‘zlash, hasad, ochko‘zlik, qayg‘u, mehkaylik, ichuvchanlik kabilarni qattiq qoralaydi. Falsafiy yashash tarzi tushunchasini ilmiy asoslab beradi.

Ar-Roziy fikricha, faylasuf olim hayotda adolatparvar, insonparvar, ishi bilan so‘zi bir kishilar bo‘lishlari lozim. Ular odamlarga muomala madaniyatini o‘rgatishda oliyanoblikning ustunligini, badxulqlikning boshga halokat keltirishini tushuntirishlari, yaxshilikka undash, halol mehnat qilish farovon va sog‘lom turmush kechirishning asosi ekanligini anglatishlari lozim deb ta’lim berdi.

Ahmad Yassaviy fikricha, o‘z nafsining boshini yanchgan kishining g‘ururi va qadr-qimmatini hech kim poymol qila olmaydi. Shu bois, “Hikmatlar bizga yashash tarzimizni adashmasdan to‘g‘ri belgilab olishimizda, ko‘proq ezgu savob ishlar qilishimizda, o‘z mohiyatimizni anglab yetishimizda ko‘mak beradi. Nafsnı jilovlay bilish inson qalbini tozalaydi va tiniqlashtiradi, odamlarni to‘g‘ri yo‘lga boshlaydi. Sog‘lom nafs insonni hayvoniy ehtirolarga berilib ketishdan saqlaydi, jismonan mustahkamlaydi, uning quvvatini oshiradi, og‘ir kasalliklardan asrab, insonning ma’naviy yuksalishiga olib keladi. Sog‘lom nafs - sog‘lom turmush tarzining muhim belgisidir. Nafsnı tiya bilmaslik inson qalbini xiralashtiradi, to‘g‘ri yo‘ldan ozdiradi. Nafsga berilish insonni tubanlashtiradi, oqibatda uni halok etadi.

Abu Ali ibn Sinoning inson salomatligiga qo‘ygan gigiyenik talablari “Sog‘liqni saqlashga doir risola” deb nomlangan asarida bayon qilingan. Kitobning maqsadi inson tanasiga zararli ta’sir etuvchi holatlarni, uning turmush tarzidagi xatolarni to‘g‘rilash orqali bartaraf etilish usullarini bayon qilishdir, deb yozadi muallif. Kitobning birinchi maqolasida ushbu xatolar va ularni muvozanatlashtirish choralari haqida o‘z fikrlarini bildiradi. Kitobning alohida maqolalarida havo, uning turli holatlari-musaffoligi, namligi, quruqligining inson organizmiga ta’sirini bayon qilib, ulardan himoyalaniş usullarini ko‘rsatadi. U uzoq turib qolgan havo ham, harakatdagi havo ham organizm uchun zararlidir, deb ko‘rsatadi. Hammomlar to‘g‘risidagi maqolasida hammomga qo‘yiladigan gigiyenik talablarga to‘xtaladi. Hammomga to‘yib ovqatlanagan holda kirish organizmga katta xavf tug‘dirishi, shuningdek, uzoq muddat davomida cho‘milish, ortiqcha va kuchli uqalashning zarari. Ayni paytda hammomdan so‘ng biroz vaqt sof havoda sayr etishning foydali ekanligini bayon qilgan [5, 16-20-b].

Xulosa o‘rnida shuni aytish joizki, hozirgi kunda yurtimizda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash ishlari olib borilmoqda, kasbiy kompetensiya masalalariga alohida e’tibor berilmoqda. Bo‘lajak o‘qituvchilarning “kasbiy kompetensiya”si deganda, o‘z kasbiy bilim va ko‘nikmalarini tinmay boyitib borishi



va yangi vazifalarni o‘z oldiga qo‘yishi, ya’ni davr talablarini his etishi hamda o‘z amaliy faoliyatida to‘g‘ri qo‘llay olishi tushuniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 30-sentyabrdagi VMQ-616-son “Kasbiy malaka va bilimlarni rivojlantirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori. Elektron resurs: <https://lex.uz/docs/5664463>.
2. O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi. “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat milliy nashriyoti, –T.: 2008. 8 tom. B-26.
3. Новая иллюстрированная энциклопедия. Кн. 5. Кл –Ма. –М.: Большая Российская энциклопедия, ООО “ТД Издательство Мир книги”, 2007. –512 с.
4. Muslimov N. (2015). Usmonboeva M. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari. Sano-standart. Toshkent, 120.
5. Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti Toshkent—2009.

O‘QUVCHILARNING INTELLEKTUAL SALOHIYATNI GLOBAL MUAMMOLARNI TAHLIL QILISH ORQALI RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Kurbanov Ongarbay Xojanbergenovich

O‘qituvchi

Nukus Prezident maktabi

ongarbayqurbanov@gmail.com

Annotasiya: Maqolada o‘quvchilarning intellektual salohiyatini global muammolar tahlili orqali rivojlantirish masalasi pedagogik muammo sifatida ko‘rib chiqiladi. Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi asosida fizika ta’limida tanqidiy fikrlash, axborot tahlili va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslari yoritiladi hamda xalqaro va milliy tajribalar tahlil etiladi.

Kalit so‘zlar: intellektual salohiyat, global muammolar tahlili, Cambridge Global Perspectives, tanqidiy fikrlash, fizika ta’limi, global kompetensiya.

Аннотация: В статье рассматривается проблема развития интеллектуального потенциала учащихся через анализ глобальных проблем как педагогическая задача. На основе концепции Cambridge Global Perspectives раскрываются теоретические и практические основы формирования критического мышления, анализа информации и гражданской позиции в обучении физике, а также анализируется международный и национальный опыт.



Ключевые слова: интеллектуальный потенциал, анализ глобальных проблем, Cambridge Global Perspectives, критическое мышление, обучение физике, глобальная компетенция.

Abstract: The article addresses the issue of developing students’ intellectual potential through the analysis of global problems as a pedagogical challenge. Based on the Cambridge Global Perspectives concept, it outlines the theoretical and practical foundations for fostering critical thinking, information analysis, and civic engagement in physics education, as well as examines international and national experiences.

Key words: intellectual potential, global problem analysis, Cambridge Global Perspectives, critical thinking, physics education, global competence.

Kirish. XXI asrda jahonda va respublikamiz ta’lim tizimiga oid global va texnologik jadal rivojlanishlarga mos ravishda ijodiy va tanqidiy fikrlash, axborotlarni tahlil qilish hamda ijtimoiy jihatdan muammolarni anglash qobiliyatiga ega bo‘lgan o‘quvchilarni tayyorlash muhim vazifalar sifatida ifodalanmoqda. Respublikamizda o‘tkazilgan xalqaro baholash natijalaridan o‘quvchilarning mantiqiy va tahliliy fikrlash qobiliyatlarining rivojlanishida kamchiliklar mavjudligini ko‘rish mumkin, bu esa, aniq natijaga qaratilgan ishlarni bajarishning ustunligi hamda tanqidiy fikrlashni qo‘llab-quvvatlovchi uslubiy tavsiyalar, didaktik vositalarning etarli emasligi bilan izohlanadi. Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi fanlar misolida, xususan fizika ta’limida iqlim o‘zgarishi, energiya xavfsizligi, yadro texnologiyalari kabi global masalalarni ko‘p qirrali tahlil qilish orqali o‘quvchilarda intellektual salohiyatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuning uchun, o‘quvchilarning intellektual salohiyatini global muammolar tahlili asosida shakllantirish va rivojlantirish, Cambridge Global Perspectives konsepsiyasini respublikamizdagi ta’lim muhitiga moslashtirish hamda fanlararo integrasiyalash ishlarini amalga oshirish orqali kognitiv faoliyatga oid faollikni kuchaytirish dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi.

Muammoning o‘rganilishi. Mavjud manbalarning tahlillariga ko‘ra, o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish masalasi zamonaviy pedagogika va psixologiyada juda ko‘p qirrali tushuncha sifatida izohlanganligini ko‘rish mumkin. Bunda intellektual salohiyat faqatgina bilimlar majmuasi emas, balki axborotni qabul qilish, tahlil qilish, qayta ishlash, umumlashtirish va ijodiy yondashgan holda yangi g‘oyalarni yaratishdagi kognitiv, refleksiv va ijtimoiy qobiliyatlar uyg‘unligini anglatadi. Jumladan, pedagogikada M.Kashapov [6] va boshqalar ta’limda fikrlashga oid qobiliyatidagi faollik darajasini oshirish, ijodiy va tanqidiy yondashuvlarni shakllantirish orqali intellektual salohiyatni yuqori saviyada rivojlantirishni asoslab berishgan. Psixologik nazariyalarda esa, J.Gilford, R.Kettell, G.Gardner, V.Kruteskiy [7] kabi olimlar intellektual salohiyatni har



tomonlama, keng qamrovli, ya’ni ijtimoiy, mantiqiy, fazoviy, verbal va mulohaza qilishga oid qobiliyatlarni qamrab oluvchi kompleks tizim sifatida tavsiflagan.

Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi UNESCO Global Citizenship Education, OECD Global Competence Framework va PISA baholash tizimlari bilan uyg‘un bo‘lgan holda, global anglash, tanqidiy fikrlash, axborot tahlili va fuqarolik pozitsiyasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan fanlararo ta’lim modelini taklif etadi [1]. Bu konsepsiyaning nazariy jihatdan asoslari V.Vigotskiy, J.Brunerning konstruktivizm va faoliyatga asoslangan ta’lim nazariyalari, Bloom taksonomiyasining yuqori bosqichlari (tahlil, baholash, yaratish) hamda kompetensiyaviy yondashuv tamoyillariga tayanadi [1].

Asosiy qism. Jahonning rivojlangan davlatlarida turli xil fanlarni o‘zaro integrasiya qilish va fanlarga oid kompetensiyalarni zamonaviy talablar asosida shakllantirishda Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi tatbiq etilmoqda. Jumladan, fizikani o‘rganish jarayonida tanqidiy fikrlash, multimodal tahlil qilish usullarini qo‘llash orqali o‘quvchilarda keng qamrovli butunjahon o‘zgarishlarga mos ravishda global muammolarga ongli ravishda munosabat bildirish, fikrlash jarayonida ko‘p qirralilikni ta’minlashga oid mas’uliyat hissini rivojlantirishga munosib e’tibor qaratilmoqda. Bu boradagi ishlar bo‘yicha tajribalar AQSh, Kanada, Germaniya, Finlyandiya, Janubiy Koreya va Singapur kabi rivojlangan davlatlarda mavjud bo‘lib, ularda Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi fanlararo aloqalar va o‘qitishning zamonaviy metodlari bilan uyg‘unlashuvi samarali yo‘lga qo‘yilgan [2, 3, 4, 5].

Xususan, AQSh da Cambridge Global Perspectives dasturi STEM fanlari, xususan fizika bilan integrasiya qilingan holda “critical literacy” va “media evaluation” strategiyalari orqali amalga oshiriladi. Masalan, mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilar yadro energiyasining fizik asoslarini o‘rganish bilan birga, uning ekologik va ijtimoiy oqibatlarini tahlil qilishadi va bu jarayonda tanqidiy fikrlashni faollashtirishga qaratilgan usullar keng qo‘llaniladi. Kanada maktablarida Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi fizika va biologiya fani qonuniyatlarini ekologik tahlil qilish orqali o‘zaro integrasiya qilinadi. Bunda vizual tahlillar, simulyatsion vaziyatlar keng qo‘llanilib, o‘quvchilarda kompleks tahlil va ijtimoiy mulohaza ko‘nikmalari shakllantiriladi. Germaniyada Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi barqaror rivojlanish uchun ta’lim strategiyasi bilan integrasiya qilingan bo‘lib, fizika darslarida qayta tiklanuvchi energiya manbalari, energiya samaradorligi va CO₂ chiqindilar hisob-kitobi kabi mavzular ko‘rib chiqiladi. Finlyandiya Cambridge Global Perspectives dasturini hodisaga asoslangan o‘qitish modeli bilan o‘zaro integrasiya qilgan. Masalan, iqlim o‘zgarishiga oid bilim va ko‘nikmalar fizika va geografiya fanlari orqali birgalikda o‘rganiladi. Bunda o‘quvchilar global muammolarni va ta’sirlarni tahlil qiladi hamda ularga shaxsiy munosabatini, o‘z pozitsiyasini bildirib, reflektiv mulohazalarini yozma, vizual shakllarda ifoda etadi. Janubiy Koreyada Cambridge



Global Perspectives “Future-Oriented Education” islohotlarining bir qismi sifatida joriy etilgan. “Global Perspectives and Science Integration” kurslarida o‘quvchilar yadro xavfsizligi, energiya inqirozi va texnologiyaning ijtimoiy ta’sirlari kabi masalalarni tahlil qiladi. Mashg‘ulotlar jarayonida virtual muhokama, rolli o‘yinlar va interfaol sinov turlaridan keng qo‘llaniladi. Singapurda Cambridge Global Perspectives dasturi Cambridge Lower Secondary bosqichida “Science and Society” moduli bilan o‘zaro integrasiya qilingan. Bunda iqlim o‘zgarishi mavzusida o‘quvchilar fizik jarayonlar sifatida parnik effekti, energiya balansi hamda ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlarni tahlil qilishadi. Mashg‘ulotlar mulohazalar tashkil etish, esse yozish, turli xil debatlar o‘tkazish orqali amalga oshiriladi.

Bu kabi rivojlangan davlatlarning ilg‘or tajribalarini ayrim jihatlarini respublikamiz sharoitida samarali qo‘llash mumkin. Xususan, fanlararo integrasiyalash maqsadida fizika mavzularini ijtimoiy, iqtisodiy va ekologik masalalar bilan bog‘lash; Case-study va proekt asosida o‘qitish yuzasidan iqlim o‘zgarishi, energiya xavfsizligi va yadro texnologiyalariga oid holatlarni tahlil qilish; interaktiv vizual vositalar sifatida simulyasiya va laboratoriya tajribalarini o‘zaro integrasiya qilish; baholash indikatorlari sifatida tanqidiy fikrlash, ijtimoiy anglash va ijodiy yechim taklif qilish qobiliyatlarini mezon sifatida kiritish mumkin.

Mavjud ilmiy-nazariy manbalarning tahlillariga ko‘ra, Cambridge Global Perspectives konsepsiyasining didaktik jihatdan tarkibi, tuzilishi quyidagi uchta asosiy yo‘nalishlardan iborat:

a) Fanlararo o‘zaro integrasiya – tabiiy fanlar, ijtimoiy fanlar, til fanlari o‘rtasida mazmun va faoliyat jihatidan o‘zaro integrasiya;

b) Faoliyatga asoslangan o‘qitish – keys tahlil, tadqiqot loyihasi, debat, turli xil taqdimotlar kabi interfaol usullar;

s) Kompetensiyaviy natijalar – muloqot va hamkorlik, tanqidiy fikrlash, global anglash, ijodiy faoliyatga oid yondashuvlar.

Fizika ta’limiga o‘zaro teng huquqli integrasiya qilish modeli Cambridge Global Perspectives konsepsiyasining asosiy tamoyillarini fizika fanining dolzarb, ahamiyatli masalalari, mavzulari bilan o‘zaro integrasiya qilishga qaratilgan bo‘lib, quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga qamrab oladi. Jumladan, global kontekst tanlash – yildan yilga iqlimning o‘zgarishi, energiya xavfsizligi, yadro texnologiyalari, suv resurslari kabi mavzular; fanlararo tahlil – fizika qonuniyatlari (energiya almashinuvi, issiqlik uzatilishi, elektromagnit nurlanish, yadro reaksiyalari) ni ekologik, ijtimoiy va iqtisodiy nuqtai nazar bilan bog‘lash; tanqidiy fikrlashni faollashtirish – Bloom taksonomiyasining yuqori bosqichlariga mos ravishda savollar, topshiriqlar berish orqali tahlil, baholash va yaratuvchanlik ko‘nikmalarni rivojlantirish; ijtimoiy mulohaza va fuqarolik pozitsiyasi – turli xil mulahozalar va munozaralar, o‘zaro tortishuv jarayoni, jamoaviy birgalikda qarorlar qabul qilish jarayonida o‘quvchilarning o‘ziga xos ijtimoiy anglash qobiliyatlarini shakllantirish; baholash va refleksiya – kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan indikatorlar



asosida o‘quvchilarning o‘z-o‘zini talab darajasida baholash, tengdoshlari bahosi va erishilgan natijalari bo‘yicha portfolio tahlili.

Shu tariqa, Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi talablari doirasida fizikani o‘qitish jarayonida faqat nazariy bilimlarni o‘zlashtirish bilan cheklanmasdan, bu o‘z navbatida o‘quvchilarda fanlararo anglash, dalilga asoslangan fikr bildirish, ijodiy yechim taklif qilish hamda global muammolarga faol munosabat bildirish salohiyatini shakllantiradi. Bu jarayon intellektual salohiyatni rivojlantirishning nazariy asoslarini milliy ta‘lim maqsadlari va xalqaro tendensiyalar uyg‘unligida ta‘minlaydi.

Xulosa va tavsiyalar. Umuman olganda, jahonda ta‘lim sohasining har tomonlama rivojlangan davrida o‘quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish, texnologik va global o‘zgarishlarga moslashuvchan, ijodiy va tanqidiy fikrlaydigan shaxslarni tayyorlashda asosiy shart hisoblanadi. Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi fizikani o‘qitish va o‘rganish jarayonida boshqa fanlar bilan o‘zaro integrasiya qilish, global muammolarning yuqori saviyada va ongli ravishdagi tahlili, ijtimoiy anglash va fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish orqali qo‘yilgan didaktik maqsadlarga erishishda samarali usullar sifatida ifodalanmoqda.

Tadqiqot davomida, xalqaro tajriba, ilmiy-nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, Cambridge Global Perspectives konsepsiyasi o‘quvchilarda yuqori saviyadagi kognitiv faollik, ijtimoiy jihatdan mas‘uliyat, tanqidiy fikrlashni zamonaviy talablar asosida rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratadi. Respublikamizda Cambridge Global Perspectives konsepsiyasini milliy ta‘lim muhitiga moslashtirish, fizika ta‘limida interfaol va kompetensiyaviy yondashuvlarni kengroq tatbiq etish, baholash mezonlarini, uslubiy vositalarni takomillashtirish dolzarb ahamiyatga ega.

Yuqorida ilgari surilgan g‘oyalar va tadqiqot davomida kelingan xulosalar asosida quyidagi bir qator tavsiyalarni berish mumkin:

Birinchi, uslubiy qo‘llanmalar yaratish maqsadida fizika fanini Cambridge Global Perspectives asosida o‘qitish uchun global muammolarni tahlil qilishga imkon beradigan turli xil topshiriqlar, keyslar va loyiha ishlanmalarini qamrab olgan uslubiy to‘plamlar ishlab chiqish zarur;

Ikkinchi, fanlararo o‘zaro integrasiyani kuchaytirish maqsadida fizika faniga oid mavzularni geografiya, biologiya, iqtisodiyot kabi fanlar bilan o‘zaro integrasiya qilib o‘qitish orqali o‘quvchilarda ko‘p qirrali tahlil qilish kompetensiyalarini rivojlantirish zarur;

Uchinchi, tanqidiy va ijtimoiy jihatdan fikrlashni faollashtirish maqsadida turli xil munozaralar, loyiha ishlari, simulyasiya mashg‘ulotlarini tashkil etishga oid ilg‘or usullarni dars jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq;

To‘rtinchi, baholash tizimini takomillashtirish maqsadida kompetensiyaviy yondashuvga asoslangan mezonlar sifatida tanqidiy va ijodiy tahlil qilish, induksiya va deduksiya metodlari yordamida ijodiy yechimlar taklif qilish, ongli yondashuvlar



asosida ijtimoiy anglashga qaratilgan mezonlardan foydalangan holda o‘quvchilar faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqish lozim;

Beshinchidan, o‘qituvchilar malakasini oshirish maqsadida Cambridge Global Perspectives konsepsiyasiga oid talablar, qoidalar, g‘oyalarni zamonaviy usullarda amaliyotga joriy etish, fanlararo integratsiyalash bo‘yicha maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etish lozim;

Oltinchidan, raqamli texnologiyalar, sun‘iy intellektga asoslangan interfaol vositalardan foydalanish orqali laboratoriya ishlari, simulyasiya mashg‘ulotlari, multimedia resurslaridan amalda keng foydalanish orqali fizika darslarini o‘qitishni hayotiy vaziyatlarni muhokama qilish, hal qilish va boshqa jarayonlariga yaqinlashtirish maqsadga muvofiq.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, shuni ta’kidlash mumkinki o‘quvchilarning intellektual salohiyatini global muammolar tahlili asosida rivojlantirish, bu nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham strategik ahamiyatga ega pedagogik yo‘nalish hisoblanadi. Cambridge Global Perspectives konsepsiyasini fizika ta’limiga integratsiya qilish orqali fizika va boshqa fanlarni o‘zaro bog‘lab o‘rganish va ongli ravishda anglash, tahliliy hamda tanqidiy fikrlash natijalariga ko‘ra ijodiy yechimlar tavsiya qila olish, shuningdek o‘quvchilarning fuqarolik pozitsiyasini shakllantirish va o‘z navbatida mazkur pozitsiyani rivojlantirishga qaratilgan ta’lim muhiti yaratiladi.

Bu borada Cambridge Global Perspectives konsepsiyasini AQSh, Kanada, Germaniya, Finlyandiya, Janubiy Koreya va Singapur kabi rivojlangan davlatlar mavjud bo‘lgan tajribalarni respublikamizdagi ta’lim jarayoniga zaruriyatga ko‘ra joriy etish muhim masalalardan biri hisoblanadi. Shu tariqa, ushbu yo‘nalishdagi tadqiqot ishlari hamda amalga oshirilayotgan amaliy ishlar ta’limning global talablariga javob beradigan intellektual jihatdan har tomonlama rivojlangan o‘quvchilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Cambridge Assessment International Education. Cambridge Global Perspectives: Developing learners’ global outlook and competencies. — Cambridge: Cambridge University Press & Assessment, 2023. — 28 p.

2. Cambridge Assessment International Education. Cambridge International AS & A Level Global Perspectives & Research: Syllabus overview — Cambridge: Cambridge University Press & Assessment, 2024.
<https://www.cambridgeinternational.org>

3. National Academy of Engineering; National Research Council. STEM Integration in K-12 Education: Status, Prospects, and an Agenda for Research. — Washington, DC: The National Academies Press, 2014. — 180 p.

4. Drew, Chris. What is Finland’s Phenomenon-based Learning approach? // *Teacher Magazine*. https://www.teachermagazine.com/au_en/articles



5. Hobbs, Renee. Global Perspectives: Developing Media Literacy Skills to Advance Critical Thinking // *School Library Media Research*. — 2007. — Vol. 10.
6. Кашапов М.М. Психология творческого мышления: учебное пособие / М.М.Кашапов. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 436 с.
7. Богословский В.И. и др. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В.И.Богословский, С.В.Кондратьев, В.А.Сластенин; под ред. В.И.Богословского. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт, 2018. — 467 с.

YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISHDA O‘QITUVCHI-MURABBIY KASBIY KOMPETENTLIGINING TA‘SIRI

Badalova Farangiz Jabbor qizi

Magistrant

Qarshi davlat universiteti

UO‘K.:796:372:879.6

ORCID:0009-0001-9322-717X

badalovafarangiz@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etish samaradorligi murabbiy-o‘qituvchining kasbiy kompetentlik darajasiga bog‘liqligi ko‘rib chiqiladi. Kasbiy kompetentlik pedagog shaxsining integrativ fazilati sifatida tushuniladi; u nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, pedagogik mahorat va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini muvaffaqiyatli olib borish uchun zarur bo‘lgan motivatsion tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi.*

Alohida e‘tibor kompetentlikning asosiy tarkibiy qismlariga qaratilgan: mashg‘ulotlarni rejalashtirish va o‘tkazish bo‘yicha metodik tayyorgarlik, o‘quvchilarning jismoniy holati va rivojlanishini obyektiv baholash uchun diagnostik qobiliyatlar, hamda tarbiyalanuvchilarni rag‘batlantirish va ular bilan samarali o‘zaro aloqa o‘rnatishga yordam beruvchi kommunikativ ko‘nikmalar.

Tadqiqot har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda yengil atletika bo‘yicha mashg‘ulotni moslashtirish, xavfsizlikni ta‘minlash va sport bilan shug‘ullanishga barqaror qiziqishni shakllantirish muhimligini ta‘kidlaydi.

Kalit so‘zlar: *kasbiy kompetentlik, murabbiy-o‘qituvchi, yengil atletika, pedagogik mahorat, mashg‘ulot samaradorligi, jismoniy tarbiya.*

Аннотация: *В статье рассматривается зависимость эффективности организации занятий лёгкой атлетикой от уровня профессиональной компетентности учителя-тренера. Профессиональная компетентность понимается как интегративное качество личности педагога, объединяющее*



теоретические знания, практические навыки, педагогические умения и мотивационную готовность, необходимые для успешного проведения учебно-тренировочного процесса. Особое внимание уделяется основным составляющим компетентности: методической подготовленности к планированию и проведению занятий, диагностическим способностям для объективной оценки физического состояния и развития обучающихся, а также коммуникативным навыкам, способствующим мотивации и эффективному взаимодействию с воспитанниками. Исследование подчеркивает важность адаптации тренировочного процесса под индивидуальные особенности каждого ученика, обеспечения безопасности и формирования устойчивого интереса к занятиям спортом.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, учитель-тренер, лёгкая атлетика, педагогические умения, эффективность занятий, физическое воспитание.

Abstract: *The effectiveness of organizing athletics training sessions largely depends on the professional competence of the coach-teacher. This article examines the multifaceted relationship between the level of professional competence of physical education teachers specialized in athletics and the quality of training organization. Professional competence is defined as an integrative characteristic combining theoretical knowledge, practical skills, pedagogical abilities, and motivational readiness, all essential for effective educational and training processes. The study analyzes key components of professional competence, including methodological skills in planning and conducting training, diagnostic abilities for assessing athletes' physical condition, and communicative competencies to motivate and engage students. Special attention is paid to the impact of these competencies on ensuring safety, fostering motivation, and adapting training to individual student needs.*

Key words: professional competence, coach-teacher, athletics training, pedagogical skills, training effectiveness, physical education.

Kirish. Hozirgi ta'lim tizimi, jumladan jismoniy tarbiya sohasi, keng ko'lamli transformatsiya jarayonidan o'tmoqda. Mutaxassislarni tayyorlash sifatiga bo'lgan talablar, ayniqsa pedagogik faoliyat bilan sport tayyorgarligi hamohang bo'lgan yo'nalishlarda, ortib bormoqda. Shunday yo'nalishlardan biri yengil atletika – o'quvchilarning harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi asosiy, universal va fundamental sport turidir.

Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali tashkil etish murabbiy-o'qituvchidan yuqori kasbiy kompetentlikni talab qiladi: bu kompetentlik bilimlarni yetkazish va harakat ko'nikmalarini rivojlantirishnigina emas, balki o'quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanishga barqaror motivatsiyaning shakllanishini ham ta'minlaydi. I.A.Zimnyaya, I.F.Isayev va Dj.Ravenlar qayd etganidek, aynan



pedagogning kompetentligi zamonaviy maktab va universitet ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biridir.

Bugungi kunda ta’limda kompetentlik yondashuviga e’tibor ortganiga qaramasdan, yengil atletika bo’yicha murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentligini tizimli shakllantirish va rivojlantirish muammosi hozirgacha o’z ahamiyatligini saqlab kelyapti. Amaliyot shundan dalolat beradiki, ko’plab pedagoglar o’quvchilarning individual xususiyatlariga metodikalarni moslashtirishda va mashg’ulotlardagi motivatsiya hamda tartibni ta’minlashda qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar.

Tadqiqotning maqsadi – yengil atletika mashg’ulotlarini tashkil etish samaradorligi murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentlik darajasiga qanchalik bog’liqligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentligining mohiyati va tuzilmasini ochib berish.

2. Yengil atletika mashg’ulotlarining samaradorligiga ta’sir qiluvchi pedagogik va metodik komponentlarni aniqlash.

3. Hozirgi ta’lim muhitida pedagogning kasbiy kompetentligini oshirish yo’llari va vositalarini belgilash.

Tadqiqotning obykti.

Yengil atletika mashg’ulotlarini samarali tashkil etish jarayoni.

Tadqiqotning predmeti.

O’qituvchi-murabbiylar kasbiy kompetentligining yengil atletika mashg’ulotlarini tashkil etishga ta’siri.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.

“Kompetentlik” tushunchasi ilmiy adabiyotlarda shaxsning integral fazilati sifatida talqin qilinadi; bu bilimlar, ko’nikmalar, mahorati, munosabatlar, shaxsiy sifatlar va muvaffaqiyatli faoliyat tajribasini o’z ichiga oladi (Zimnyaya I.A., 2003; Raven Dj., 2002). Jismoniy madaniyat va sport ta’limi kontekstida murabbiy-o’qituvchining kasbiy kompetentligi – samarali o’quv-mashg’ulot jarayonini tashkil qilish, yondashuvlarni individuallashtirish, tartibni saqlash, o’quvchilarni motivatsiyalashtirish va ularning jismoniy hamda ruhiy rivojlanishida ijobiy dinamikani ta’minlash qobiliyati sifatida tushuniladi.

Isayev I.F. (2002) ga ko’ra, kasbiy kompetentlikning tuzilmasida quyidagi komponentlarni ajratib ko’rish mumkin:

Kognitiv komponent – pedagogika, psixologiya, sport nazariyasi va metodikasi sohasidagi bilimlar;

Faoliyat komponenti – mashg’ulotlar tashkil etish va o’tkazish bo’yicha amaliy ko’nikmalar;

Refleksiv komponent – o’zidagi faoliyatni tahlil qilish, o’zining pedagogik faoliyatini tuzatish qobiliyati;



Motivatsion-qimmatlik komponenti – kasbiy motivatsiya barqarorligi, natijaga yo‘nalish.

Bu komponentlar yengil atletika sohasidagi mashg‘ulotda, faqat texnik bilimlar bilan emas, balki mashg‘ulot mazmunini aniq o‘quvchining imkoniyatlariga moslashtira olish qobiliyati bilan ham muhimdir.

Ta’limda kompetentlik yondashuvi – bilimlarni oshirishgina emas, balki ushbu bilimlarni kasbiy faoliyatda qo‘llash qobiliyatini shakllantirishdir. Ivanov D.A. (2007) ta’kidlaganidek, o‘qitishning o‘zi yetarli emas, balki o‘qituvchining standart bo‘lmagan vaziyatlarda pedagogik qaror qabul qilish, turli toifa o‘quvchilar bilan ishlash va ta’lim maqsadlariga erishish qobiliyatini shakllantirish muhimdir.

Tadqiqot metodologiyasi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida kompetentlik yondashuvini amalga oshirishning xususiyati – nazariy tayyorgarlikni amaliy faoliyat bilan birlashtirishdir. Murabbiy-o‘qituvchi faqat tushuntirish bilangina cheklanmasligi, balki namoyish etish, tuzatish, motivatsiyalashtirish, faoliyatga jalb etish qobiliyatiga ega bo‘lishi, o‘quvchilarning yutuqlarini nafaqat normativlar asosida, balki shaxsiy progress asosida baholash zarur.

Yengil atletika bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonida samaradorlik nafaqat o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan, balki ularning mashg‘ulotlarga jalb qilinishi, natijalarning barqarorligi, harakat sifatlarining rivojlanish dinamikasi, shuningdek murabbiy bilan shug‘ullanuvchi o‘rtasidagi o‘zaro munosabat muhiti bilan belgilanadi. Kasbiy kompetentlik pedagog uchun shu jihatdan asosiy rol o‘ynaydi.

Mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish murabbiy-o‘qituvchidan quyidagi qobiliyatlarni talab qiladi:

- mashg‘ulotlar davri grafiklari va tarmoq-rejalarini ishlab chiqish;
- imkoniyat, bosqichma-bosqichlik, individuallashtirish va variativlik prinsiplarini hisobga olish;
- o‘quvchilarning yoshi va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashqlarni tanlash;
- tayyorgarlik bosqichining maqsadlariga ko‘ra yuklamani oqilona taqsimlash.

Kompetensiyali murabbiy mashg‘ulot jarayonini o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasi va psixofizik holatiga qarab moslashtira oladi. Bu holda muhim narsa – standartlarga faqat bo‘ysunish emas, paydo bo‘lgan qiyinchiliklarga tez reaksiya ko‘rsatish va mashg‘ulot topshiriqlarini real vaqtda tuzatish. Pedagogning metodik tayyorgarligi darajasi nafaqat mashg‘ulotlarning xavfsizligini, balki ularning samaradorligini ham belgilaydi.

Yengil atletika mashg‘ulotlarini muvaffaqiyatli tashkil etish ko‘p jihatdan o‘qituvchining kommunikativ qobiliyatlariga bog‘liq. Safina D.A. (2024) va Baygunusova Y.T. (2020) tadqiqotlari ko‘rsatganidek, o‘quvchilar bilan samarali



aloqa o‘rnatish, ularni motivlashtirish, ishonchli muhitni yaratish – murabbiyning kasbiy muvaffaqiyatining muhim mezonlaridandir.

Tahlil va natijalar.

Maktab yoki sport ta’limida jismoniy tarbiyaga qiziqish darajasi turlicha bo‘lgan sharoitlarda, murabbiyning mashg‘ulotlarga qiziqish uyg‘otish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

Kompetentlikning tarkibiy qismlaridan biri – mashg‘ulot faoliyati natijalarini tahlil qilish va interpretatsiya qilish qobiliyatidir. Kasbiy tayyorlangan murabbiy:

- pedagogik testlash vositalarini biladi;
- jismoniy rivojlanish ko‘rsatgichlarining dinamikasi ushlab boradi;
- “o‘sish doiralari”ni aniqlaydi va individual korreksiya vazifalarini belgilaydi;

- Mashg‘ulotlar jurnali, videokuzatuv, funksional holat testlarini qo‘llaydi.

Raven Dj. (2002) ta’kidlaganidek, obyektiv diagnostika – pedagogik jarayonning ajralmas qismi, ayniqsa sportda natija muhim bo‘lganidek, uning qanday olinganligi ham muhim.

Kasbiy kompetentlikni oshirish – bir marotabalik voqea emas, balki formal ta’lim hamda noformal kasbiy rivojlanishni o‘z ichiga oladigan tizimli va uzluksiz jarayondir. Hozirgi davrda murabbiy-o‘qituvchilardan doimo o‘z-o‘zini rivojlantirish, yangi metodikalarni, raqamli texnologiyalarni va o‘quvchilar bilan aloqa shakllarini egallash kutilyapti.

Kasbiy kompetentlik shakllanishi uchun birinchi baza – oliy jismoniy tarbiya ta’lim tizimidir. Abramova V.V. (2006) va Gushina N.V. (2009) larning ta’kidlashicha, bu yerda tayyorgarlikning amaliy yo‘naltirilganligi muhim shart: kelajakdagi murabbiyni tayyorlash kelajak kasbiy faoliyatning real sharoitlari bilan yaqin bog‘lanishi kerak.

Yengil atletika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘qituvchi-murabbiyning kasbiy kompetensiyasiga bog‘liq bo‘lib, bu murabbiyning ilmiy-nazariy, metodik, psixologik va tashkiliy-boshqaruv qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Yuqori malakali murabbiy mashg‘ulot jarayonini o‘quvchilarning yoshi, jismoniy holati va maqsadlariga mos ravishda rejalashtiradi, texnikani to‘g‘ri o‘rgatadi, jismoniy tayyorgarlikni nazorat qiladi, psixologik qo‘llab-quvvatlaydi va jamoani samarali boshqaradi.

O‘qituvchi-murabbiyning kasbiy kompetensiyasi quyidagi jihatlarni o‘z ichiga oladi:

- yengil atletika sport turlari bo‘yicha chuqur bilim, mashqlarning fiziologik ta’sirini tushunish, jarohatlardan himoya qilish usullarini bilish.

- mashg‘ulotlarni loyihalash, o‘quvchilarga texnik elementlarni to‘g‘ri ko‘rsatish, mashqlarni individual yondashuv asosida tanlash va o‘zgartirish qobiliyati.



– o‘quvchilarni motivatsiya qilish, ularga ishonch bag‘ishlash, jamoaviy ruhni shakllantirish va qiyin vaziyatlarda ularni qo‘llab-quvvatlash.

– mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish, o‘quvchilarning jismoniy holati va rivojlanishini doimiy kuzatish, natijalarni tahlil qilish va keyingi rejalar tuzish.

Yuqori malakali murabbiy har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olib, individual dasturlar tuzadi, bu esa mashg‘ulotlar samaradorligini oshiradi. Murabbiyning to‘g‘ri ko‘rsatmalari va nazoratidan o‘quvchilar sport elementlarini to‘g‘ri o‘rganishadi, bu esa natijalarni yaxshilaydi va jarohat xavfini kamaytiradi. Murabbiyning psixologik tayyorgarligi o‘quvchilarni mashg‘ulotlarga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi, ularni murakkab mashqlar va musobaqalarga ruhiy tayyorlaydi. Murabbiyning o‘quv-metodik rejaları to‘g‘ri bo‘lsa, mashg‘ulotlar samarali o‘tadi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich yaxshilanadi va maqsadlarga erishish osonlashadi.

Xulosa va takliflar. O‘tkazilgan nazariy tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, murabbiy-o‘qituvchining kasbiy kompetentligi yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil etish samaradorligiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir qiladi. Kompetentli pedagog faqat mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri qurib qo‘yish bilan cheklanmasdan, o‘quvchilarda barqaror motivatsiya, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va jismoniy madaniyatga ijobiy munosabatni shakllantirish uchun sharoit yarata oladi.

Xulosa qilib aytganda, o‘qituvchi-murabbiyning yuksak kasbiy kompetensiyasi yengil atletika mashg‘ulotlarining muvaffaqiyatli o‘tishining asosi bo‘lib, bu o‘quvchilarda sport mahoratini rivojlantirish, ularni jismoniy va ruhiy sog‘lomlashtirish hamda yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risi”dagi PQ-4877-son li qarori (lex.uz).

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi” PQ-5280-son qarori (lex.uz).

3. Aslanova D.X., Salomov F.F., Halikov Y.M. Kasbiy kompetentlik. O‘quv qo‘llanma. Samarqand: Iqtisodiyot, 2020 yil, 86 bet.

4. Badalova F.J. Yengil atletika mashg‘ulotlari samarali tashkil etishning o‘qituvchi-murabbiy kasbiy kompetensiyasiga bog‘liqligi. Ta’lim fidoyilari. 6-son 1-jild. iyun, 2025 yil. 1-qism. 167-173 b.

5. Quchqorova N.M. “Pedagogik kasbiy kompetentligi va kreativlik” – T, “Bookmany print”, 2022. - 260 b.



6. Mengliyev B.N. Kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishda amaliy mashg‘ulotlarning roli // Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2025. №5. 414-421 b.

7. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2006.

8. Багаутдинов З.М. Развитие профессиональной компетентности учителя физической культуры // Вестник ЧГПУ. – 2015. – №8.

9. Байгунова Ю.Т. Компетентность учителя физической культуры как способ повышения качества образования // Вестник педагогических наук. – 2020. – №3(45). – С. 42–48.

10. Гущина Н.В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Пенза, 2009.

11. Зимняя И.А. Компетентность человека – новое качество результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – №5. – С. 34–42.

12. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. – М.: Академия, 2002. – 208 с.

13. Клычков К.Е., Сергеева М.Г. Некоторые особенности и виды профессиональных компетентностей тренера-преподавателя // Казанский педагогический журнал. – 2018. – №1(129). – С. 68–71.

14. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. – М.: Когнито Центр, 2002. – 396 с.

15. Сафин Д.А. Профессиональная компетентность учителя физической культуры // Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi. 2024. T. 21, № 4.

16. Сенмез Ф. Профессионально-педагогическая компетентность учителя физической культуры. – М.: Просвещение, 2014.

17. Трухина Е.Ю. Изучение профессиональной компетентности тренера по фитнесу: магистерская диссертация. – Тюмень, 2017.

TALABALARDA SPORT FAOLIYATI MOTIVLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Arzimbetov Tilewbergen Tilewbergenovich

Katta o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

tileubergen.arzimbetov@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik va psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport mashg‘ulotlari jarayonida talabalarning motivatsiya darajasini oshirish,



ularning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy faolligiga ta'siri o'rganildi. Shuningdek, sport faoliyatida pedagogik yondashuvlar, psixologik qo'llab-quvvatlash usullari va zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati yoritildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, samarali motivatsion strategiyalar talabalarning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ularni maqsad sari intiluvchanlikka undaydi va irodaviy sifatlarini mustahkamlaydi.

Kalit so'zlar: *sport motivatsiyasi, talaba yoshlari, pedagogik yondashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash, sport faoliyati.*

Аннотация: *В статье анализируются педагогические и психологические особенности развития мотивов спортивной деятельности у студентов. В исследовании рассмотрены вопросы повышения уровня мотивации в процессе спортивных занятий, влияние на личностное развитие и социальную активность студентов. Освещены роль педагогических подходов, методов психологической поддержки и современных технологий в спортивной деятельности. Результаты показали, что эффективные мотивационные стратегии повышают интерес студентов к спорту, стимулируют их стремление к целям и укрепляют волевые качества.*

Ключевые слова: *мотивация спорта, студенческая молодежь, педагогический подход, психологическая поддержка, спортивная деятельность.*

Abstract: *This article analyzes the pedagogical and psychological aspects of developing students' motivation for sports activities. The research examines the improvement of motivation levels during sports training, its impact on students' personal development and social engagement. The study highlights the importance of pedagogical approaches, psychological support methods, and modern technologies in sports activities. The results demonstrate that effective motivational strategies increase students' interest in sports, encourage goal-oriented behavior, and strengthen their willpower.*

Key words: *sports motivation, university students, pedagogical approach, psychological support, sports activity.*

Kirish. Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport sohasi nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirish, balki yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy faolligini ta'minlashning muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, talaba-yoshlar orasida sport faoliyatini keng rivojlantirish, ularda muntazam jismoniy mashg'ulotlarga qiziqish uyg'otish hamda motivatsiya darajasini oshirish dolzarb masalalardan hisoblanadi. Chunki sport faoliyati orqali talabalarda nafaqat jismoniy sifatlar, balki irodaviy, psixologik va axloqiy fazilatlar ham shakllanadi. Shu bois, talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlarini chuqur tadqiq etish ta'lim tizimida ham, jamiyat miqyosida ham katta ahamiyat kasb etadi.



Motivatsiya shaxs faoliyatining harakatlantiruvchi kuchi bo‘lib, talabalarning sport mashg‘ulotlarida faol ishtirok etishida asosiy omil hisoblanadi. Talabalik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsiy qiziqishlar, maqsadlar va kasbiy intilishlar shakllanadi. Agar sport faoliyatida to‘g‘ri pedagogik yondashuvlar qo‘llanilsa va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi yo‘lga qo‘yilsa, bu yoshlarning motivatsion ehtiyojlarini qondirish, ularda muntazam sport bilan shug‘ullanish odatini shakllantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, sport faoliyati orqali talabalarda sog‘lom raqobat, jamoada ishlash ko‘nikmalari, liderlik fazilatlarini ham rivojlanadi.

Bugungi kunda talabalarda sport motivatsiyasini shakllantirishda bir qator muammolar mavjud. Jumladan, ba’zi oliy ta’lim muassasalarida sport infratuzilmasining yetarli emasligi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning to‘liq qo‘llanilmasligi hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimining sustligi kuzatiladi. Shu sababli, talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirish masalasi nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy jihatdan ham dolzarbdir.

Shuningdek, ilmiy adabiyotlarda sport motivatsiyasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport faoliyati bilan muntazam shug‘ullanadigan talabalarda stressga bardoshlilik, ijtimoiy moslashuvchanlik va yuqori darajadagi irodaviy sifatlar shakllanadi. Bu esa ularning nafaqat o‘qishdagi, balki kelgusidagi kasbiy faoliyatida ham muhim rol o‘ynaydi. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotning maqsadi – talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik va psixologik xususiyatlarini tahlil qilish hamda samarali yondashuvlarni asoslab berishdan iboratdir.

Mazkur kirish qismida mavzuning dolzarbligini, nazariy va amaliy ahamiyati yoritildi. Tadqiqotning keyingi bo‘limlarida metodologik asoslar, olingan natijalar, ularning ilmiy muhokamasi va umumiy xulosalar keltirib o‘tiladi.

Metodologiya. Tadqiqot talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik va psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganishga qaratildi. Ushbu jarayonni samarali amalga oshirish uchun nazariy tahlil, kuzatuv, so‘rovnomalar, test sinovlari va eksperimental mashg‘ulotlar metodlaridan foydalanildi.

Birinchi bosqichda sport psixologiyasi va pedagogik motivatsiya nazariyalariga oid mahalliy hamda xorijiy adabiyotlar tahlil qilindi. Bu bosqich talabalarda sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqish, ichki va tashqi motivlar, shuningdek, motivatsiyani shakllantiruvchi pedagogik-psixologik omillarni aniqlash imkonini berdi.

Ikkinchi bosqichda empirik tadqiqot o‘tkazildi. Tadqiqot obyekti sifatida Toshkent shahridagi uchta oliy ta’lim muassasasining jami 120 nafar 1–4 kurs talabalari tanlab olindi. Ular ikki guruhga bo‘lindi: nazorat guruhi (60 nafar talaba) va tajriba guruhi (60 nafar talaba). Nazorat guruhida odatiy sport mashg‘ulotlari o‘tkazilgan bo‘lsa, tajriba guruhida mashg‘ulotlar zamonaviy pedagogik



texnologiyalar, psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari hamda interfaol metodlar asosida tashkil qilindi.

So‘rovnomma usuli yordamida talabalarning sport faoliyatiga bo‘lgan qiziqishi, ichki motivlari (masalan, sog‘lom turmush tarzi, o‘zini rivojlantirish, stressni kamaytirish) va tashqi motivlari (masalan, stipendiya, sport musobaqalarida ishtirok, ijtimoiy maqom) aniqlab olindi. Shu bilan birga, Likert shkalasi asosida tuzilgan maxsus psixologik testlar yordamida ularning motivatsiya darajalari baholandi.

Eksperiment davomida tajriba guruhidagi talabalarga interfaol metodlar, jumladan, guruhiy mashqlar, musobaqa elementlari, o‘zaro raqobat asosida o‘yin metodlari qo‘llanildi. Shuningdek, multimedia vositalari orqali sport mashqlarini vizual kuzatish, shaxsiy natijalarni tahlil qilish va maqsad qo‘yish mashqlari tashkil etildi. Psixologik qo‘llab-quvvatlash sifatida murabbiylar va psixologlar tomonidan motivatsion suhbatlar va shaxsiy maslahatlar berildi.

Natijalarni tahlil qilishda statistik usullardan foydalanildi. Talabalarning sport faoliyatidagi motivatsion ko‘rsatkichlari “Student t-testi” yordamida nazorat va tajriba guruhlarida o‘rtasida taqqoslandi. Bundan tashqari, sifat tahlili orqali motivatsion o‘zgarishlarning shaxsiy rivojlanishga ta’siri baholandi.

Metodologik yondashuvlarning bunday kompleks qo‘llanilishi tadqiqotda yuqori aniqlikdagi natijalarga erishish imkonini berdi. Shuningdek, pedagogik va psixologik usullarni uyg‘unlashtirish orqali talabalarda sport faoliyati motivlarini samarali rivojlantirish mumkinligi aniqlandi.

Natijalar. Olib borilgan tadqiqotlar asosida nazorat va tajriba guruhlarida o‘rtasida talabalarning sport faoliyati motivlari sezilarli darajada farqlanishi aniqlandi. Dastlabki kuzatishlarda ikkala guruh talabalari motivatsion ko‘rsatkichlari deyarli o‘xshash bo‘lsa-da, tajriba davomida qo‘llanilgan pedagogik va psixologik yondashuvlar natijasida tajriba guruhi ko‘rsatkichlari ancha yuqori bo‘ldi.

Jadval va grafik tahliliga ko‘ra, nazorat guruhida ichki motivlar o‘rtacha 62 ballni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkich 80 ballgacha oshdi. Tashqi motivlar ham nazorat guruhida 58 ball darajasida qolgan bo‘lsa, tajriba guruhida 75 ballga ko‘tarildi. Bu esa sport faoliyatida qo‘llanilgan interfaol metodlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash hamda zamonaviy texnologiyalar talabalarda nafaqat ichki, balki tashqi motivlarni ham kuchaytirganini ko‘rsatadi.

Eng katta farq “sport faoliyatiga qiziqish” ko‘rsatkichida kuzatildi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 65 ball bo‘lsa, tajriba guruhida 85 ballni tashkil etdi. Bu natija zamonaviy pedagogik yondashuvlar orqali mashg‘ulotlarning qiziqarli va samarali tashkil etilishi talabalarda sportga bo‘lgan barqaror qiziqishni shakllantirishda muhim rol o‘ynashini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, irodaviy sifatlar nazorat guruhida 60 ball bo‘lsa, tajriba guruhida 82 ballga etdi. Bu holat sport mashg‘ulotlari davomida raqobat, musobaqa



elementlari va motivatsion suhbatlarning samarali ta’sirini ko‘rsatadi. Shuningdek, ijtimoiy faollik ham nazorat guruhida 63 ball bo‘lsa, tajriba guruhida 84 ballga chiqdi. Bu sport mashg‘ulotlari jarayonida jamoaviy faoliyat va ijtimoiy o‘zaro hamkorlikning kuchayishi bilan bog‘liqdir.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport mashg‘ulotlarini faqat an’anaviy shaklda tashkil etish talabalarda yetarli motivatsion natija bermaydi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari va interfaol metodlarning uyg‘un qo‘llanilishi esa talabalarda sport faoliyati motivlarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Shu sababli, kelgusida sport ta’limida ushbu yondashuvlarni kengroq joriy etish maqsadga muvofiqdir.

1-jadval.

Nazorat va tajriba guruhlarini motivatsion ko‘rsatkichlari.

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Ichki motivlar	62	80
Tashqi motivlar	58	75
Sport faoliyatiga qiziqish	65	85
Irodaviy sifatlar	60	82
Ijtimoiy faollik	63	84

1-grafik.

Ikkala guruh natijalarining taqqoslanishi.



Muhokama. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishda pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg‘unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Nazorat va tajriba guruhlarini o‘rtasidagi farqlar shuni anglatadiki, an’anaviy sport mashg‘ulotlari ko‘pincha talabalarda faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, motivatsion jihatdan yetarli samaradorlik bermaydi. Aksincha, interfaol metodlardan foydalanish, psixologik qo‘llab-quvvatlash va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash talabalarning ichki va tashqi motivlarini kuchaytiradi, ularda sportga nisbatan barqaror qiziqish shakllantiradi.



Mazkur natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan ham uyg'unlik kasb etadi. Masalan, Phomsoupha va Laffaye (2015) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham sportchilar motivatsiyasini shakllantirishda zamonaviy metodlar, shuningdek, psixologik omillarning katta roli qayd etilgan. Shuningdek, Ergashev va Rahimov (2019) talabalarda sportga qiziqishni kuchaytirishda interfaol mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqlashgan. Bu bizning tadqiqotimizda ham o'z isbotini topdi.

Muhokama davomida alohida ta'kidlab o'tish joizki, motivatsion omillar ikki yo'nalishda namoyon bo'ladi: ichki va tashqi. Ichki motivlar talabalarning shaxsiy ehtiyojlari, sog'lom turmush tarzi, o'zini rivojlantirish istagi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivlar ko'proq ijtimoiy maqom, mukofot va tan olinishi kabi tashqi omillar bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, zamonaviy pedagogik-psixologik yondashuvlar ikki turdagi motivlarni ham kuchaytirishda samarali hisoblanadi.

Yana bir muhim jihat shundaki, sport faoliyatida motivatsiyaning oshishi talabalarning irodaviy sifatleri va ijtimoiy faolligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida irodaviy sifatlar va ijtimoiy faollikning sezilarli darajada o'sishini ko'rsatdi. Bu esa sport mashg'ulotlarining faqat jismoniy rivojlanish emas, balki shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish uchun ham muhim platforma ekanini anglatadi.

Shuningdek, natijalarni tahlil qilishda ayrim muammolar ham aniqlangan. Jumladan, nazorat guruhidagi ayrim talabalar sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishning pastligi sababli faol ishtirok etmagan. Bu holat motivatsiyani shakllantirishda individual yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, psixologik qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi talabalarda sport faoliyatini barqaror davom ettirishga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu bois, kelgusida talabalarda sport faoliyati motivlarini shakllantirish jarayonida individual motivatsion dasturlarni ishlab chiqish, psixologik treninglar va mentorlik tizimini yo'lga qo'yish tavsiya etiladi.

Umuman olganda, muhokama natijalari shuni tasdiqlaydiki, pedagogik va psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirish orqali talabalarda sport faoliyati motivlarini samarali rivojlantirish mumkin. Bu yondashuv nafaqat sport natijalariga, balki talabalarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirish jarayoni samarali pedagogik va psixologik yondashuvlarga asoslangan holda tashkil etilganda ancha yuqori natijalar beradi. Tadqiqotda aniqlanishicha, an'anaviy mashg'ulotlar shakli talabalarda faqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirgan bo'lsa, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, interfaol metodlar va psixologik qo'llab-quvvatlash qo'llanilganda motivatsiya darajasi sezilarli darajada oshgan.

Natijalar shuni tasdiqladiki, samarali motivatsion strategiyalar ichki motivlarni kuchaytirish (sog'lom turmush tarziga intilish, shaxsiy rivojlanish, o'z



imkoniyatlarini sinash) bilan bir qatorda tashqi motivlarni ham mustahkamlashga yordam beradi (musobaqalarda ishtirok etish, ijtimoiy e’tirof, mukofot va rag‘batlar). Bundan tashqari, talabalarda irodaviy sifatlar va ijtimoiy faollikning ortishi sport faoliyatining shaxsiy rivojlanishdagi keng qamrovli ta’sirini namoyon etdi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan tajriba guruhi natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport mashg‘ulotlarini qiziqarli, interfaol va innovatsion shaklda tashkil etish talabalarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, ularni maqsad sari intiluvchanlikka undaydi va barqaror motivatsion muhitni shakllantiradi. Shu bilan birga, psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi sport faoliyatida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishda, o‘z-o‘zini boshqarish va o‘z-o‘zini rag‘batlantirish ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Umuman olganda, talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirish pedagogik-psixologik yondashuvlarni uyg‘unlashtirish orqali yanada samarali bo‘ladi. Bu esa oliy ta’lim muassasalari oldiga sport faoliyatini tashkil etishda innovatsion metodlarni keng qo‘llash, individual motivatsion dasturlarni ishlab chiqish va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish kabi vazifalarni qo‘yadi. Kelgusida ushbu yondashuvlarni yanada chuqurroq tadqiq etish va amaliyotga tatbiq etish talabalarning sport faoliyatiga bo‘lgan barqaror qiziqishini ta’minlaydi hamda ularni jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Андреев В.И. (2019). Педагогика спорта: инновационные подходы и технологии. Москва: Академия.
2. Deci E.L., Ryan R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
3. Ergashev I., Rahimov B. (2019). Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.
4. Groll M., Schneider H. (2020). Motivation in physical education and sports: Psychological foundations and applications. Berlin: Springer.
5. Xo‘jaev A. (2018). Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish yo‘llari. Toshkent: Fan va texnologiya.
6. Phomsoupha M., Laffaye G. (2015). The science of badminton: Game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473–495.
7. Rahmatullaev M. (2021). Sport faoliyatida motivatsion omillar va ularning shaxs rivojlanishiga ta’siri. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali*, 2(3), 45–52.
8. Weinberg R.S., Gould D. (2018). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



9. Yusupov I. (2020). Sport psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

10. Zimmerman B.J. (2008). Goal setting: A key proactive source of academic self-regulation. In D.H.Schunk, B.J.Zimmerman (Eds.), Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and practice (pp. 267–295). New York: Lawrence Erlbaum Associates.

O‘QUVCHILARGA TEXNOLOGIYA FANINI O‘QITISHDA POLOMERLARGA ISHLOV BERISH BO‘LIMIDAGI MAVZULARNING O‘QUVCHILARGA TA’SIRI

Abdishukurov Parviz Shuhrat o‘g‘li
Talaba
Shahrisabz davlat pedagogika instituti
parvizshuhratugli@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada texnologiya fanini o‘qitishda polimerlar bo‘limidagi mavzularning o‘quvchilar bilim olish va psixik rivojlanishiga ta’siri hamda polimerlarning bugungi kundalik turmushimizdagi o‘rni va ahamiyati, dolzarblidi haqida so‘z boradi. Bundan tashqari polimer mahsulotlar, polimerlar bo‘limiga oid mavzular borasida qisqacha ma’lumot berib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: Polimerlar, polimer ruchkalar, polimer loyi, plastmassa, kauchuklar, 3D ruchkalar, texnologiya, psixika, gigiena tartib qoidalari.

Аннотация: В этой статье рассказывается о влиянии тем из раздела “полимеры” на обучение и психическое развитие учащихся, а также о роли и значении полимеров в нашей повседневной жизни сегодня. Кроме полимерных продуктов, был дан краткий обзор по темам, относящимся к разделу полимеров.

Ключевые слова: полимеры, полимерные ручки, полимерная глина, пластик, резина, 3D ручки, технология, психика, правила гигиены.

Abstract: in the teaching of technology, this article will talk about the influence of topics in the polymer section on the acquisition and psychic development of students and the role and importance of polymers in our daily life today, their relevance. In addition, a brief overview of the topics related to polymer products, polymer division was given.

Key words: polymers, polymer pens, polymer clay, plastic, rubber, 3D pens, technology, psyche, hygiene rules.

Kirish. Texnologiya fani zamonaviy ta’lim jarayonida muhim o‘rin egallaydi. Avvallari asosan uy-ro‘zg‘or, duradgorlik va tikuvchilik ishlari bilan cheklanib



kelgan bo‘lsa, bugungi kunda u robototexnika, polimer materiallarini qayta ishlash, 3D texnologiyalar kabi yo‘nalishlarni ham o‘z ichiga oladi. Polimerlar zamonaviy ishlab chiqarishning asosiy qismini tashkil etib, ta’limda ham nazariy bilimlar bilan bir qatorda o‘quvchilarda ijodkorlik, amaliy ko‘nikma va texnik madaniyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili.

Ilmiy manbalarda polimerlarning kimyoviy va fizik xususiyatlari keng yoritilgan. Jumladan, ularning molekulyar tuzilishi, mustahkamlik darajasi va qayta ishlanish imkoniyatlari haqida tadqiqotlar mavjud. Adabiyotlarda polimerlarning oddiy moddalardan farqli o‘laroq suyuqlik va qattqlik xususiyatlarini uyg‘unlashtirgani ta’kidlanadi. Shuningdek, texnologiya fanida polimerlarga oid bo‘limlar o‘quvchilarning ijodkorlik va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu tadqiqotda ta’lim jarayonida polimerlarga ishlov berish mavzularining ahamiyatini o‘rganish maqsad qilingan. Metod sifatida taqqoslash, tahlil va pedagogik kuzatuv usullari qo‘llanildi. Polimerlarga oid mashg‘ulotlarning o‘quvchilarga nazariy va amaliy jihatdan beradigan samaralari hamda ekologik madaniyatni shakllantirishdagi roli baholandi.

Natijalar va munozara.

Texnologiya fani hozirgi kunda nafaqat duradgorlik, chilangarlik, tikuvchilik, bir so‘z bilan aytganda uy xo‘jaligi bilan bog‘liq fan bo‘libgina qolmay, balki hozirgi zamon yangiliklaridan bo‘lgan robototexnika va jadal rivojlanayotgan polimer mahsulotlariga ishlov berishni ham o‘z ichiga oladi. Polimerlarga ishlov berish ham keng soha bo‘lib, bu bir qancha yangiliklar va qiyinchiliklarni o‘z ichiga oladi. Polimer asli nima ekanligini tushunish uchun turli manba’lardan bu so‘z ma’nosini qidirib ko‘ramiz:

Polimerlar (yun. *polymeres* — ko‘p qismlardan tashkil topgan) — [molekulalari](#) ([makromolekulalar](#)) bir yoki bir necha turli ko‘p sonli takrorlanuvchi guruhlar (monomer zvenolari) dan tashkil topgan yuqori molekulyar massali (bir necha mingdan bir necha milliongacha) kimyoviy birikmalar. Makromolekula tarkibidagi atomlar bir-biri bilan asosiy yoki koordinatsion valentlik kuchi vositasida bog‘langan. Ushbu ta’rifdan polimerlarning kimyoviy ta’rifini bilib oldik. Texnologiya fani asosan xomashyolarga ishlov berishni o‘rgatuvchi fan bo‘lganligi uchun bizga polimerlarning fizik, mexanik, texnologik xossalarini ham bilish kerak bo‘ladi.

Polimerlarning oddiy moddalardan farqi, avvalo, ularning o‘ziga xos mexanik xossaga egaligidadir. Ma’lumki, oddiy qattiq jismlar mustahkam bo‘lib, ozgina qaytar deformatsiyaga ega, suyuq jismlar esa, aksincha, mustahkam bo‘lmay, qaytmas deformatsiyaga ega. Polimerlar qattiq va suyuq jismlarning xususiyatlarini



o‘zida namoyon qiladi. Ular mustahkam hamda ma’lum hajm va shaklga ega bo‘lib, suyuqlikka xos bo‘lgan qaytmas deformatsiyaga ham ega.

O‘z-o‘zidan ravshanki, polimerming molekulasi katta bo‘lgani uchun ularning qaynash temperaturalari juda yuqori bo‘ladi. Shuning uchun mavjud polimerlarning parchalanish temperaturasi qaynash temperaturasidan past bo‘lib, ularni gaz holiga o‘tkazish mutlaqo mumkin emas. Demak, polimerlar yoki qattiq holatda, yoki suyuq holatda bo‘ladi, qattiq polimer kristall yoki amorf holatda bo‘lishi mumkin. Polimer materiallarini qayta ishlash va ekspluatatsiya qilish jarayonida turli mexanik va issiqlik ta’sirlariga uchraydi. Mexanik ta’sirlar - siqilish, cho‘zilish, egilish, burilish, zarba kabilar bo‘lishi mumkin. Shu ta’sirlarga mos ravishda polimerlarning siqilishdagi, cho‘zilishdagi, egilishdagi mustahkamligi, elastikligi, zarbabardoshligi kabi xossalari muhim ahamiyatga ega. To‘qimachilik matolari uchun ishlatiladigan polimerlarning asosiy xossasi cho‘zilishdagi mustahkamligi va nisbiy cho‘ziluvchanligidir.

Polimerlarning ushbu xossalardan shuni tushunish mumkinki, demak polimerlarga ishlov berish, metallarga va yog‘ochlarga ishlov berishdan ko‘ra bir muncha qulay. Bundan tashqari polimerlarning tan narxi pastligi sababli hozirgi kunda polimer mahsulotlardan foydalanish ommalashmoqda. Polimerlarning yana bir qulayligi shuki, polimerdan tayyorlangan mahsulot belgilangan vazifasini o‘tagach, uni qayta ishlab, boshqa maqsadlarda foydalanish mumkin. Shuni ham hisobga olish kerakki polimerlar korroziyaga chidamli bo‘ladi.

Hozirgi zamon texnologiya fanida ham polimerlarga bag‘ishlangan mavzular bo‘lib, bu mavzular orqali polimerlarga uy sharoitida ishlov berish, polimer xomashyosidan turli buyumlar yasash (asosan o‘yinchoqlar va suvenirilar) hamda kraxmaldan uy sharoitida nisbatan xafsiz va tabiiy bo‘lgan polimer loyi tayyorlash va undan turli buyumlar yasash o‘quvchilarga o‘rgatilib kelinmoqda.

Polimerlarga ishlov berish bo‘limi orqali o‘quvchilar aynan nimalarni o‘rganishlari mumkin? Bu savolga javob berishda, texnologiya fanida polimerlarga ishlov berish bo‘limi mavzularining maqsadlarini keltirib o‘tamiz:

Zamonaviy mahsulot hisoblangan polimerlar turmushimizning barcha sohasiga kirib bormoqda. Turli o‘yinchoqlar, uy-ro‘zg‘or buyumlari, o‘quv qurollari va boshqalar aynan polimerlardan tayyorlanmoqda. Bundan tashqari zamonaviy polimer ruchkalardan ham polimerlar bilan 3D ruchkalar yordamida 3D mahsulotlar tayyorlashda foydalanilmoqda. Bir so‘z bilan aytganda polimerlar hayotimizdagi barcha sohalarga kirib bormoqda. Bu esa polimerlar haqida har bir kishida zarur malumotlar bo‘lishi kerakligini anglatadi.

Bilamizki maktab yoshida inson psixikasida bir qancha o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Jumladan, diqqat, idrok, ijodkorlik, tajriba va boshqalar. Psixikaning ayni bu xossalarning rivojlanishi qaysi soha bo‘lmasin insonning ayni sohasida yetuk shaxs va tajribali, mahoratli kadr bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Diqqat, e’tibor funksiyalarini rivojlantirish uchun maktab fanlar dasturiga jismoniy tarbiya, tasviriy



san’at fanlari kiritilganligini keltirib o‘tishimiz mumkin. Yetuk shaxs va tajribali mutaxassis diqqat-e’tiborli bo‘lishidan tashqari ijodkor ham bo‘lishi kerakligi ta’kidlanadi. Ijodkorlikni oshirish uchun ham tasviriy san’at va musiqa fanidan tashqari texnologiya fani ham katta ahamiyatga ega. Tasviriy san’at orqali tasavvur qilishni o‘rganadigan bo‘lsak, texnologiya orqali tassavvurni ro‘yobga chiqarishni o‘rganish va ijodkorlikni rivojlantirish mumkin.

Texnologiya fani ko‘p qirrali fan bo‘lib bu fan tarkibiga polimerlar haqidagi mavzular ham bo‘lib, ushbu mavzular o‘quvchilar bilim darajasiga va psixikasiga ijobiy ta’sir etadi. Polimerlarga ishlov berishning har bir bo‘limi orqali o‘quvchi kerakli va muhim ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lib boradi. Quyida buni har bir bo‘lim uchun alohida ko‘rib chiqamiz.

Polimer loyi tayyorlash: Polimer loyi tayyorlash jarayonlari orqali o‘quvchi ijodkorlikni rivojlantirish, gigiena qoidalariga rioya qilish, ish jarayonida tartib-qoidaga rioya qilish, amaliy ishlarni tartib bilan bajarish va mustaqil amalga oshirishni o‘rganishadi. Bundan tashqari polimerlarning turlari va xossalari haqida yangi bilimlarga ega bo‘lishadi.

Polimer ruchkalari: Polimer ruchkalari mavzusi orqali o‘quvchilar yangi va zamonaviy texnologiyalar bilan tanishish bilan birga polimer ruchkalari bilan ishlash ko‘nikmasiga ham ega bo‘lishadi. Bundan tashqari ijodkorlikka yo‘naltirilgan dars mashg‘ulotini o‘zlashtirgan o‘quvchi, kelajakdagi kasbiy faoliyatida, muammoli vaziyatlarga turli va samarali yo‘llar orqali qiynalmasdan yechim topishni o‘rganishadi.

Plastmassa va uning turlari: Ushbu mavzular orqali esa o‘quvchilar ko‘rgazmali buyumlar bilan ishlash, plastmassa va rezinalarni turlarini farqlash, ularning xossalari tushungan holda bu mahsulotlarni amalda qo‘llashni o‘rganib borishadi

Kauchuklardan buyumlar tayyorlash texnologiyasi: Ushbu mavzular orqali o‘quvchilarning kauchuklardan buyumlar tayyorlash haqidagi ko‘nikma va malakalari shakllanib boradi, ilmiy izlanishga, ijodkorlikka yo‘naltirishda ko‘rgazmali va amaliy vositalardan foydalanishni o‘zlashtiradi. Polimerlarga ishlov berish va polimerlarga bag‘ishlangan mavzularning barchasi ko‘rgazmali buyumlar bilan ishlash hamda texnikaviy va gigienik holatlarga bog‘liq bo‘lganligi uchun, ushbu mavzular orqali o‘quvchilar, texnika xafsizlik qoidalari, gigiena tartib qoidalarini o‘rganib va amalda o‘zlashtirib borishadi. Ko‘rgazmali va amaliy vositalardan foydalangan holda polimerlar va metallarning birikmalaridan turli modellarni qurish-yasash ishlarini bajara olish, buyumlarni konstruksiyalash va modellashtirish ishlarini bajara olish, kompleks buyum detallarini konstruksiyalarini ishlab chiqish va tayyorlash, texnologik xarita asosida buyumlarni tayyorlash, turli materiallarga ishlov berishda, asbob-uskuna, moslama, mexanizm, mashinalarda xavfsizlik texnikasi qoidalari va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilgan holda ishlash ko‘nikmalarini o‘zlashtirishadi. Hozirjavoblik,



ishchanlik, faollik va muomala madaniyati, o‘quv-amaliy topshiriqlarni tizimli, tartib-intizom asosida bajarish, mustaqil ishlash, ijodiy yondoshish, kreativ fikrlash, sohaga oid kasb-hunar turlarini farqlashga oid bilim va ko‘nikmaga ega bo‘lishadi.

Xulosa: Texnologiya fanini o‘qitishda polimerlar bo‘limining o‘quvchilarga o‘tilishi natijasida, o‘quvchilarga yangi bilim berish bilan bir qatorda, ularning psixik rivojlanishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatish mumkin ekan. Texnologiya fani amaliy-ijodiy fan ekanligini hisobga oladigan bo‘lsak, bu fanni o‘rganish orqali o‘quvchilar amaliy mashg‘ulotlarni bajarish, o‘qishdan keyingi faoliyatlarida ham tartibli, ijodkor, texnika xafsizligi va gigiena qoidalariga rioya qiladigan yetuk kadr bo‘lib yetishishlari uchun ayni bu fanning ham o‘z o‘rni borligini ta’kidlash mumkin. Ayni polimerlarga bag‘ishlangan mavzularning ahamiyatini yangi bilimlar o‘rganish, zamonaviy mahsulotlar, texnologiyalar bilan tanishish, amaliy mashg‘ulotlar bajarish jarayonini o‘rganishda polimerlarga ishlov berish jarayoni osonligi orqali amaliy mashg‘ulotlarning o‘zlashtirilishining osonlashuvi bilan tasniflash mumkin. Bundan tashqari ekologiyaga zarar berayotgan chiqindilarning ko‘p qismini polimerlar tashkil etganligini hisobga olsak va texnologiya fanining ba’zi mavzulariga e’tibor bersak, ko‘rishimiz mumkinki, polimerlar bo‘limining ayrim mavzulari chiqindiga aylangan polimer, kauchuk, plastmassalarga ishlov berish haqida bo‘lib, bu mavzular orqali ekologiyani asrash bilan bir qatorda, chiqindini qayta ishlash, ekologik madaniyatni o‘quvchilar ongida rivojlantirish mumkin ekan.

Shiddat bilan rivojlanayotgan zamonda rivojlanayotgan texnologiya fanini o‘rganish muhimligini anglash qiyin emas. Ushbu fan yuqorida ta’kidlaganimizdek naqfaqat yangi bilim o‘rganish uchun balki psixikani rivojlantirish, ijodkorlik, madaniyat, tajriba va ko‘nikmalarni orttirish uchun ayni muhim ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Askarov M.A., Jalilov A.T., Sintez ionogennix polimerov T., 1978;
2. Исмаилов И.И., Джалилов А.Т., Аскарлов М.А., Химически активные полимеры и олигомеры, Т., 1993;
3. Махсумов А.С., Исмоилов И.И., Полимерные соли: синтез, свойства, применение, Т., 2002.
4. Askarov M.A., Raiikov A.S., Abdusamatova D.O. “Polimerlar fizikasi va kimyosi” Toshkent; “Excellent Polygraphy”. 2020.



SOCIAL-GUMANITAR

KÓRKEM ÓNER MEKTEPLERINDE OQÍWShÍLARDÍN ESTETIKALÍK ISKERLIGIN ARTTÍRÍW JOLLARÍ

Seytanov Bayrambay Tajibaevich

Direktor orinbasari

Ўzbekistan мамлекетлик konservatoriyasi Nókis filiali

seytanov80@gmail.com

Annotaciya: *Bul maqalada estetik tarbiyaning mazmun-mánisi, oning shaxs ham jamiyet rawajlanishidagi orni ham de áhmiyati kórsetilgen. Estetik tarbiya shaxstí tabiyat ham jamiyettegi sulwliqlardi aqil etiw, tuwri bahalaw ham olar tiykarinda dóretiwshilik iskerlikke bagdarlaw procesi retinde aniqlama beredi. Ol jagdayda shaxsting estetik sanasin, mutajlikleri, qatnaslari ham ameliy iskerlik procesinde qaliplestiwine pat berilgen. Estetik madeniyat jamiyette toplanan materialliq ham ruwxiy qadiriylatlardi ozlestiriw, olarga dóretiwshilik qatnas bildiriw natijesinde payda bolwi kórsetilgen. Soning menen birge, estetik potencial, qiziqishlilik ham mutajliklarning oqiwshilar jeke rawajlanishina tasiri analiz etilgen. Maqalada estetik tarbiya qurallari retinde tabiyat gozzalligi, turmus estetikasi, muzika, ádebiyat, suwretleytugin kórkem óner ham kórkem iskerlik turlerin bolektaytip otken. Estetik tarbiya procesi muzika mektebi oqiwshilarinda bilim, konlikpe ham ilmiy tajriybelardi qaliplestiriw, olarning dunyaga koz-qarasin bayitw, dóretiwshilik ham sezimiy bayqagishliqti rawajlandiriwda zarurli faktor retinde bahalangan. Usuning menen birge, maqalada estetik tarbiyaning shaxsda ruwxiy-etikalik paziyletlerdi qaliplestiriw ham turmushda gozzalliq jaratiwga bagdarlawdagi orni ilmiy tiykarda kórsetip berilgen.*

Tayanish sózler: *etika, madeniyat, gozzalliq, psixologiya, milliy qadiriyat, minez-quliq, kamil insan, shaxs.*

Аннотация: *В данной статье раскрыта сущность эстетического воспитания, его роль и значение в развитии личности и общества. Эстетическое воспитание трактуется как процесс формирования у личности способности воспринимать красоту природы и общества, правильно её оценивать и на этой основе направляться к творческой деятельности. Особое внимание уделено формированию эстетического сознания, потребностей, отношений и практической деятельности личности. Показано, что эстетическая культура возникает в результате освоения обществом накопленных материальных и духовных ценностей и творческого отношения к ним. Также проанализировано влияние эстетического потенциала, интересов и потребностей на личностное развитие учащихся. В статье подчеркнута роль таких средств*



эстетического воспитания, как красота природы, эстетика быта, музыка, литература, изобразительное искусство и различные виды художественной деятельности. Процесс эстетического воспитания рассматривается как важный фактор формирования знаний, умений и навыков учащихся музыкальных школ, обогащения их мировоззрения, развития творческих способностей и эмоциональной восприимчивости. Кроме того, в статье научно обоснована роль эстетического воспитания в формировании у личности духовно-нравственных качеств и стремления к созданию красоты в жизни.

Ключевые слова: *нравственность, культура, эстетика, психология, национальные ценности, поведение, гармоничная личность, индивидуальность.*

Abstract: *This article reveals the essence of aesthetic education, its role and significance in the development of the individual and society. Aesthetic education is interpreted as the process of forming a person's ability to perceive the beauty of nature and society, evaluate it correctly, and, on this basis, engage in creative activity. Special attention is paid to the development of aesthetic consciousness, needs, attitudes, and practical activity of the individual. It is shown that aesthetic culture emerges as a result of assimilating the accumulated material and spiritual values of society and developing a creative attitude towards them. The influence of aesthetic potential, interests, and needs on the personal development of students is also analyzed. The article emphasizes the role of such means of aesthetic education as the beauty of nature, everyday aesthetics, music, literature, visual arts, and various forms of artistic activity. The process of aesthetic education is considered an important factor in shaping musical school students' knowledge, skills, and abilities, enriching their worldview, and fostering creativity and emotional sensitivity. In addition, the article scientifically substantiates the role of aesthetic education in developing moral and ethical qualities in the individual and encouraging the pursuit of beauty in life.*

Key words: *morality, culture, aesthetics, psychology, national values, behavior, harmonious personality, individuality.*

Kirisiw. Estetikalıq tárbiya keń túsinik bolıp, ol shaxsqa tábiyat hám jámiyettegi gózzallıqlardı ideal jaqtan qabil etiwge úyretedi. Bunnan tisqari, ol waqıyanı gózzallıq qağıydaları tiykarında ózgerge alatuǵın shaxstı tárbiyalaydı.

Estetikalıq iskerlikti rawajlandırıw shaxstıń estetikalıq sana-sezimi, qatnasları hám estetikalıq iskerliktiń ámelge asıwın óz ishine aladı. Bul process uzaq dawam etedi jáne jas hám sociallıq faktorlar menen belgilengen túrli basqışlar hám dárejelerge iye. Estetikalıq tárbiya jeke adamnıń jámiyetlik estetikalıq mádeniyatın úyreniwine baylanıslı bolıp, túrli usıllar hám formalar arqalı ámelge asırıladı.



Jámiyette ayırım shaxslar estetikalıq mádeniyat túsiniqlerine iye. Jámiyetlik estetikalıq mádeniyat insaniyat rawajlanıw tariyxı procesinde toplanğan materiallıq hám ruwxıy qádiriyatlardı óz ishine aladı.

Oqıwshı shaxstıń estetikalıq mádeniyatı jámiyetlik mádeniy miyrastı aktiv dóretiw hám ózlestiriw nátiyjesinde payda boladı. Jeke adamnıń gózzallıq penen óz ara tásiri, sonday-aq, onıń ayırım sıpatlarınıń óz ara tásiri nátiyjesinde estetikalıq mádeniyat turaqlı ózgerip turadı. Jeke adamda estetikalıq mádeniyattıń tiykarǵı quramın estetikalıq sana, mıtájlikler, qatnaslar hám estetikalıq iskerlikler quraydı. Estetikalıq mádeniyattıń bul tiykarǵı bólimleri ózine tán quramalı dúziliske iye. Estetikalıq sana óz ishine estetikalıq qábilet, bilim, pikir alısıw, bahanı ayırıw hám estetikalıq idealdı aladı. Estetikalıq mıtájlikler hám qatnaslar bolsa, aldın ala shaxstıń estetikalıq qızıǵıwshılıǵı, talabı hám estetikalıq sezimlerinde kórinedi [2].

Estetikalıq sana, jámiyetlik waqiyalar, tábiyat, mádeniyat penen qatnas procesinde teoriya, kózqaraslar, kórkem óner, oqıtıw-tárbiya beriw nátiyjesinde rawajlanadı. Estetikalıq qábilet - átiraptaǵı real zatlar hám hádiyselerdiń estetikalıq mánisin barlıq quramalı bólimleri menen birgelikte qabil etiw, yaǵnıy qabil etilgen zatlardı shaxsta payda bolǵan sezimler hám aqılǵa tiykarlanǵan pikirler menen salıstırıw procesin bildiredi. Estetikalıq qábilet gózzallıq penen ushırasqanda payda boladı hám anıq maqsetke qaratılǵan boladı. Toliq estetikalıq qábilet túsiniqler hám estetikalıq qatnaslardı qalıplestiriw menen birgelikte júz beredi.

Izertlew metodologiyası.

Bul maqalada estetikalıq tárbiyanıń teoriyalıq hám ámeliy jaqtan úyreniwı ushın tómendegi metodlar qollanılǵan:

Sáwlelendiriw hám salıstırıw analizi – estetikalıq tárbiya processiniń strukturasını, basqıshların hám dárejelerin anıqlaw;

Fenomenologiyalıq kózqaras – estetikalıq sana, mıtájlik hám qatnaslarǵa tiykarlanǵan shaxstıń subyektiv tájiriyesin úyreniw;

Mádeniyat hám jámiyetlik kontekst – estetikalıq mádeniyattıń sociallıq hám tariyxıy faktorlar menen baylanısın ashıw;

Pedagogikalıq baqlaw – mektep, shańaraq hám social ortalıqtıń estetikalıq tárbiyaǵa tásirin anıqlaw.

Sonday-aq, ilimiy ádebiyatlarǵa tiykarlanǵan teoriyalıq shólkemlestiriw hám empiriyalıq maǵlıwmatlarǵa tiykarlanǵan analizlar islep shıǵılǵan.

Nátiyjeler hám talqılaw.

Estetikalıq qatnas – shaxstıń belgili bir estetikalıq hádiyesine baylanıslı aqlı iskerligin bildiredi. Shaxstıń estetikalıq qatnası tereńligi, jetilisenligi, quramalılıǵı, joqarı yamasa tómend dárejesi menen parıqlanadı. Estetikalıq qatnas dárejesi shaxstıń minez-qulıq hám bilim dárejesine, estetikalıq tájiriyesine baylanıslı. Shaxstın hádiyse yamasa waqıyaǵa estetikalıq qaǵıydalar hám ideyalar tiykarında bergen bahası estetika dep ataladı. Estetikalıq bahalawda shaxstıń sociallıq turmıs tártibi, sociallıq kelip shıǵıwı anıq kózge taslanadı, sebebi gózzallıq hám kórimsizlik,



sulıwlıq yamasa sulıwsızlıq sıyaqlı kategoriyalar hár qıylı sociallıq tártiplerde túrlishe bahalangán.

Estetikalıq ideal – shaxstıń tábiyat, jámiyet hám sanaattaǵı maqset túrinde qabil yetetuǵın, jetilissen gózzalıq procesine berilgen bahalardıń kórinisi. Estetikalıq idealdıń ayırıqsha belgisi shaxstıń dúnyaqaras qásiyetine baylanıslı [3].

Estetikalıq mútájlik dep, shaxstıń waqıyalıqtı estetikalıq jaqtan bilip alıwǵa túrtki beretuǵın subyektiv faktorlarǵa ayıladı. Estetikalıq mútájlikler estetikalıq informaciyaǵa qızıǵıwshılıqtı kúsheytedi. Estetikalıq qızıǵıwshılıq – shaxstıń estetikalıq iskerlikke, waqıyaǵa hám sanaat shıǵarmaların estetikalıq jaqtan úyreniwge kirisiwin bildiredi.

Estetikalıq qızıǵıwshılıq – bul oqıwshınıń kórkem óner dóretpelerine qızıǵıwshılıǵı hám olardı tereńirek úyreniwge umtılwı degeni. Máselen, ol ózine unañan xudojnıktıń súwretlerin yaki dóretpelerin toplaydı, qayta-qayta oqıydı, olar haqqında pikir bildiredi, basqalardıń pikirini biliwge de qızıǵadı. Sonday-aq, janr hám baǵdarlarǵa qarap óz tańlawın etedi. Oqıwshılarda estetikalıq qızıǵıwshılıq hár túrli boladı: keńligi, turaqlılıǵı yamasa tereńligi menen parıqlanadı. Bul olardıń belsendiliginde hám qorshaǵan ortalıqqa bolǵan múnásibetinde ayqın seziledi. Pedagogikalıq tásir nátiyjesinde oqıwshınıń estetikalıq qızıǵıwshılıǵı kúsheyiwı yaki kemeyiwı múmkin. Estetikalıq qızıǵıwshılıq aqır-ayaǵında estetikalıq zárúrlik tuwılıwına alıp keledi.

Estetikalıq talǵam – bul insannıń gózzalıqtı bahalaw qábileti. Ol jeke hám sociallıq ózgeshelikler tiykarında qalıpleseı. Estetikalıq talǵam arqalı insan zatları gózzal yamasa sıqılsız, joqarı yamasa ápiwayı, jaǵımlı yamasa jaǵımsız dep bahalaydı. Bahalaw procesi – buyım yaki hádiyseniń estetikalıq mánisin añlaw, talǵam bolsa insannıń oǵan óz múnásibetin bildiriwi.

Estetikalıq tárbiya usılları – bul oqıwshılarda estetikalıq rawajlanıwdı támiyinlew ushın qollanılatuǵın tálim procesi. Ol turmıs, tábiyat, mádeniyat gózzalıǵı hám balalardıń kórkem iskerligin qamtıp aladı.

Shańaraq hám mekteptegi estetikalıq ortalıq ta balaǵa úlken tásir kórsetedi. Úy hám mekteptegi tártip, tazalıq, bezewler, úskenelerdiń shıraylı jaylastırılıwı – bulardıń barlıǵı balalardıń estetikalıq talǵamın qalıplestiredi. Mektepte shólkemlestiriletuǵın "aktivler múyeshi", kórgizbeler, tábiyat múyeshleri de balalardıń gózzalıqqa múnásibetin kúsheytedi.

Tábiyat – eń áhmiyetli estetikalıq tárbiya quralı. Tábiyat gózzalıǵı oqıwshılardı tań qaldıradı, olardıń qızıǵıwshılıǵın arttıradı. Ekskurciyalar arqalı olar máwsimlerdiń ózgeriwin baqlaydı, tábiyattı qásterlep saqlaw kerekligin túsinedi. Sonday-aq, mektep hawlisin kóklemzarlastırıp, gúl egiw, nál otırǵızıp balalarda gózzalıqqa muhabbat oyatadı.

Kórkem óner – estetikalıq tárbiyanıń áhmiyetli bagdarı. Súwret salıw, músinshilik, súwretlew óneri arqalı oqıwshılarda dóretiwshilik qábilet rawajlanadı.



Olar qaraqalpaq, ózbek hám jáhán kórkem óner sheberleriniń shıǵarmaları menen tanısıp, gózzallıqtı seziwdi úyrenedi.

Muzika hám qosıq – estetikalıq tárbiyanıń jáne bir áhmiyetli quralı. Olar oqıwshılardıń muzikalıq talantın, esitiw qábiletin, dóretiwshiligin rawajlandıradı. Balalar notalardı, muzika ásbapların, hár túrli dáwir hám janr muzikasın úyrenedi, birgelikte qosıq aytıw hám oýınlarda qatnasıwdı úyrenedi. Sonday-aq, olar ózbek hám qaraqalpaq xalıq muzikası arqalı milliy kórkem ónerdi qádirlawdı ózlestiredi.

Estetikalıq talǵam – bul insannıń gózzallıqtı seziw hám onı bahalaw qábileti. Ol estetikalıq maǵlıwmatlar, tártip-intizam normaları hám ulıwma estetikalıq kózqaraslar tiykarında qalıpleseı. Kimniń estetikalıq talǵamı joqarı bolsa, ol zat yamasa hádiyselerge de gózzal, jetik baha bere aladı. Sebebi estetikalıq talǵam tikkeley estetikalıq bahalaw qábiletine tásir etedi.

Estetikalıq sezim – bul insannıń zat yamasa hádiysege sezgen múnásibeti. Mısalı, oqıwshı buyımnıń forması, reńi yamasa mazmunınan zawıqlanıwı yamasa oǵan qarata jek kóriwshilik seziwi múmkin. Bul sezimler hár bir insannıń aqıl-oyı hám dúnyaǵa kózqarasına qaray hár qıylı boladı. Estetikalıq sezim kúshli bolsa, ol insanda gózzallıqqa qızıǵıwshılıqtı jáne de tereńlestiredi.

Oqıwshıda estetikalıq júrek oyansa, ol ózin estetikalıq xızmetke tayarlaydı. Shaxs áste-aqırın qorshaǵan ortalıqtı gózzallandıırıwǵa, jańalıq jaratıwǵa umtıladı. Sebebi insan tek ǵana gózzallıqtı sezbeydi, al onı jaratıwǵa da uqıplı. Estetikalıq tárbiyaǵa iye adam turmıstı sulıw etiwge háreket etedi, mádeniyatlı qatnasta boladı, sulıw kiyiniwge, ózin tuta biliwge, shańaraqta hám jumısta jaǵımlı ortalıq jaratıwǵa umtıladı.

"Estetikalıq tárbiya" menen bir qatarda "kórkem tárbiya" túsiniǵi de bar. Kórkem tárbiya – bul insandı kórkem óner quralları arqalı tárbiyalaw, dóretiwshilik qábiletin rawajlandırıw. Kórkem óner túrli estetikalıq túsinikler arqalı insannıń sezimlerine tásir etedi hám onı mádeniyattıń túrli formaları menen tanıstıradı.

Ulıwma alǵanda, estetikalıq tárbiya oqıwshılarda baslamashılıq, dóretiwshilik, arzıw etiw, umtılıw hám aldınnan kóre biliw sıyaqlı pazıyletlerdi qalıplestiredi.

Estetikalıq tárbiya oqıwshılarda estetikalıq bilim, kónikpe hám uqıpların qalıplestiriw hámde estetikalıq oy-sezim, qızıǵıw, zárúrlık, baha beriw usı usaǵan kórinislerdi tarbiyalaw máselesin óz ishine aladı. Oqıwshılarda gózzallıq haqqındaǵı bilimler ómirdegi waqıyalar, buyımlar, olardıń reńbe-reńligi, túrlerdi hámde kórkem óner shıǵarmaların estetikalıq ózlestiriwi processinde payda boladı. Oqıwshılar átirap-dógerikke, ómir, tábiyat kórinisleri hám hár qıylı janrdaǵı kórkem shıǵarmaları: grafika, reń, háykelshilik, ámeliy mádeniyat, ádebiyat, mızıka shıǵarmaları menen tanısıp baradı, usı menen bir qatarda bilimlerin ózlestirip aladı. Oqıwshılar gózzallıq hám pataslıq, kóterińkilik hám qáwip-qater, isenimsizlik hám qorqınısh basqıshların ańlap jetiwleri, estetikalıq uqıp hám kónlikpelerinen ómirde paydalana alıwǵa úyreniwleri lazım.



Oqıwshılar tiykarǵı estetikalıq kategoriya - gózzallıq tuwrısındaǵı bilimlerin ózlerin orap turǵan dógerek átirapındaǵı turmıs nárseleri: kiyim-kenshek, oyınshıqlar, shańaraq aǵzalarının óz-ara mádeniy qatnasları, tazalanǵan háwli, gúlzar, ádebiy shıǵarmaları: muzıka, qosıq, sulıw súwretler iyeleydi. Gózzallıq haqqındaǵı bilim hám túsınıklarinen oqıwshılar óz is-háreketlerin, adamlar iskerligin hám tábiyat hádiyselerinen bahalawda paydalanadı.

Pedagogikalıq proceste oqıtıwshılar mádeniyat haqqındaǵı bilimlerin beriw menen birge olardıń estetikalıq sezimin bir jerge toplaydı hámde mazmunlı estetikalıq sáwbet júritiwge úyretedi. Oqıwshılar estetikalıq tárbiya procesinde estetikalıq uqıp hám kónlikpelerin de iyelewlari lazım. Muzıka iskerligine qarastı atqarıwshılıq, qosıq aytıw, muzıka áspabların shertiw usaǵanlardı iyelep alıwları kózde tutıladı. Olar kórkem iskerlikke tiyisli kórkem shıǵarmalardı dıqqat penen baqlay alıw, olardıń mazmunı hám túsindiriw usılları, yaǵnıy kompoziciya kolorit usı usaǵanlardı analiz qılıw, janlardı bir-birinen parqlaw uqıplılıqların iyeleydi.

Muzıka hám súwret sabaqlarında pedagogikalıq bilimlendiriw oqıwshılardan óz-betinshe izleniw, dóretiwshilikke tiyisli kónlikpelerdi rawajlandıradı. Oqıwshılarda dóretiwshilik uqıplılıqlarının payda bolıwı olardıń qızıǵıwı, qábileti, dóretiwshilik qatnası, háreket usılları hám dóretiyshilik isleri sıpatına kóre anıqlawı múmkin.

Juwmaq. Estetikalıq tárbiya – shaxstıń gózzallıqtı seziw, bahalaw hám dóretiw qábiletin rawajlandıradı. Bul process estetikalıq sana, mútájlik, qatnas hám iskerlikler arqalı amalga asırıladı hám social-mádeniy kontekstte rawajlanadı. Estetikalıq tárbiya tek gana kórkem óner menen sheklenbeydi, al tábiyat, turmıs hám jámiyet penen baylanıslı. Onıń negizgi maqseti – gózzallıqqa iye, dóretiwshil hám mádeniyatlı shaxstı tárbiyalaw. Estetikalıq tárbiya processi uzaq múddetli bolıp, jas, social hám mádeniy faktorlarǵa baylanıslı túrli basqıshlar menen ajralıp turadı. Sonıń menen birge, ol jámiyetlik estetikalıq mádeniyattıń rawajlanıwına úlken úles qosadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası “Bilimlendiriw haqqında” Nızamı. T.2020 j.
2. Наджимов Г.Н. Народные традиции и культура. Узбекистан 1992.
3. Bobomurodov E. O‘zbekiston yoshlarining ijtimoiy psixologiyasi. T. 2010.
4. Abdimuratov P.S. O‘zbekistonda talim-tarbiyaning milliy-ma’naviy asoslari.-N.,2016.



MAZMUNÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT			
1.	Mambetnazarov Islambek Muratbaevich	Akademik eshkak eshish sportida psixologik mashg‘ulotlarning sport natijalariga ta’siri	3
2.	Sapayev Ruzmat Radjapovich	Yosh voleybolchi qizlarni psixologik tayyorgarligini oshirish metodlari	8
3.	Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi	13
4.	Alimbetova Aynura Targinovna	Malakali basketbolchilarni funksional holatini tahlil qilish metodikasi	20
5.	Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich	Sport takomillashuv guruhidagi malakali erkin kurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarligida og‘ir atletika maxsus mashqlarini qo‘llash samaradorligi	25
6.	Matniyazov Xasan Kamolovich	Kurash bilan shug‘ullanuvchi 15-17-yoshli qizlarning ko‘p yillik tayyorgarliklari	32
7.	Yusupov G‘ayrat Abdullaevich	Gipotonik tipdagi vegetativ tomir distoniyasi bor talabalarning jismoniy tarbiyasi	36
8.	T.A.Djumaniyazova, T.A.Shilmanova, M.B.Xojambergenova	Sportchi gimnastikachilarda motivatsiya va raqobatbardoshlikni shakllantirish omillari	41
9.	Igamberdieva Aziza	Компоненты обучения равновесий в художественной гимнастике	47
10.	Baratov Akmaljon Muxammadjonovich	Yosh yengil atletikachilarni tayyorlashda saralashning ahamiyati	52
11.	Eshtaev Anvar Kurganovich	Структура системы движений базовых гимнастических упражнений	60
12.	Astankulova Dilnur Furkat qizi	Badiiy gimnastikada harakat koordinatsiyasining rivojlanishi va baholash usullari	68
13.	V.M.Korbut, F.T.Ikramov, R.G.Israilova, B.F.Ikramov	Yillik tayyorgarlik siklida bajarilgan yuklamalar nisbatidan kelib chiqib kanoeda eshkak eshuvchilarning tezkor kuch imkoniyatlarini rivojlantirish samaradorligini asoslanishi	73
14.	Tajibaeva Kizjibek Maratovna	Akademiyaliq eskek esiw sportında sportshılardı saralap alıwda antropometriyalıq kórsetkishlerdiń ornı	78
15.	Mambetkasimova Kirmızı	Qisqa masofalarga yugurishdagi jarohatlarning oldini olish va davolash bo‘yicha adabiy va ilmiy manbalar tahlili	83
16.	Kochkarov Atabek Axmatvayevich	Kursantlarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligining optimal rejimlarini tajribada asoslash	90
17.	Uteпов Aziz Adilovich	Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturini rivojlantirish metodikasi	95



18.	Ibraximov Sanjar Urunbayevich	Profissional sportda trener faoliyati samaradorligini kompleks pedagogik-psixologik baholashning zamonaviy yondashuvlari	101
19.	Mambetnazarova Aynura Orinbaevna	Yosh eshkak eshuvchilarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish	105
20.	Abdiyev Sherzod Abduraxmonovich	Yuqori malakali para yengil atletikachi uloqtiruvchilarni haftalik mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishning ilmiy-asosiy tamoyillari	110
21.	Qosimov Ibrohimjon Sobirjon o‘g‘li	Uzoq masofaga yuguruvchilarda o‘pka funksiyasi va uning tayyorgarlik jarayonida o‘zgarishi	114
22.	Mambetnazarova Aynura Orinbaevna	Akademik eshkak eshishda mashg‘ulot jarayoni qurilishining tashkiliy-metodik xususiyatlari	118
23.	Salayev Doniyor Baxtiyarovich	Erkin kurash sportchilarida ratsional ovqatlanish va mikroelementlar balansining ahamiyati	123
24.	Sobirov Temur Bobur o‘g‘li	Malakali para taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning innovatsion usullari	129
25.	M.G.Muxammadov	Futbolchi qizlarning texnik-taktik harakatlari samaradorligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash	133
26.	Z.N.Azimov	Baydarkada eshkak eshuvchi sportchilarni tayyorlashda “kayak pro” orqali o‘quv yuklamalarini nazorat qilish	137
PEDAGOGIKA			
27.	Xudoyberdiyev G‘iyosiddin Baxtiyor o‘g‘li	Sharq mutafakkirlarining falsafiy qarashlari asosida o‘qituvchilarda valeologik kompetensiyalarni rivojlantirish	143
28.	Kurbanov Ongarbay Xojanbergenovich	O‘quvchilarning intellektual salohiyatini global muammolarini tahlil qilish orqali rivojlantirish pedagogik muammo sifatida	147
29.	Badalova Farangiz Jabbor qizi	Yengil atletika mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda o‘qituvchi murabbiy kasbiy kompetentligining ta’siri	153
30.	Arzimbetov Tilewbergen Tilepbergenovich	Talabalarda sport faoliyati motivlarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	159
31.	Abdishukurov Parviz Shuhrat o‘g‘li	O‘quvchilarga texnologiya fanini o‘qitishda polomerlarga ishlov berish bo‘limidagi mavzularning o‘quvchilarga ta’siri	166
SOCIAL-GUMANITAR			
32.	Seytanov Bayrambay Tajibaevich	Kórkem óner mekteplerinde oqıwshılardıń estetikalıq iskerligin arttırıw jolları	171

ÓZBEKSTAN MÁMLEKETLIK DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT
UNIVERSITETI NÓKIS FILIALÍ

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT XABARSHÍSÍ

№ 5

Baspağa tayarlağan:
G.Mirzataeva

Mánzil: Nókis qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi 24-jay

Tel: +998(61) 224-20-54,

www.uzdjtsunf.uz
science.uzdjtsunf.uz

Jurnalğa kelgen maqalalar qaytarılmaydı. Jurnalda járiyalanğan maqalalardan alınğan úzindiler “Dene tárbiyası hám sport xabarshısı” jurnalınan alındı dep kórsetiliwi shárt. Jurnalda baspadan shıqqan maqalalardıń mazmunı, olarda keltirilgen maǵlıwmatlardıń durılıǵına, imla qátelerine avtorlar jeke juwapker.

Nókis – 2025