



INTERNATIONAL ASSOCIATION OF UNIVERSITIES
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



MINISTRY OF SPORTS DEVELOPMENT OF
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN



THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT



COLLECTION

of scientific papers

XI INTERNATIONAL SCIENTIFIC
CONFERENCE OF STUDENTS
AND YOUNG SCIENTISTS

UNIVERSITY SPORTS:
HEALTH AND PROSPERITY
OF THE NATION



CHIRCHIK,
UZBEKISTAN



23 - 24
SEPTEMBER
2022

**ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASINING SPORTNI RIVOJLANISH VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО РАЗВИТИЯ СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
MINISTRY OF SPORTS DEVELOPMENT OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETLARI XALQARO ASSOTSIATSIYASI
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF UNIVERSITIES PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**ЎЗБЕКИСТОН DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**“UNIVERSITET SPORTI:
MILLATNING SOG‘LIGI VA FAROVONLIGI”
XI talabalar va yosh olimlarning Xalqaro ilmiy anjumani
ILMIY ISHLAR TO‘PLAMI**



**СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
XI-й Международной научной конференции
студентов и молодых ученых
«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ:
ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ»**



**COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS
XI-th International Scientific Conference
of Students and Young Scientists
“UNIVERSITY SPORTS:
HEALTH AND PROSPERITY OF THE NATION”**

**CHIRCHIK – TOSHKENT
“ЎЗКИТОВАВДОНАШРИЙОТИ” NMIU
2022**

UO‘K: 796.03(08)
KBK: 75.1

"Universitet sporti: millat salomatligi va farovonligi": Talabalar va yosh olimlarning XI Xalqaro ilmiy anjumanining ilmiy ishlari to'plami / M.R. Boltabaevning umumiy tahriri ostida. – Chirchiq: O‘zDJTSU, 2022. – 538 b.

To'plamda 2022-yil 23-24-sentabr kunlari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti (Chirchiq, O‘zbekiston Respublikasi) negizida o'tkazilgan "Universitet sporti: millatning sog'ligi va farovonligi" XI Xalqaro talabalar va yosh olimlarning ilmiy anjumanining ilmiy ishlari keltirilgan.

Ilmiy ishlar to'plami jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislar, murabbiylar, sport muassasalari va jamoat tashkilotlari rahbarlari va vakillari, ilmiy xodimlar, professor-o'qituvchilar, aspirantlar, doktorantlar, oliy o'quv yurtlari talabalari va yosh olimlar uchun mo'ljallangan.

Materiallar mualliflik nashrida keltirilgan.

Tuzuvchilar: B.B. Musaev, N.K. Svetlichnaya, A.N. Shopulatov.
O‘DJTSU rektori prof. M.R. Boltabaevning umumiy tahriri ostida.

ISBN 978-9943-8430-6-6

© O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2022.

© Mualliflar jamoasi, 2022.

© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2022

УДК: 796.03(08)
ББК: 75.1

«Университетский спорт: здоровье и процветание нации»: Сборник научных трудов XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых / Под общей ред. М.Р.Болтабаева. – Чирчик: УзГУФКС, 2022. – 538 с.

В сборнике представлены научные труды XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации», проведенной 23-24 сентября 2022 года на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (г.Чирчик, Республика Узбекистан).

Сборник научных трудов предназначен для специалистов сферы физической культуры и спорта, тренеров, руководителей и представителей спортивных учреждений и общественных организаций, научных сотрудников, профессорско-преподавательского состава, аспирантов, докторантов и студентов высших учебных заведений.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Б.Б. Мусаев, Н.К. Светличная, А.Н. Шопулатов.
Под общей редакцией ректора УзГУФКС проф. М.Р. Болтабаева.

ISBN 978-9943-8430-6-6

© Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2022.

© Коллектив авторов, 2022.

© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2022

Уважаемые участники конференции, дорогие гости!

Я рад приветствовать вас от имени Министерства по развитию спорта Узбекистана и от себя лично на XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации».

С каждым годом расширяется круг задач, стоящих перед нашим государством, и для их успешного решения необходимо все большее количество талантливых, образованных и инициативных людей, готовых находить ответы на самые актуальные вопросы в различных сферах: в государственном управлении, бизнесе, культуре и, конечно, в спорте.



Здесь собрались ведущие специалисты и начинающие свой путь, чтобы поделиться знаниями и передовым опытом в решении проблем самореализации человека с использованием технологий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, обменяться мнениями о текущем состоянии и проблематике отрасли физической культуры и спорта.

Одна из основных задач конференции заключается в формировании площадки для налаживания информационного обмена среди представителей научного сообщества и развитие сотрудничества на международном уровне. Уверен, такой представительный состав участников поможет наметить перспективы дальнейшего развития и совершенствования отрасли физической культуры и спорта, являющейся в Узбекистане, как и в большинстве государств, одной из приоритетных направлений социальной политики государства.

Полагаю, конференция пройдет на должном уровне, будет способствовать определению передовых мнений, обобщению ценного опыта университетского спорта, здоровья нации. И поскольку, наука – это «начало начал», от которой зависит развитие всего научно-кадрового потенциала страны, то наша с вами задача сберечь все лучшее и не допустить снижения качества подготовки специалистов.

Хотелось бы пожелать, чтобы Узбекский государственный университет физической культуры и спорта стал эффективной платформой для открытых дискуссий и позволил найти пути решения поставленных задач. Обсуждение на международном уровне научных проблем студенческого спорта, физического воспитания, развития массового спорта среди студенческой молодежи, медико-биологического и психологического обеспечения, безусловно, будет способствовать дальнейшему развитию спортивного движения, поддержке талантливых студентов и молодых ученых в их научно-исследовательской деятельности, выявлению инновационных научно-исследовательских проектов и разработок.

Пользуясь случаем, хотел бы напомнить, как многие из вас знают, мы неоднократно встречались с коллегами по вопросам международной спортивной повестки в рамках мероприятий Шанхайской организации сотрудничества. В силу того, что перед нами стоят общие задачи по развитию массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта, инклюзивного спорта, и, конечно, спорта высших достижений, то соглашаясь во мнении по взаимодействию, нами задуманы определенные планы и идеи по переустройству формата для спортсменов, предоставляя им еще больше возможностей, расширяя горизонты. Для многих это будет отличная возможность поделиться культурными и спортивными ценностями, четко следуя олимпийскому движению.

Желаю всем участникам плодотворной работы, достижения намеченных целей, полезных деловых контактов! Высоких стартов! И, надеюсь на наше дальнейшее сотрудничество!

**Министр развития спорта Республики Узбекистан,
доктор медицинских наук, профессор Адхам Икрамов**



**Участникам и гостям XI Международной научной
конференции студентов и молодых ученых
«Университетский спорт: здоровье и процветание нации»**

С большим удовольствием приветствую Вас на Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации».

Выражаю также свою признательность и уважение Узбекскому государственному университету физической культуры и спорта, который взял на себя ответственность за подготовку и проведение этого важного студенческого научного мероприятия.

На конференции представляется замечательная возможность оценить достижения национального студенческого спорта, обсудить современные проблемы молодежного спорта, осуществить новые подходы для продвижения ценностей физической культуры и спорта, спорта для всех и здорового образа жизни.

Выражаю полную уверенность, что на конференции будут созданы все условия для широкого обсуждения проблем студенческого спорта, физического воспитания и образования, а встреча молодых ученых будет способствовать дальнейшему развитию международного студенческого спортивного движения, укреплению дружбы между молодежью стран мирового сообщества.

Искренне желаю всем участникам здоровья, успешной работы и больших достижений в научной и учебной деятельности.

**Президент
Международной Ассоциации университетов физической культуры и спорта,
профессор Кайрат Закирьянов**



Уважаемые участники XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации»

От имени всего профессорско-преподавательского состава и молодых ученых Узбекского государственного университета физической культуры и спорта сердечно приветствую участников и гостей XI Международной конференции студентов молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации»!



Сегодня в Узбекистане, также, как и во многих странах мира, повышенное внимание уделяется улучшению качества жизни и благосостоянию граждан, укреплению здоровья, физического развития и духовному воспитанию молодежи.

Основным фактором гармоничного развития общества является профессиональное образование, значимое место в котором занимают физическая культура и спорт.

Университетский спорт играет важную роль в развитии массового спорта, общественной интеграции, пропаганде здорового образа жизни среди молодежи. Он является приоритетом национальной политики в сфере спорта для многих государств.

Данная научная конференция послужит объединению студентов, магистрантов и молодых ученых разных стран для обсуждения проблем и перспектив развития студенческого спорта, средств и методов укрепления здоровья и развития молодежи.

Желаю всем участникам конференции плодотворной работы и дальнейших успехов в достижении намеченных целей!

Ректор

**Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта,
профессор Махмуджон Болтабаев**



1-Sho‘ba. TALABALAR SPORT HARAKATI: TAJRIBA, MUAMMOLAR, ISTIQBOLLAR

Секция 1. СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

1st Section. STUDENT SPORTS MOVEMENT: EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS



UO‘K: 796.83

ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИКЛАРИ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Валихан Анашов, Рустам Халмухамедов, Юрий Серебряков
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
ruc.dek.boks@mail.ru

Аннотация. Мақолада боксчилар учун кўп циклли машғулотлар қурилишининг хусусиятлари ва тузилиши, шунингдек талба-боксчиларнинг мусобақадан олдинги машғулотларини режалаштириш ва такомиллаштириш масалалари муҳокама қилинган.

Калит сўзлар: бокс, тайёргарлик, режалаштириш, боксчилар, жисмоний, шиддат.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Бокс – олимпия спорт турларининг оммавийларидан бири ҳисобланади. Бугунги кунда боксда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш масаласига катта эътибор қаратилмоқда. Шу қаторда талаба-боксчиларнинг мусобақАОлди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари аниқлаш зарур.

Машғулот жараёнини тузишни оптималлаштириш муаммоси мутахассисларни ҳар доим ҳам қизиқтирган ва амалиётда у ёки бу муваффақият билан ечилган. Ҳозирги вақтда, спорт соҳасида жуда катта тажрибавий материал йиғилган, амалий тажриба эса кенг миқёсда умумлаштирилган пайтда, ушбу муаммони ишлаб чиқишнинг янги имкониятлари пайдо бўлди.

Талабаларнинг жисмоний заҳираларини шакллантириш ва ривожлантириш қонуниятлари тўғрисида маълумотларнинг етишмаслиги, ўқув-машғулот жараёнини коррекция қилиш учун ҳаракат амалларининг параметрларини назорат қилиш имконини берадиган тадқиқотларни ўтказиш заруратини чақиради.

Ушбу муаммонинг долзарблиги ва педагогик аҳамияти, уни назарий ва амалий ишлаб чиқиш даражасининг етарли эмаслиги тадқиқот мавзусини танлашни белгилаб берди.

Тадқиқотнинг мақсади – талаба-боксчиларнинг мусобақАОлди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифаси: талаба-боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини тузишга тааллуқли мутахассисларнинг фикрларини умумлаштириш.

Тадқиқотнинг усуллари: адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш, бокс бўйича тренерларнинг илғор тажрибаларини умумлаштириш.

Адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш, бокс бўйича тренерларнинг илғор тажрибаларини умумлаштирган пайтда, юқори малакали (1-разрядли, спорт усталигига номзодлар, спорт усталари, халқаро тоифадаги спорт усталари) боксчиларнинг мусобақАОлди тайёргарликларини тузишда анча сезиларли хусусиятларини ҳамда улани такомиллаштиришнинг мумкин бўлган йўллари аниқлашга уриниб кўрилди.

Асосий мусобақаларга тайёргарлик пайтида юқори малакали боксчилар анча самарали машғулот фаолиятини тузишлари муҳимдир [1, 2, 5].

Машғулот воситаларининг оптимал нисбати қуйидаги структурага эга бўлиши керак. Биринчи босқичда: умумий вақтдан УЖТ – 70%; МЖТ – 22%; МТТМ – 8%; иккинчи босқичда: УЖТ – 35%; МЖТ – 40%; МТТМ – 25% ни ташкил қилиши керак. Бажариладиган ҳаракатларнинг жадаллиги қуйидаги кўрсаткичларда ифодаланади. Биринчи босқичда: умумий вақтдан УЖТ – 20%; МЖТ – 50%; МТТМ – 30%; иккинчи босқичда: УЖТ – 15%; МЖТ – 40%; МТТМ – 45%.

Г.О.Джероян ва бошқаларнинг [2] фикрига кўра, асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичининг биринчи ҳафтасида боксчи организмини ишга жалб қилиш содир бўлади. Иккинчи “зарбдор” ҳафтасида, машғулот юктамалари максимал катталикларга етади. Учинчи ҳафтада, бажариладиган ҳаракат амаллари ҳажми ва жадаллигини анча пасайиши содир бўлади, унда спорт машғулотининг асосий воситалари жисмоний машқларнинг қуйидаги турлари ҳисобланади:

1) қўлқоплар билан жуфтликлардаги машқлар, спаррингда, шартли жанглар, техник ва тактик усулларни такомиллаштириш;

2) бокс снарядларида махсус-тайёргарлик машқлари (қопларда, грушаларда, лапаларда, медицинболлар ва б.);

3) енгил ва оғир атлетикадан умумий ривожлантирувчи машқлар, оғирликлар ва уларсиз гимнастик машқлар, спорт ўйинлари, сузишлар [6].

Г.И.Мокеев ҳаммуаллифлари билан [5] парциал юктамаларни асосий мусобақаларга бевосита тайёргарликнинг ҳафталик босқичлари бўйича ҳажми ва шиддатлиги бўйича тақсимлашни муҳимлигини ва қуйидаги структурани қўллашни айтишган: 1-ҳафтада жисмоний юктаманинг умумий ҳажми – 314 мин ўртача жадалликда – 64%; 2-ҳафтада 297 минут шиддатлиги – 70%; 3-ҳафта умумий ҳажми 249 минутга қадар пасайиши, шиддатлиги – 70% билан тавсифланади; 4-ҳафта – 180 мин ва шиддатлиги 79%.

Г.И.Мокеев билан [5] малакали боксчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлашнинг ярим йиллик тизимини қўллашни таклиф қилади, уларнинг ҳар бири ўз навбатида учтадан босқичдан иборат бўлган, иккита уч ойлик ярим цикллардан ташкил топади. Биринчи яримцикл – спорт формасини шакллантириш учун тайёргарлик бўлади. Иккинчисининг мазмуни – спорт маҳоратини шаклланиши ва такомиллашуви. Цикллар, машғулот воситалари ва усулларининг мазмуни бўйича, жисмоний юктамаларнинг катталиги бўйича бир-биридан кескин фарқ қилади. Биринчисида, жисмоний юктамаларнинг ҳажми 3536 мин, иккинчисида эса – 3334 мин; мос равишда юктаманинг жадаллиги – 67% ва 71%; умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг нисбати – 51:49 ва 47:53 кўрсатади. Иккинчи яримциклда машқларнинг ҳажми ва жадаллиги (снарядларда ва шерик билан) юқори бўлиши керак, трнировканинг мусобақа усули кўпроқ қўлланилиши ва мусобақа шартлари тўлароқ моделлаштирилиши керак.

Шундай қилиб, боксчиларни асосий мусобақаларга бевосита тайёрлаш ўқув-машғулот жараёнининг етарлича узоқ босқичини (бир неча ойга қадар) яқунлайди ва спортчиларни энг юқори тайёргарлик ҳолатида мусобақаларга олиб келишнинг бош омиллари ҳисобланади.

Боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари – бу, асосий муаммолардан бири билан [5] ва шу вақтнинг ўзида, бокс назарияси ва методикасида кам ўрганилган. Бу тўғрисида, кўп миқдордаги тажриба маълумотлари, мусобақаолди тайёргарликларининг ҳар хил аспектларига нисбатан тренерлар ва олимларнинг нуқтаи назаридаги хилма хиллик, бокс назарияси ва методикасидаги мос келмасликлар учрайди.

Машғулотнинг мусобақаолди босқичи (МОБ) пайтида, бокс амалиётида, одатда, масъулиятли мусобақаларга бевосита тайёргарлик вақти қабул қилинади, бунда, МОБ ни мусобақаолди ёки мусобақа босқичидаги ўрни ҳисобга олинмайди. МОБ давомийлиги 20 кундан то 2 ойга қадар вақтни ташкил қилади [7].

Бокс амалиётида, одатда, қуйидаги тузилишга эга бўлган ҳафталик микроцикл қўлланилади: 5 кун давомида машғулотлар олиб борилади ва спортчилар 2 кун дам олишади. Бунда, биринчи уч кунда боксчилар машғулот қилишади, 4 куни дам олиш куни, 5 ва 6 кунлар яна машғулот, 7 куни дам олиш. Ушбу микроциклда, тизимдан оғишлар бўлиши мумкин, лекин улар, одатда, машғулот кунларини дам олиш кунлари билан навбатлаштиришга келтирилади. Масалан, ҳафтанинг икки куни машғулотларга бағишланади, кейин 1 кун дам, ундан сўнг 3 кун машғулот қилинади ва кейинги куни дам олинади билан [3].

Мусобақалар яқинлашганда, юктамалар ва дам олиш кунларининг тартиби ўзгаради. Ўзгаришлар машғулотларнинг йўналганлиги ва мазмунида бўлиши мумкин. МОБ бошида УЖТ учун микроциклда 2-3 кун ажратилади, охирида эса – фақат 1 кун. Ҳозирги вақтда спортчилар бир кунда 3-4 марталик машғулотлар қилишни бошладилар (эрталабки қизиб олиш машқи билан). Бунда, иккита машғулот УЖТ бўйича ўтади ва биттаси МЖТ бўйича. Мусобақадан олдин, умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқларини ўз ичига олган, комбинацияланган машғулотлар

ўтказилади. Мусобақаларнинг бошланишидан 2-3 кун олдин, вақт асосан, унча катта бўлмаган хажмда ва жадалликдаги МЖТ ёки фаол дам олиш учун ажратилади [6]. Биз томондан амалга оширилган, боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликларини таҳлили, уни тузишнинг сезиларли хусусиятларини ажратиш имконини беради.

Адабиётлардаги манбаларни ретроспектив таҳлил қилиш, тренерларни машғулот жараёнини мазмуни ва реализация қилиш технологиясининг спецификасига ортиб бораётган эҳтиёжлари билан юқори малакали боксчиларни тайёрлаш тизимидаги тренерлар ва мутахассисларни таъминлайдиган, йилнинг асосий мусобақасига бевосита тайёргарлик босқичидаги машғулот жараёнини бошқариш вазифаларини профессионал ҳал қилишнинг янги усулини шакллантиришга кўмаклашадиган фундаментал илмий ишланмаларнинг йўқлиги ўртасидаги қарама-қаршилиқни аниқлаш имконини беради.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Дегтярев, И.П. К проблеме оптимизации специализированности тренировочных средств / И.П. Дегтярев // Виды спортивных единоборств: сб. науч. Тр. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – С. 7-8.
- 2) Джероян, Г.О. Общая физическая подготовка боксеров высшей квалификации / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов // Друзья встречаются на ринге. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — Гл.3. — С. 54-93.
- 3) Жихарев, Д.Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы: авто- реф. Дис.... канд. Психол. Наук / Д.Ю. Жихарев. – Ставрополь, 2007. — 22 с.
- 4) Никифоров, Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития / Ю.Б. Никифоров // Бокс: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1994.-С. 10-13.
- 5) Мокеев, Г.И. Теоретико-методологическое обоснование предсоревновательной подготовки спортсменов в структуре долговременного тренировочного цикла / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширияев // Физическая культура в системе образования: сб. ст. 5-й Науч.-практ. Конф. — Красноярск: Изд-во Краснояр. Гос. Ун-та, 2002. – С. 63-70.
- 6) Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2010. – 432 с.
- 7) Никифоров, Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития / Ю.Б. Никифоров // Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1994.-С. 10-13.

УДК: 796.83

ВОПРОСЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БОКСЁРОВ

Валихан Анашов, Рустам Халмухамедов, Юрий Серебряков
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан

Аннотация. В статье рассматриваются раскрываются особенности и структура построения многоцикловой подготовки боксёров, а также вопросы планирования и совершенствования процесса предсоревновательной подготовки студентов- боксёров.

Ключевые слова: бокс, подготовка, планирование, этапы, физическая, интенсивность.

UDC: 796.83

ISSUES OF PLANNING AND IMPROVING THE PROCESS OF PRE-COMPETITIVE TRAINING OF STUDENTS-BOXERS

Valixan Anashov, Rustam Xalmuxamedov, Yuriy Serebryakov
Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Chirchiq, Uzbekistan

Abstract. The article discusses the features and structure of the construction of multi-cycle training for boxers, as well as the issues of planning and improving the process of pre-competition training of student boxers.

Key words: boxing, preparation, planning, stages, physical, intensity.



14-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТЕЗЛИК-КУЧ МАШҚЛАРИГА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЁНДАШУВ

Парахат Базарбаев

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва
малакасини ошириш институти, Нукус, Ўзбекистон*

paraxat.bazaryavev86@mail.ru

Аннотация. Мақолада 14-16 ёшли гандболчиларни тезлик-куч машқларига табақалаштирилган ёндашувнинг назарий жиҳатлари ёритилган ҳамда машғулот жараёнларини ташкил қилиш бўйича таҳлиллар баён қилинган. **Калит сўзлар:** гандбол, жисмоний сифатлар, тезлик-куч сифати, табалаштирилган ёндашув, ўқув-машғулот жараёнлари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Долзарблиги. Ижтимоий-иқтисодий муаммолар, атроф-муҳитнинг бузилиши, психо-эмоционал кучланишнинг кучайиши билан тавсифланган замонавий жамиятда ёш авлоднинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига хизмат қилувчи спорт ўйинлари муҳим ўрин тутди. Шундай спорт ўйинлардан бири гандболдир. Бу спорт тури табиий ҳаракатларни бирлаштирган гўзал ва ҳаяжонли ўйин бўлиб, унда югуриш, сакраш, отиш муҳим ҳисобланади. Ўйин фаоллигининг юқори суръати, тўп учун курашда рақиб билан тўғридан-тўғри алоқа қилиш шароитида, тўсатдан пайдо бўлган ўйин вазиятларида мукамал ҳаракат қилиш қобилияти, ўйин техникасини амалга оширишда энг юқори аниқлик, юқори ҳиссийлик ва унинг бошқа хусусиятлар гандболнинг ўзига хослиги ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади: Тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга табақалаштирилган ёндашувни қўллаш асосида ёш гандболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги самарадорлигини оширишни назарий асослаш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. 14-16 ёшли гандболчиларда ўйин кўрсаткичларига эришишнинг самарали восита ва усулларидан фойдаланиш уларнинг функционал имкониятлари билан боғлиқ бўлиб ҳамда доимий равишда тузатилиб бориладиган рационал тайёргарлик тизими орқали амалга оширилади. 19-20 ёшгача бўлган жисмоний ва функционал ривожланиш кўрсаткичларининг узлуксиз ўсиб бориши билан 14-16 ёшдаги гандболчиларда тезлик ва тезлик-куч сифатлари пасайиб бормоқда.

Кейинги йилларда гандболчиларни тайёрлаш тизимида жиддий ўзгаришлар рўй берди. Бу биринчи навбатда, машғулотлар ва мусобақа жараёнининг тузилишини ўзгартириш, унга илмий асосланган иш услубларини жорий этишни талаб қилмоқда. Бунда, ҳар хил ҳаракатлар, сакрашлар тезлигини ва тўпни улоқтириш тезлигини оширишда, яъни гандболчиларнинг рақобатбардош фаолиятини ташкил этувчи асосий элементларни амалга оширишда тезликни машқ қилиш муҳим рол ўйнайди.

Сўнги ўн йилликларда жаҳон гандболининг ривожланишида сезиларли ўзгаришлар рўй берди, улардан энг муҳимлари қуйидагилардир:

- ўйин тезлигини ошиши;
- бажариладиган техникалар сонининг кўпайиши;
- жисмоний фаолликни ошиши.

Бу спорт машғулотлари воситалари ва усулларини доимий такомиллаштиришга олиб келмоқда.

Бизнингча, чуқурлаштирилган ихтисослаштириш босқичида тезкорлик-кучли тайёргарлик машғулотлар ва рақобатбардош фаолиятнинг асосий омилларидан бири сифатида мутахассисларнинг диққат-эътиборига лойиқдек туюлади. Бир қатор тадқиқотларда ёш спортчиларда тезлик-куч сифатларини тарбиялаш методикасининг турли жиҳатлари кўриб чиқилиб, узоқ муддатли тайёргарликнинг барча босқичларида тезлик-куч сифатларини тарбиялашнинг самарали воситалари ва усуллари очиб берилган. Шу билан бирга, айниқса, 14-16 ёшли гандболчиларнинг тезлик-куч сифатини табақалаштирилган ёндашувга етарлича эътибор берилмаганлиги ҳам намоён бўлмоқда.

Тезлик-куч сифатларининг ривожланиши сакраш машқлари ва улоқтириш учун мос келадиган турли хил махсус воситалар таъсирида шаклландиган инсон ҳаракат функцияларининг ўзига хос механизмига асосланади. Тезлик-куч сифатларининг ривожланиш даражасини оширишга қаратилган махсус воситалар арсеналидан (айниқса, сакраш қобилияти) энг самарали машқлардан бири баландликдан сакраш, сўнгра фаол юқорига ёки олдинга сакраш машқларидир.

Спортчиларнинг тезлик-куч қобилиятини баҳолаш учун энг кенг тарқалган тестлар сакраш ва улоқтириш (бир жойдан узунликка сакраш, бир жойдан икки оёқни суриш билан сакраш, тўлдирилган тўпни улоқтириш, отиш ва ҳоказо). Тезлик-куч кўрсаткичларини баҳолаш мезонлари, узунликка ёки жойдан юқорига сакраш, тўлдирилган тўпни улоқтириш ва бошқалар натижаларини ҳисоблаш мумкин. Кўпгина муаллифлар тезлик-куч сифатларини ривожлантириш учун қўлланиладиган машқлар ўзларининг тузилиши ва бажариш характери бўйича мусобақа машқларига мос келиши керак, деб ҳисоблайдилар. Бундан ташқари тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда ижобий таъсирга турли оғирликдаги машқлар ёрдамида эришиш мумкинлиги, югуриш машғулотларида тезлик-куч тайёрлашнинг самарали воситалари ташқи қаршилик билан бажариладиган махсус машқлардан фойдаланиш мумкинлигини ҳам айтиб келадилар.

Сакраш қобилиятини ривожлантириш машқларини қўллаш жараёнида шуни ҳисобга олиш керакки, сакраш кўрсаткичларининг яхшиланиши бир вақтнинг ўзида итарилишда иштирок этувчи мушакларнинг қисқариш тезлиги ва кучининг ривожланиши билан содир бўлади. Баъзи ишларда спринт тезлиги динамикаси ва турли сакраш тестлари ўртасидаги юқори корреляциялар аниқланади, бу эса тезлик-кучни ривожлантириш учун сакраш машқларининг юқори самарадорлигини кўрсатади.

Хулоса. Спорт машғулотларининг муваффақияти нафақат машқларни тўғри танлашга, балки улардан фойдаланишга ҳам боғлиқ. Бундай ҳолда, биринчи навбатда, сиз юкнинг катталигига эътибор беришингиз керак. Бу интенсивлик ҳажми ва машқлар мураккаблигининг турли нисбатлари билан ўлчаниши керак. Юкламанинг ҳажми ва интенсивлиги ҳам машқнинг дозаси билан боғлиқ. Яъни, вақт бирлигидаги такрорлашлар сони ва улар орасидаги дам олиш давомийлиги билан. Жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик жараёнида машқлар дозаларидаги сезиларли фарқлар кузатилиши мумкин. Жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан фақат машқнинг аниқ дозаси самарали бўлиши мумкин. Бу маълум миқдордаги такрорлашлардан фойдаланишни, машқнинг интенсивлигини белгилашни, улар орасидаги танаффуслар узунлигини ва машқлар каторини аниқлашни англалади.

УДК 616-095

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ

Парахат Базарбаев

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физическому воспитанию и спорту
Нукус, Узбекистан*

paraxat.bazaryayev86@mail.ru

Аннотация. В статье описаны теоретические аспекты дифференцированного подхода к скоростно-силовым упражнениям гандболистов 14-16 лет и проанализирована организация тренировочных процессов.

Ключевые слова: гандбол, физические качества, скоростно-силовые качества, ручной подход, тренировочные процессы, общая и специальная физическая подготовка.

UDC 616-095

DIFFERENTIATED APPROACH TO SPEED AND STRENGTH TRAINING OF HANDBALL PLAYERS AGED 14-16

Parakhat Bazarbayev

*Institute of Retraining and advanced Training of specialists in Physical Education and Sports
Nukus, Uzbekistan*

paraxat.bazaryayev86@mail.ru

Abstract. The article describes the theoretical aspects of the differentiated approach to speed-strength exercises for 14-16-year-old handball players and analyzes the organization of training processes.

Keywords: handball, physical qualities, speed-strength quality, tamed approach, training processes, general and special physical training.



ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Алсу Гирфанова, Лилия Коновалова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Российская Федерация

alsy.girfanova@mail.ru

Аннотация. Работа посвящена анализу динамики изменений критериев результативности ведущих гимнасток Республики Татарстан на официальных соревнованиях с 2020 по 2021 год. Выявлены модельные характеристики, уровень подготовки гимнасток и составлен краткосрочный прогноз возможных результатов ведущих гимнасток сборной Республики Татарстана на 2022 год.

Ключевые слова: художественная гимнастика, прогнозирование, результативность.

Современный этап художественной гимнастики характеризуется повышенной напряженностью конкурентной борьбы на международных соревнованиях, что выражается усовершенствованием спортивно – технической базы, большим разнообразием упражнений и появлением новых более интересных элементов, построением оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений [1]. Такие обстоятельства требуют повышения уровня технической подготовленности спортсменок, что необходимо и нашим спортсменам из сборной команды Татарстана для успешного участия на первенствах России и попадания на более масштабные соревнования. В связи с этим представляет интерес исследование спортивно-технического мастерства и возможности успешного выступления сборной Татарстана по художественной гимнастике на официальных всероссийских соревнованиях с использованием методов прогноза, позволяющим выявить общих тенденций развития спортивных результатов, совершенствования методики подготовки, что послужило поводом для проведения данного исследования.

Цель исследования – оценить возможность успешного выступления сборной Республики Татарстан по художественной гимнастике на официальных всероссийских соревнованиях.

Задачи исследования: 1) Выявить модельные характеристики и определить уровень подготовки гимнасток сборной Республики Татарстан за 2020-2021 годы. 2) Составить краткосрочный прогноз возможных результатов ведущих гимнасток сборной Республики Татарстан на 2022 год.

Объектом исследования является соревновательная деятельность четырех гимнасток сборной Татарстана по художественной гимнастике: Ахмадуллиной А., Гришиной А., Галиахметовой Э. и Харисовой Р.

Методы и организации исследований. Исследование проводилось с использованием методов: ретроспективного анализа протоколов всероссийских соревнований по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье с 2020 по 2021 год; математической статистики (вычисление представительности, надежности, стабильности, плотности, абсолютного прироста спортивных результатов) и прогнозирования (методы наименьших квадратов и линейной экстраполяции по абсолютному приросту спортивных результатов).

Результаты исследования. Анализ результатов выступлений сборной Татарстан по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье с 2020 по 2021 год на соревнованиях различного ранга (II благотворительный турнир по художественной гимнастике в помощь детям с онкологическими заболеваниями «МЫ ВМЕСТЕ» (2020), открытый турнир «VICTORY CUP» (2020) и Чемпионат Казани (2020), чемпионат России (2021), Кубок Триумфа (Казань (2021), YOLDIZ CUP (2021), V Спартакиада молодежи России (2021)) по критериям представительности, надежности, стабильности и прогрессирования спортивных результатов позволил определить модельную характеристику гимнасток и модель краткосрочного прогноза возможных результатов на 2022 год (рис.1).

Выявлено, что уровень надежности у Ахмадуллиной Д. составляют 77,2%, Галиахметовой Э. – 73,6%, Харисовой Р. – 72,7%, Гришиной А. – 63,9% от спортивного результата победителя V Спартакиады молодежи Л. Крамаренко (сборная России). Стабильность выполнения упражнений Ахмадуллиной Д. и Галиахметовой Э. Составляет 58,3% и Харисовой Р. – 66,6%. Самый низкий показатель стабильности у Гришиной А.– 33,3%.

Прогнозируемые спортивные результаты на 2022 год у Ахмадуллиной Д. составляют 84,8, Галиахметовой Э. – 81,27, Харисовой Р. – 78,3, Гришиной А. – 78,8 баллов, что значительно ниже результативности гимнасток сборной России (рис.1).

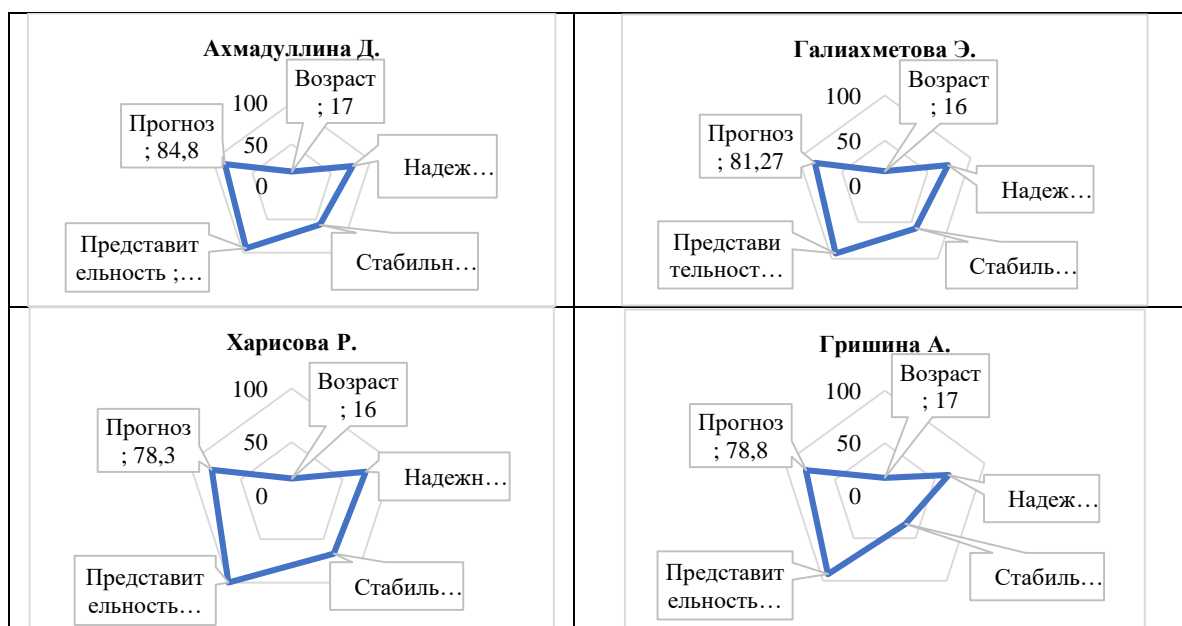


Рисунок 1. Модельные характеристики гимнасток сборной Татарстана

Для определения успешности выступлений гимнасток сборной Татарстана количественные показатели их модельных характеристик ранжировали по нарастанию. Сумма всех рангов позволила определить рейтинг гимнасток по уровню спортивно-технического мастерства и близости к модельным показателям целевой соревновательной деятельности. Установлено, что наиболее успешной моделью в сборной Татарстана является Ахмадуллина Д. Рейтинги Галиахметовой Э. и Харисовой Р. Отличаются незначительно. Гришина А. занимает четвертую позицию.

Выводы. Результаты исследования показывают, что прогнозирование спортивных результатов является важным инструментом управления спортивной подготовкой, позволяющим скорректировать эффективность ее на различных этапах. Выявлено, что показатели результативности гимнасток сборной Татарстана значительно ниже результативности гимнасток сборной России и характеризуют слабую интегральную подготовку каждой спортсменки. На основании проведенных исследований, мы рекомендуем, пересмотреть систему отбора гимнасток в состав сборной команды и методику подготовки спортсменов.

Библиография.

- 1) Коновалова Л.А., Гирфанова А.И. Прогнозирование успешности выступлений сборной России на олимпийских играх-2021 в Токио // Наука и спорт: современные тенденции, Т.9. №2. 2021. – С.92-100.

UDC: 796.412:796.015.84

FORECASTING THE PERFORMANCE SUCCESS OF THE TEAM REPUBLIC OF TATARSTAN IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE ALL-RUSSIAN COMPETITIONS

Alsu Girfanova, Lilia Konovalova

Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russian Federation

alsy.girfanova@mail.ru

Summary. The work is devoted to the analysis of the dynamics of changes in the performance criteria of the leading gymnasts of the Republic of Tatarstan at official competitions from 2020 to 2021. The model characteristics, the level of training of gymnasts were identified and a short-term forecast of the possible results of the leading gymnasts of the Republic of Tatarstan national team for 2022 was made.

Key words: rhythmic gymnastics, forecasting, performance.

БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ МУТАХАССИСЛАРИНИНГ АКЦИОЛОГИК ЁНДАШУВ АСОСИДА ФУҚАРОЛИК КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

Шухрат Джумакулов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

shuxrat.djumakulov@bk.ru

Аннотация: мақолада бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг аксиологик ёндашув асосида фуқаролик компетенциясини ривожлантириш ҳақида сўз юритилиб, биринчи босқич талабаларига ўтиладиган фалсафа фани доирасида тадқиқотлар олиб борилган. Тадқиқот натижалари асосида асосли хулосалар берилган.

Калит сўзлар: аксиология, кадрят, компетенция, фуқаролик компетенцияси, ватанпарвар, алломалар.

Кириш. Ўзбекистон Республикасида сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, шу соҳага малакали мутахассисларни тайёрлаб бериш мақсадида жуда катта ишлар амалга оширилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев таъкидлаганларидек “Жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш долзарб вазифаларимиз қаторига киради” [1].

Бугунги кунда бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг аксиологик ёндашув орқали фуқаролик компетенциясини ривожлантириш, ўз- хуқуқ ва бурчларини биладиган, уни амалиётда қўллай оладиган мутахассислар сифатида тайёрлаш долзарб масалалардан биридир.

Метод ва материаллар. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетиде таҳсил олаётган бўлажак жисмоний тарбия спорт соҳаси мутахассисларига аксиология яъни кадрятлар тўғрисидаги маълумотлар Фалсафа фани доирасида ўқитилади.

Аксиология атамаси XX асрнинг иккинчи ярмида немис аксиологи Э.Гартман ва француз олими П.Лапи томонидан илмий муомалага киритилган. Аксиология кадрятлар тўғрисидаги фан ёки кадрятшунослик деб ҳам аталади. Ғарбда бу атама грекча “ахю” (кадрят) ва “logos” (фан, таълим) тушунчаларига асосланади [2].

“Компетенция”, “Фуқаролик компетенцияси” тушунчаларига ҳам олимлар томонидан изоҳ берилган.

Н.Муслимовнинг фикрича инглизча “competence” тушунчасининг луғавий маъноси “қобилият” демакдир, бироқ компетенция атамаси билим, кўникма, маҳорат ва қобилиятни ифода этишга хизмат қилади, компетентлик талабаларнинг шахсий сифатлари тўплами ҳамда касбий соҳанинг таянч талабларини ўзида ифода этади.

Фуқаролик компетенциясини З.С.Мазыр хуқуқ, сиёсат, жамият, давлат тўғрисидаги билимларни қўллашга, муайян ижтимоий вазиятларда фуқаролик ролларини бажаришга имкон берадиган сиёсий-хуқуқий кўникма ва малакаларни эгаллашга (сайловчи, қонунларни ҳурмат қилувчи фуқаро, жамоатчилик ишларида фаол) тайёрлик, деб таърифлайди [3].

Бўлажак жисмоний тарбия спорт соҳаси мутахассисларининг аксиологик ёндашув асосида фуқаролик компетенциясини ривожлантиришда мутафаккир, олимларимиз Хоразмий, Форобий, Беруний, Ибн Сино, Нажмиддин Кубро, ал-Бухорий, ат-Термизий, Яссавий, Улуғбек, Жомий, Навоий, Машраб, Бедил, Махтумқули, Абай, Бехбудий, Авлонийлар қолдирган қимматли маълумотлардан фойдаланиш лозим.

Юқоридаги маълумотлардан кўринадики кадрятларимиз тўғрисида алломаларимиз асарларидан жуда қимматли маълумотларни ўрганишимиз мумкин. Буни талабаларимизга ўқитиш орқали уларда кадрятларимизга ҳурмат сифатларини ривожлантириш, жамият ва давлат олдидаги масулиятини ошириш, фуқаро сифатида хуқуқ ва бурчларини билиши ва ҳаётда амалий ифодасини кўрсатиши лозим.

Ҳар бир соҳа бўйича малакали мутахассисларни тайёрлашда фақатгина ўз мутахассислигига оид фанлар бўйича билимлари етарли ҳисобланмайди. Бугунги кунда уларда ижтимоий масалалар бўйича билимларини ривожлантириб бориш ҳам зарурдир. Талабаларга жамият ва давлат, фуқаролик, кадрят, хуқуқ ва бурч тушунчалари ва уларнинг аҳамияти бўйича батафсил маълумотлар бериш мақсадга мувофиқдир. Биз мазкур тушунчалар бўйича талабаларнинг билим кўникмаларини ўрганиш мақсадида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети 1 - босқич талабаларида “Фалсафа” фани доирасида тадқиқот олиб бордик.

Тадқиқот давомида биз қуйидаги саволлар билан талабаларга муурожаат қилдик.

1-савол: “Шахс маънавий камолотида қадриятларнинг ўрни қандай?” деган саволимизга 17% “ўрни катта”, 38% “ўртача”, 45% “билмайман” деб жавоб беришган.

2-савол: “Фуқаролик компетенцияси деганда нимани тушунасиз?” деган саволимизга 13% “Хуқук, сиёсат, жамият, давлат тўғрисидаги билимларни қўллашга, муайян ижтимоий вазиятларда фуқаролик ролларини бажаришга имкон берадиган сиёсий-хуқуқий кўникма”, 19% “жавоб беришим қийин”, 68% “билмайман” деб жавоб беришган.

3-савол: “Маънавий қадриятлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг ўзаро алоқадорлиги борми?” деган саволимизга 15% “ха”, 26% “йўқ”, 59% “билмайман” деб жавоб беришган.

4-савол: “Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларида фуқаролик компетенциясини ривожлантиришда аксиологик ёндашувнинг ўрни қандай?”, - деган саволимизга 47% -“ аксиологик ёндашувнинг фуқаролик компетенциясини ривожлантиришда таъсири йўқ”, 22%- “бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг фуқаролик компетенциясини ривожлантиради”, 31%-“билмайман”, деб жавоб беришган.

Тадқиқот натижалари талабаларнинг аксиология яъни қадриятлар тўғрисидаги ҳамда фуқаролик компетенцияси тўғрисидаги билимлари етарли даражада шаклланмаганлигини кўрсатди.

Фалсафа фани доирасида аксиология, миллий қадриятларимиз, компетенция, фуқаролик компетенциясига оид маълумотлар талабаларга ўқитилди. Машғулотлар ўз якунига етгач, биз талабалар, яъни бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг фуқаролик компетенциясига оид билимларини баҳолаш учун яна тадқиқот аввалида берилган саволлар билан муружаат қилдик.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқот натижалари қуйидагича бўлди: Биринчи савол “Шахс маънавий камолотида қадриятларнинг ўрни қандай?” деган саволимизга 59% “ўрни катта”, 28% “ўртача”, 13% “билмайман” деб жавоб беришган.

Биринчи саволга берилган жавобларни ўзаро таққосласак, яъни “Шахс маънавий камолотида қадриятларнинг ўрни қандай?” деган саволимизга “билмайман” жавоби камайган бўлса 13%, “ўрни катта” жавоби ортган, яъни 59 % ни ташкил этган, “ўртача” жавоби ҳам камайган 28%.

“Фуқаролик компетенцияси деганда нимани тушунасиз?”- деган иккинчи саволимизга 67% “Хуқук, сиёсат, жамият, давлат тўғрисидаги билимларни қўллашга, муайян ижтимоий вазиятларда фуқаролик ролларини бажаришга имкон берадиган сиёсий-хуқуқий кўникма”, 14% “жавоб беришим қийин”, 19% “билмайман” деб жавоб беришган.

Иккинчи саволга берилган жавобларни ўзаро таққосласак, яъни “Фуқаролик компетенцияси деганда нимани тушунасиз?” - деган саволимизга “билмайман” жавоби камайган бўлса, бу 19% тенг, “Хуқук, сиёсат, жамият, давлат тўғрисидаги билимларни қўллашга, муайян ижтимоий вазиятларда фуқаролик ролларини бажаришга имкон берадиган сиёсий-хуқуқий кўникма” жавоби ортган бу 67%, “жавоб беришим қийин” жавоби ҳам камайган 14% ни ташкил қилган.

“Маънавий қадриятлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг ўзаро алоқадорлиги борми?” деган учинчи саволимизга 57% “ха”, 23% “йўқ”, 20% “билмайман” деб жавоб беришган.

Учинчи саволга берилган жавобларни таққосласак “Маънавий қадриятлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг ўзаро алоқадорлиги борми?” деган саволимизда “билмайман” жавоби камайган 20%, “ха” жавоби ортган 57%, “йўқ” жавоби ҳам камайган 23% ни ташкил қилган.

Тўртинчи “Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларида фуқаролик компетенциясини ривожлантиришда аксиологик ёндашувнинг ўрни қандай?”, - деган саволимизга 19% -“аксиологик ёндашувнинг фуқаролик компетенциясини ривожлантиришда таъсири йўқ”, 64% -“бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг фуқаролик компетенциясини ривожлантиради”, 17% - “билмайман”, деб жавоб беришган.

Тўртинчи саволга берилган жавобларни таққосласак “аксиологик ёндашувнинг фуқаролик компетенциясини ривожлантиришда таъсири йўқ” жавоби камайган 19%, “бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг фуқаролик компетенциясини ривожлантиради” жавоби ортган 64%, “билмайман” жавоби ҳам камайган 17% ни ташкил қилади.

Тадқиқот натижалари бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг фуқаролик компетенциясига оид билимлари ижобий томонга ўзгарганлигини, аксиология яъни қадриятлар тўғрисидаги ҳамда фуқаролик компетенцияси тўғрисидаги қарашлари ривожланганини кўрсатди.

Хулоса. Юқоридаги тадқиқот натижалари қуйидаги хулосага келишимизга сабаб бўлди. Мамлакатимизда чинакам ватанпарвар, фуқаролик компетенциясига эга бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали мутахассисларни етиштириб беришда “Фалсафа” фани доирасида қадриятларимизни, алломаларимиз қолдирган бой мерос орқали ўқитиш мақсадга мувофиқдир. Зеро

Ўз фуқаролик компетенциясига эга бўлган жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассислари жаҳон спорт ареналарида давлат байроғини юқори кўтарадиган ёш спортчиларни тарбиялашга кодирдир.

Адабиётлар рўйхати.

- 1) Ш.Мирзиёев “Янги Ўзбекистон Стратегияси” Т. “Ўзбекистон” -2021 й. 219-бет
- 2) Назаров Қ.Н. Қадриятлар фалсафаси (Аксиология) Илмий-услубий комплекс. Т.: 2004. 3 -бет.
- 3) Муслимов Н.А. Касб таълими ўқитувчисини касбий шакллантиришнинг назарий-методик асослари: Пед.фан.докт. ... дисс. Тошкент: 2007. - 357 б.
- 4) Мазыр З.С. Формирование гражданской компетенции учащихся в процессе обучения в школе: диссертация ... кандидата педагогических наук.- Самара, 2005.- 176 с.
- 5) Шопулатов А.Н. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида маънавий қадриятларни шакллантириш механизмларини такомиллаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертация. Чирчиқ: 2019. - 158 б.

УДК: 796.45.32.

ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ГРАЖДАНСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА ОСНОВЕ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шухрат Джумакулов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

shuxrat.djumakulov@bk.ru

Аннотация. В статье рассматривается развитие гражданской компетентности на основе аксиологического подхода у будущих специалистов в области физического воспитания и спорта, а также проводятся исследования в рамках науки философии, которая передается студентам первой ступени. По результатам проведенного исследования даны обоснованные выводы.

Ключевые слова: Аксиология, ценность, компетентность, гражданская компетентность, патриот, ученые.

UDC: 796.45.32.

QUESTIONS OF THE DEVELOPMENT OF CIVIC COMPETENCE BASED ON AN AXIOLOGICAL APPROACH FOR FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Shukhrat Dzhumakulov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

shuxrat.djumakulov@bk.ru

Abstract. The article examines the development of civic competence based on an axiological approach among future specialists in the field of physical education and sports, and also conducts research within the framework of the science of philosophy, which is passed on to students of the first stage. Based on the results of the study, reasonable conclusions are given.

Keywords: Axiology, value, competence, civic competence, patriot, scientists.



O'ZBEKISTONDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT UCHUN BOSHQARUV KADRLARINI TAYYORLASH VA QAYTA TAYYORLASH MASALALARI

Anvarbek Jumaniyazov, Shavkat Yoldashev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

anvar-mirzo.13.12.1987@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport menejmenti yo'nalishi bo'yicha kadrlar tayyorlash jismoniy tarbiya sohasidagi zamonaviy texnologiyalarni egallashga va ularni uzluksiz ta'limda qo'llashga qaratilgan. Ushbu ma'muriy xodimlarni o'qitish tizimi samarali boshqaruv faoliyatiga qodir bo'lgan mutaxassis shaxsini shakllantirishga imkon beradi.

Kalit so'zlar: menejment, jismoniy tarbiya, ilm-fan, professional sport, GR menejerlari, PR va HR menejerlari.

Umuman olganda, ta'lim tizimi jamiyatning intellektual salohiyatini ishlab chiqarish va qayta tiklashning asosiy elementi bo'lib, yangi g'oyalarni, bilimlar, texnikalar va texnologiyalar generatori bo'lib xizmat qiladi. Ta'lim tizimining sifat ko'rsatkichlaridan oxir-oqibat barcha sanoat, madaniyat, ijtimoiy va siyosiy sohalar uchun kadrlar tayyorlash darajasi bog'liqdir.

Boshqacha aytganda, ta'lim va iqtisodiyot (shuningdek, boshqa sohalar) eng yaqin va to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Bundan tashqari, ta'lim tizimining roli asosiy bo'lib, u iqtisodiy va boshqa sohalarini rivojlanishning yuqori darajasiga olib chiqadigan "yetakchi aloqa" rolini o'ynaydi.

Madaniy, ijtimoiy va iqtisodiy soha uchun kadrlarni sifatli tayyorlashda eng malakali va malakali mutaxassislar ishlab chiqaradigan oliy ta'lim muassasalari muhim o'rin tutadi.

Xususan, jismoniy tarbiya va sport uchun kadrlar tayyorlash va qayta tayyorlash tizimida oliy ta'lim hal qiluvchi rol o'ynaydi, chunki u jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari bitiruvchilari tomonidan ta'minlanadi.

Jismoniy tarbiya, ilm-fan va iqtisodiy amaliyotni yagona kompleksga integratsiyalashda sport oliy o'quv yurtlari asosan mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish tendentsiyalari va yo'llarini aniqlaydi. Umumta'lim maktablari, o'rta maxsus ta'lim muassasalari, harbiy maktablar, oliy o'quv yurtlari va barcha profillarni salohiyatli kadrlar bilan ta'minlashda jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari asosiy yukni ko'taradilar. Mutaxassislarning bu katta toifasi asosan davlat xizmatchilari bo'lib, davlat manfaatlariga bevosita xizmat qiladi, hukumat tuzilmalarining qarorlarini amalga oshiradi.

O'zbekiston jismoniy tarbiya va sportda boshqaruv qarorlarining sifati, umuman sohani samarali rivojlantirish ushbu davlat xizmatchilarining malakasi, axloqiy va irodali va professional fazilatlariga bog'liq.

Bu borada malakali sport menejerlarini o'qitish muammosining aniqligi va ahamiyati batafsilroq muhokama qilinmogi kerak. Jismoniy tarbiya va sport uchun boshqaruv kadrlarini tayyorlash va qayta tayyorlash muhim va dolzarb vazifadir. Ayniqsa, bugungi kunda professional sport menejerlarining yetishmasligi muammosi mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport hayotida ko'zga tashlanmoqda. Xususan, har qanday jismoniy tarbiya va sport loyihalari uchun moliyaviy mablag'larni (homiylarni) qidirish va jalb qilish bo'yicha. Bundan tashqari, sport va professional sport turlari malakali GR menejerlarini (davlat tuzilmalari bilan aloqalar bo'yicha mutaxassislar), PR va HR menejerlarini (jamoatchilik bilan aloqalar va kadrlar bo'yicha mutaxassislar) talab qiladi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, buning uchun jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv, iqtisodiy va huquqiy fanlar bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash dasturlarini kuchaytirish; mavjud o'quv rejalariga yangi fanlar va metodikalarni joriy etish; jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarni qayta tayyorlash dasturlarini takomillashtirish zarur.

Foydalangan adabiyotlar.

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” Фармон.
- 2) Nabiullin R.X. Jismoniy tarbiya va sport menejmenti (Sport menejmenti asoslari). O'quv qo'llanma. – Toshkent, Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.

УДК: 796.83.049

ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕПОДГОТОВКИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Анварбек Жуманиязов, Шавкат Юлдашев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Узбекистан

anvar-mirzo.13.12.1987@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, направленные на овладение современными технологиями в области физической культуры и их применение в непрерывном образовании при подготовке кадров по направлению Управление физической культурой и спортом. Данные, представленные в статье, позволяют сделать вывод, что подобная система подготовки административного персонала позволяет сформировать личность специалиста, способного к эффективной управленческой деятельности.

Ключевые слова: менеджмент, физическое воспитание, наука, профессиональный спорт, GR менеджмент, PR и HR менеджмент.

UDC: 796.83.049

ISSUES OF TRAINING AND RETRAINING OF MANAGERIAL PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UZBEKISTAN

Anvarbek Jumaniyazov, Shavkat Yoldashev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

anvar-mirzo.13.12.1987@mail.ru

Abstract. This article is presented about personnel training in the field of physical education and sports management is aimed at acquiring modern technologies in the field of physical education and using them in continuous education. This system of training administrative staff allows to form a professional person capable of effective management activities.

Keyword: Management, physical education, science, professional sports, GR managers, PR and HR managers.



УЎК: 796.02

СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ИНТЕГРАЦИОН ЖАРАЁНЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Ином Ибрагимов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчиқ, Ўзбекистон

inom@gmail.com

Аннотация. Мазкур мақолада бўлажак тренерлар тизимдаги спорт таълим муассасаларида интеграцион жараёнларни ривожлантиришга эътибор қаратиши кераклиги бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: тренер, креативлик, жисмоний тарбия, спорт, малака, компетентлик, карьера, интеграция.

Бугун барча соҳаларда бўлгани каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам замонавий талаблар ҳамда янгича ишлаш услубига эга мутахассисларга эҳтиёж ошиб бормоқда. Бунда халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош тренер-ўқитувчилар, мутахассисларни тайёрлаш ишлари соҳа олдида турган долзарб вазифалардандир.

Ҳозирда дунё олимлари томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг касбий билимлари, амалий кўникмалари, соҳавий малакаларини оширишнинг илмий-услубий ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг муҳим жиҳати шундаки, спорт мутахассисларини тайёрлаш ҳамда аҳоли орасида оммавий спортни ривожлантиришда турли соҳалар ҳамкорлигига эътибор қаратилмоқда. Натижада, бир томондан иқтисодий юксалиш ортмоқда, иккинчи тарафдан жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари дунёқарашида моддий манфаатдорликнинг асосий мотивга айланиши, жисмоний кучни доминант сифатида билиш каби муаммолар юзага келмоқда. Бу эса бўлажак жисмоний тарбия

ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини комплекс ривожлантириш билан боғлиқ тадқиқотларни ташкил қилишни талаб қилади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори, 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори, 2021 йил 5 ноябрдаги “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-5281-сонли қарори, 2021-йил 5-ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5282-сон қарорлари мазкур масалаларга алоҳида эътибор қаратиш зарурлигини кўрсатмоқда.

Бизга маълумки ҳар бир тушунча ва ҳодисанинг моҳиятини англаш, кейинги жараёнларни тўғри таҳлили қилиш, ўзлаштиришда қул келади. “Креативлик” ва “педагогик креативлик” тушунчаларининг моҳияти тушуниш ва бошқа тушунчалардан фарқлаш, мазкур тушунчалар ўзида акс эттирган жараён ва кўникмаларни ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Замонавий педагогикада “креатив педагогика” тушунчаси қўлланила бошлаганига ҳали у қадар кўп вақт бўлмади. Бироқ, ўқитиш жараёнига инновацион ҳамда ижодкорлик ёндашувларини қарор топтиришга бўлган эҳтиёж “Креатив педагогика”нинг педагогик туркум фанлар орасида мустақил предмет сифатида шаклланишини таъминлади. Ушбу предмет асосларини педагогика тарихи, умумий ва касбий педагогика ҳамда психология, хусусий фанларни ўқитиш методикаси, таълим технологияси ва касбий этика каби фанларнинг методологик ғоялари ташкил этади. “Креатив педагогика” фанининг умумий асослари мутахассис, шу жумладан, бўлажак мутахассисларнинг касбий камол топишлари учун зарур шарт-шароитни яратишга хизмат қилади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда ушбу соҳа мутахассисларининг ўқув жараёнларини такомиллаштириш, машғулот юкламаларини оптималлаштириш, жисмоний сифатларини ошириш масалалари тадқиқ этилмоқда. Бироқ, бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини ривожлантириш бўйича илмий-тадқиқот ишлари деярли бажарилмаган.

Педагогнинг креативлик салоҳияти унинг умумий хусусиятларида намоён бўлади. Ушбу хусусиятлар шахснинг ўз-ўзини намоён қилиш лаёқатига эгалликни ва тайёрликни ифодалайди. Қолаверса, креатив салоҳият негизида ҳар бир мутахассиснинг шахсий қобилиятлари, табиий ва ижтимоий қуввати яхлит ҳолда намоён бўлади. Тренер креативлик қобилиятига эга бўлиши учун касбий фаолиятида қуйидагиларга эътиборини қаратиши зарур:

- касбий фаолиятига ижодий ёндашиш;
- янги-янги ғояларни яратишда фаоллик кўрсатиш;
- илғор педагогик ютуқ ва тажрибаларни мустақил ўрганиш;
- барча компетенцияларга мос равишда машғулотларни ташкил этиш;
- ўздан касбий тажрибаси юқори ҳамкасблари билан ҳамкорликда фаолият юритиш;
- машғулотлардан ташқари ҳам ўқувчи-спортчилар билан ишлаш;
- машғулотлар жараёнида янги замонавий методлардан, инновацион технологиялардан кенг фойдаланиш ва бошқалар.

Тажрибалардан маълумки, яхши ёки ёмон таълим методи йўқ, бўлиши ҳам мумкин эмас. Таълим методларининг ижобий ёки салбий натижа бериши ўқитувчининг касбий тайёрлигига боғлиқ. Бунда ўқитувчининг касбий маҳорати билан бирга ижодкорлиги: 1) соҳаси ва фанини мукамал эгаллаган бўлиши; 2) ўз билганларини бошқаларга ўргата билиши; 3) ўқув фаолиятини самарали ташкил эта олиши; 4) таълим-тарбия жараёнининг натижаларини одилонга баҳолай олиши; 5) ўқувчининг имкониятларини англаган ҳолда уни тўғри йўналтира олишни ўз ичига олади.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларда ҳам креативликни ривожлантириш: ўз фаолиятига ижодий ёндашишни ўргатади; ўзидаги камчиликларни тузатиш бўйича машғулотларни ташкил қилишга ўргатади; тезкор ва тактик тафаккурни ривожлантиради ҳамда мусобақа шароитида рақибни камчиликларини аниқлашга ўргатади.

Адабиётлар рўйхати:

1) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.

- 2) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.
- 3) Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Пед.фандок. ... дис. –Т.: ЎзДЖТИ, 2004. – 210 б.
- 4) Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону, 2006. – 28 с.
- 5) Бавтрюков И.А. Формирование психолого-педагогической компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорту. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Ульяновск: 2009. – 25 с.
- 8) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.

УДК: 796.02

РАЗВИТИЕ ИНТЕГРАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Ином Ибрагимов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан
inom@gmail.com*

Аннотация. В статье разработаны предложения и рекомендации будущим тренерам сосредоточить внимание на развитии интеграционных процессов в системе спортивного образования.

Ключевые слова: тренер, креативность, физическое воспитание, спорт, квалификация, компетентность, карьера, интеграция.

UDC: 796.02

DEVELOPMENT OF INTEGRATION PROCESSES IN SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Inom Ibragimov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
inom@gmail.com*

Abstract. The article develops proposals and recommendations for future coaches to focus on the development of integration processes in the system of sports education.

Keywords: coach, creativity, physical education, sport, qualification, competence, career, integration.



UDK 617-805

TALABALAR ILMIY TADQIQOT FAOLIYATI SAMARADORLIGINING GUMANITAR ASOSLARI

Rashid Kadirov

*Buxoro davlat universiteti
Buxoro, O'zbekiston
rashidkadirov500@gmail.com*

Аннотация: Мақоллада jismoniy tarbiya va sport ta'limi yo'nalishlarining professor o'qituvchilar va talabalar hamkorligida ilmiy tadqiqot ishlarini faollashtirishning ilg'or yondashuvlari, hamda tadqiqot maqsadidan kelib chiqib sohaning ilm-fan va ta'lim integratsiyasi, talabalarni ilmiy tadqiqot ishlariga jalb etish xususiyatini aks etuvchi ijtimoiy gumanitar tushunchalar tahlili va tegishli xulosalar qilingan.

Таянч со'злар: fan va ta'lim integratsiyasi, ilmiy tadqiqot faoliyati, gumanitar texnologiya, ilmiy markaz, ta'lim resurslari.

Кирish. Oliy ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish o'qituvchi va talaba o'rtasidagi yangi munosabatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ldi [3]. Shaxsga yo'naltirilgan ta'limning o'ziga xos jihati talabani ta'lim sub'ekti rolida tan olish, uni har tomonlama rivojlantirish uchun qulay, zarur muhitni yaratish, ilmiy tadqiqot faoliyati samaradorligining zamonaviy shakl va usullarini o'quv jarayoni joriy etish orqali jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport trenerlarining ta'lim muassasalari va sport

maktablarida pedagogik faoliyatni ilmiy tashkil etish va amalga oshirishning kasbiy va umum-ilmiy bilim, ko'nikma va malakalarni rivojlantirishga erishiladi.

Maqsad va vazifalar: Talabalarining ilmiy tadqiqot ishlarini faollashtirishning ilg'or yondashuvlari va pedagogik imkoniyatlari haqida ma'lumotga ega bo'lish uchun nazariy-empirik ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilish. Oliy ta'lim jarayonida hamkorlikdagi ilmiy faoliyati sifatini oshirishga qaratilgan nazariy va amaliy tadqiqotlar ko'lamini bitta tadqiqot doirasida to'liq yoritish qiyin. Shunday bo'lsa-da, biz tadqiqot maqsadidan kelib chiqib talabalarni ilmiy tadqiqot ishlariga jalb etish holatini aniqlovchi so'rovnomalar natijalari va ijtimoiy gumanitar tushunchalarni tahlil qilingan va tegishli xulosalarga o'rin berildi.

Oliy ta'lim jarayonida jismoniy madaniyat, psixologiya (sport), sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishlaridan qatnashgan 128 nafar talabalarining ilmiy faoliyat to'g'risidagi munosabatlarini o'rganish maqsadida mini-so'rovnomalar o'tkazildi (1-jadvalga qarang).

Jadval 1. Talabalarining ilmiy faoliyat to'g'risidagi tasavvurlarini o'rganish (n=128)

| № | Savollar | 1- "yo'q" | 2-"ha"dan ko'ra ko'proq "yo'q" | 3- "bilmay- man" | 4-"yo'q"dan ko'ra ko'proq "ha" | 5-"ha" |
|----------------------|------------|--------------|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|--------|
| 1 | A – shkala | 78 | 12 | 14 | 15 | 9 |
| 2 | B – shkala | 42 | 27 | 20 | 21 | 18 |
| 3 | S – shkala | 25 | 12 | 8 | 42 | 41 |
| Jami javoblar 394 ta | | 155 | 51 | 42 | 78 | 68 |

Jismoniy madaniyat, psixologiya (sport), sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishlaridan 128 nafar talabalarining uchta shkaladan iborat (I. A – shkala: Kasbiy faoliyat bilan sohaning ilmiy faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik to'g'risida tasavvurga egasizmi? – 1 2 3 4 5., II. B – shkala: Sizningcha, asosiy mutaxassislik mashg'ulotlarida fan qonuniyatlari va pedagogik hodisalar mohiyatini ilmiy tushunishga intilasizmi? – 1 2 3 4 5., III.S – shkala: Siz uchun fakultetda ilmiy faoliyat bilan shug'ullanishning ma'qul imkoniyalari, ustozlar xayrixoxligi bilan moslashuvchan shart-sharoitlar bo'lganida faoliyatga kirishasizmi? – 1 2 3 4 5.) savollarga 394 ta javob variantlari tahlil qilindi. Natijada: 155-"yo'q", 51-"ha"dan ko'ra ko'proq "yo'q", 42- "bilmayman", 78-"yo'q"dan ko'ra ko'proq "ha", 68-"ha" javoblar asosida aksariyat talabalarining ilmiy faoliyat to'g'risidagi tasavvurlari shakllanmagan bo'lsada 17% talabalar tomonidan dastlabki qiziqish va intiluvchanlik munosabatlarini aks etuvchi statistik tendensiyaning mavjudligi tegishli faoliyat mazmunini qayta yo'naltirishni taqozo etadi. Talabalarining mavjud ilmiy tadqiqot faoliyat mazmunining tahlili oliy ta'lim jarayonining rasmiy sanalgan kurs ishi, bitiruv malakaviy diplom yozish bilan cheklangan. Shuning uchun talabalarni ilmiy tadqiqot faoliyatiga o'rgatish, jalb etish muammolari hozirda oliy o'quv yurtlarining oxirigacha o'z yechimini topmagan eng muhim didaktik vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda. O'zining bilish va ilmiy faoliyatini oliy ta'lim sharoitida boshlaydigan talaba o'zi haqida allaqachon shakllangan tasavvurga ega, nazarimizda bu g'oyani o'zgartirish (aniqlashtirish) orqali nafaqat kundalik faoliyat muammolarini muvaffaqiyatli hal qila olishi, balki o'zini-o'zi kasbiy rivojlantirishi mumkinligi to'g'risida insonparvar texnologiyalar muhim ahamiyatga ega. Manbaalarda gumanitar texnologiya tushunchasiga har xil yondashuvlar mavjud. E.Ostrovskiy va P.Shedrovitskiy tomonidan gumanitar texnologiyalar – tashqi (ham ijtimoiy, ham tabiiy) muhit muammolariga ko'ra odamlar o'rtasidagi aloqa va munosabat qoidalari va asoslarini yaratish, tarbiyalash, qayta ishlash yoki o'zgartirishga qaratilgan texnologiyalar majmui sifatida ta'rif berilgan [1]. Gumanitar texnologiyalar – bu shaxs yoki odamlar guruhiga ta'sir ko'rsatuvchi texnologiyalardan iborat qo'shimcha o'quv resurslar to'plami, ko'pincha faoliyatni maqsadga yo'naltirishning "yumshoq" ta'sir texnologiyalari deb ham ataladi.

Hozirga qadar gumanitar texnologiyalarni qo'llash masalalari ko'rib chiqilgan nashrlar tahlilida mualliflar tomonida har xil fikrlarni kuzatish mumkin. Bizning fikrimizcha gumanitar texnologiyalarning harakat mexanizmini tushunish uchun manbalarda keltirilgan eng muhim resurslarini bilishimiz kerak [2]:

- insonning hayotiy qiziqishlarini ro'yobga chiqarishni va hayot sifatini yaxshilashni ta'minlaydigan texnologiyalar, ya'ni fan va ta'limning integral resurslari, o'tkazilgan ilg'or ilmiy tadqiqotlar metodologiyasi va natijalarini modellashtirish orqali mutaxassislik fanlarini o'qitish resurslarini yangilash;

- resurs talab texnologiyalar bu – axloq, qadriyatlar, fanlar-aro bilimlar, g'oyalar, ko'p millatli, ko'p madaniyatli, dinlararo, transprofessional va shaxslararo o'zaro ta'sir, bag'rikenglik, mas'uliyat va ularni kasbiy faoliyat, dasturlar, loyihalalar va texnologik yechimlar toifasiga o'tkazish;

- rivojlantirish loyihalari va dasturlarini ishlab chiqish va o'quv jarayonida amalga oshiruvchi kreativ g'oya va professional etika bilan qurollangan, hamda o'qitishning ta'lim resurslarini doimiy yangilab borishga qodir mutaxassislarning mavjudligi.

Xulosa. Talabalar ilmiy-ijodiy faoliyatini tashkil etish hamda yosh ilmiy-pedagog kadrlarni tayyorlash borasida ta'lim yo'nalishlari o'quv jarayoning asosiy vazifalari qatoridan muhim o'rin egallashi kerak:

- ilmiy-tadqiqot faoliyati bilan shug'ullanishga hohishi va qobiliyati bo'lgan iqtidorli talabalarni aniqlash, ularni ilmiy-tadqiqotlarga jalb etish, ilmiy-tadqiqot ishlarini individual va jamoa bo'lib bajarishga o'rgatish orqali ularning ilmiy-ijodiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish uchun tashkiliy, metodik va moddiy-texnikaviy shart-sharoitlar yaratish;

- kafedralarda olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlarida talabalarining keng ishtirokini ta'minlash, yoshlarga turli shakldagi ilmiy ijodini rag'batlantirishning samarali mexanizmlarini joriy etish;

- talabalarining ilmiy-ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish va ro'yobga chiqarib imkonini beruvchi o'quv-ilmiy laboratoriyalar, ilmiy markaz, turli ilmiy-ijodiy to'garaklarni faoliyatiga keng jalb etish, diagnostik va korreksion o'lchov jihozlari bilan ta'minlash;

- talabalar o'quv mashg'ulotlari va ilmiy-tadqiqot ishlarining integral tizimini ta'minlash, uzviylikda mustaqil ish, kurs loyihasi, malakaviy bitiruv ishi, magistrlik va doktorlik dissertatsiyalari doirasida turli xildagi faol o'quv-tadqiqot ishlarini mustaqil o'rganishga imkon yaratish.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Бережнова Л.Н., Богословский В.И. Научно-исследовательская работа студента как гуманитарная технология: Учебное пособие. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2007. – 208 с.
- 2) Митин А.Е., Филиппова С.О., Митин Е.А. Теоретические и методические подходы к применению гуманитарных технологий в подготовке специалистов по физической культуре: монография/ под ред. В.А.Бордовского. СПб., 2009.

УДК 617-805

ГУМАНИТАРНЫЕ ОСНОВЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Рашид Кадилов

Бухарский государственный университет

Бухара, Узбекистан

rashidkadirov500@gmail.com

Аннотация: В статье рассмотрены передовые подходы сотрудничества профессорско-преподавательского состава и студентов физкультурно-спортивного образования по активизации научно-исследовательской работы, а также концептуальные понятия интеграции науки и образования, социально-гуманитарных основ, которые наиболее отражающие характер привлечения студентов к научно-исследовательской работе и соответствующие выводы.

Ключевые слова: Интеграция науки и образования, научно-исследовательская деятельность, гуманитарные технологии, научный центр, образовательные ресурсы.

UDC 617-805

HUMANITARIAN FOUNDATIONS FOR THE EFFICIENCY OF STUDENTS' RESEARCH ACTIVITIES

Rashid Kadirov

Bukhara State University

Bukhara, Uzbekistan

rashidkadirov500@gmail.com

Abstract. The article discusses the advanced approaches of cooperation between the faculty and students of physical culture and sports education to intensify research work, as well as the conceptual concepts of the integration of science and education, social and humanitarian foundations that most reflect the nature of attracting students to research work and relevant conclusions.

Key words: Integration of science and education, research activity, humanitarian technologies, scientific center, educational resources.



TALABALARNING HARAKATLANISH FAOLLIGI KO'RSATKICHLARINI ANIQLASH VA SOLISHTIRISH (TAJRIBA BOSHIDA)

Egamberdi Qilichev, Axmatjon Akbarov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

akbarov19542089@gmail.com

Annotatsiya. Talabalar harakatlanish faolligini xarakterlaydigan ko'rsatkichlar uchun pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilari ishtirokida olingan ma'lumotlar hamda ularni o'zaro solishtirish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: harakatlanish faolligi, jismoniy tarbiya vositalari, statistik ishonchlilik, eng kichik kvadratlar usuli.

Kirish. So'nggi o'n yillarda inson salomatligi, ularning harakatlanish faolligi, ularni sog'lom turmush tarziga rioya qilishi darajasi, bularning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati hamda bularning inson salomatligini saqlash, yanada sog'lomlashtirish va mustahkamlash bo'yicha amalga oshirilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri – bu insonlarning o'z salomatligi darajasini pasayib borishiga befarqlik hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiylikini buzilishi (ekologik sindrom), insonlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va odamlarning o'z salomatligini saqlash, mustahkamlab borish va shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda. Yuqorida zikr etilganlar harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini o'rganish qanchalik dolzarb ekanligini ko'rsatib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarini sinalluvchilari ishtirokida talabalar harakatlanish faolligini xarakterlaydigan ko'rsatkichlarning son qiymatlarini aniqlash, olingan ma'lumotlar asosida tanlanmaning asosiy statistik xarakteristikalarini hisoblash, nazorat va tajriba guruhlarida hisoblangan natijalar farqining statistik ishonchliligini eng kichik kvadratlar usulidan foydalanib solishtirish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, eng kichik kvadratlar usuli, statistik ishonchlilik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajribada nazorat (NG, n=62) va tajriba-sinov (TG, n=62) guruhlariga ajratilgan, jami 144 nafar O'zDJTSU talabalaridan tashkil topgan sinalluvchilar ishtirok etishmoqda. Ikkala guruh sinalluvchilar uchun ham harakatlanish faolligi va STTning kognitiv (axborotlik), emotsional (munosabat), motivatsion (ehtiyoj), konativ (tayyorlik), amaliy (faollik) va integral ko'rsatkichlari aniqlandi va statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Nazorat va tajriba guruhlarini talabalar harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi (STT) ko'rsatkichlari bo'yicha pedagogik tajriba boshlanishida aniqlangan ma'lumotlar, ularning statistik xarakteristikalari, jumladan har bir guruhdagi sinalluvchilarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasini solishtirish imkonini beradigan standart og'ish (o'rtacha kvadratik chetlashish) va variatsiya koeffitsienti qiymatlari ham, va nisbiy farqlari quyidagi jadvalda keltirilgan.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili har bir o'rganilgan ko'rsatkich uchun aniqlangan variatsiya koeffitsienti kattaliklari NG da $V=10,60\%$ va $V=13,84\%$ oralig'ida va TG da $V=10,30\%$ va $V=13,42\%$ oralig'ida tebranishini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsienti son qiymatlarining gradatsiyaning "qoniqarli" sohasini quyi qismida joylashganligi kuzatildi. Shuningdek, nazorat va tajriba-sinov guruhlariga mansub bo'lgan talabalar harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining shaklanganlik darajalari aniqlandi. Jumladan, NG da yuqori darajadagi harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining shaklanganligi guruhdagi talabalar 3 nafarida (4,84%), o'rtacha darajasi 27 nafarida (43,53%) va past darajasi 32 nafarida (51,61%) kuzatilgan bo'lsa, TGda esa yuqori darajadagi harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining shaklanganligi guruhdagi talabalar 4 nafarida (6,45%), o'rtacha darajasi 25 nafarida (40,32%) va past darajasi 33 nafarida (53,23) kuzatildi. Shu bilan birga talabalar harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini NG va TG uchun aniqlangan kattaliklar o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqi 4,63 % va 6,53 % oralig'ida tebranishi ham NG va TG talabalarini tayyorgarlik darajasini yetarlicha yaqinligini ko'rsatib turibdi.

| Harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari | Nazorat guruhi | | Tajriba guruhi | | Farqi | |
|---|----------------------|-------|----------------------|-------|----------|-----------|
| | $\bar{x} \pm \sigma$ | V, % | $\bar{x} \pm \sigma$ | V, % | Absolyut | Nisbiy, % |
| Kognitiv (axborotlik) | 6,56±0,85 | 12,96 | 6,93±0,93 | 13,42 | 0,37 | 5,64 |
| Emotsional (munosabat) | 7,44±1,03 | 13,84 | 7,87±1,01 | 12,83 | 0,43 | 5,78 |
| Motivatsion (ehtiyoj) | 8,07±0,93 | 11,52 | 8,45±0,94 | 11,12 | 0,38 | 4,71 |
| Konativ (tayyorlik) | 7,12±0,97 | 13,62 | 7,45±0,98 | 13,15 | 0,33 | 4,63 |
| Amaliy (faollik) | 6,13±0,65 | 10,60 | 5,73±0,59 | 10,30 | 0,40 | 6,53 |
| Integral ko'rsatkich | 7,21±0,92 | 12,76 | 6,79±0,83 | 12,22 | 0,42 | 5,83 |

NG va TG sinaluvchi talabalarida pedagogik tajriba boshida olingan ushbu natijalarining o'zaro farqining statistik ishonchliligi eng kichik kvadratlar usulidan foydalanib baholandi va bunda nazorat va tajriba guruhlar natijalari farqi $P > 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchsiz farq qilishi aniqlandi. Pedagogik tajriba boshidagi NG va TG talabalarining ushbu natijalarini o'zaro bir-biriga yaqinligi hamda bu farq statistik ishonchsiz ekanligi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

Xulosa. Tajriba boshida olingan ma'lumotlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlar uchun hisoblangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlarini gradatsiyaning "qoniqarli" sohasini quyi qismida joylashganligi, shuningdek ikkala guruh talabalarining harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini bir-biriga yaqinligi hamda nisbiy farqlarni 4,63% va 6,53% oralig'ida tebranishi va hamma testlar bo'yicha o'rtacha nisbiy farqni 5,46%ga teng bo'lishi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isbotidir.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Акбаров А. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш // Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.
- 2) Акбаров А., Буриев Б.У., Адашева М.У., Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, Олимпийский спорт и спорт для всех, 2020. С.162-164.

УДК: 796

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ (НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА)

Эгамберди Киличев, Ахматжон Акбаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

akbarov19542089@gmail.com

Аннотация. Приведены результаты, полученные в начале эксперимента с участием испытуемых контрольной и экспериментальной групп для показателей, характеризующих двигательную активность студентов, а также результаты их взаимного сравнения.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического воспитания, статистическая достоверность, метод наименьших квадратов.

UDC: 796

DETERMINATION AND COMPARISON OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY INDICATORS (BEGINNING OF THE EXPERIMENT)

Egamberdi Kilichev, Akhmatjon Akbarov

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

akbarov19542089@gmail.com

Abstract. The results obtained at the beginning of the experiment with the participation of the subjects of the control and experimental groups for indicators characterizing the physical activity of students, as well as the results of their mutual comparison are presented.

Key words: motor activity, means of physical education, statistical reliability, least squares method.

E-SPORTS AS A MEANS OF ACTIVE RECREATION FOR STUDENTS OF SPORTS UNIVERSITIES

Elena Kosmina, Mariya Teodorovich

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
St Petersburg, Russian Federation
e.kosmina@lesgaft.spb.ru*

Abstract: This article presents data on assessing the level of e-sports qualification of students and the main features of their leisure activities. Most of the respondents are professional athletes in their chosen sport, representing teams of St Petersburg or Russian national teams.

Keywords: leisure activities, recreation, e-sports, computer sports, students sport.

Introduction: e-sports is a teams or individual competition based on a computer games or preparation for it. In June 2016 computer sport (e-sports) was officially included into All-Russian register of sports. Most of the students of Lesgaft NSU, St Petersburg are professional athletes of various sports, as well as members of Russian national teams. Many of them spend their free time playing computer games and use these games as a means of stress reliever [3]. Number of students make major gains in e-sports as well as in main sport and regard e-sport as a second chosen sport: they spend time not only playing, but also practice and belong to university sport teams. 79% of responded students practice chosen sport 3-8 times a week, the data is presented in following table:

| Trainings per week | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 and more |
|--------------------|----|----|----|----|------------|
| % | 11 | 10 | 34 | 16 | 29 |

Purpose of the study and research objectives: to highlight the features of leisure among the sports university students, who use computer games as a means of active recreation.

Research objectives are: To identify the main features of leisure activities of students of the sports university and to assess the level of e-sports qualification of students who choose computer games as a means of recreation.

Methods and organization of research: observation, questionnaire method, methods of mathematical statistics. To enter university e-sports team all the candidates fill in the application form. This article analyzes questionnaires of candidates to Lesgaft NSU, St Petersburg university e-sports team for the last 3 years (2018-2021) and includes over 350 respondents.

Research results: the following table presents experience of practicing chosen e-sports discipline:

| Experience | <1 year | 1-2 years | 2-3 years | 3-4 years | >5 years |
|------------|---------|-----------|-----------|-----------|----------|
| % | 6 | 12 | 23 | 12 | 47 |

47% of respondents have practiced e-sports for more than 5 years, 12% have practiced e-sports for 3-4 years. The obtained data may indicate that majority of players had started practicing chosen e-sports discipline in school and after entering Lesgaft NSU, St Petersburg decided to enter university e-sports team and realize their skills.

The following table presents the number of time that students devote to training in the chosen discipline of e-sports:

| Time | 1-2 hours | 3-4 hours | 5-6 hours | All the free time |
|------|-----------|-----------|-----------|-------------------|
| % | 17 | 36 | 28 | 19 |

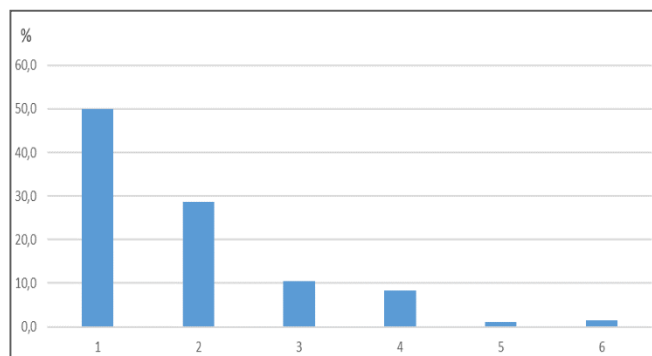
Most of the interviewed students practice computer sports 3-6 hours a day. According to respondents this time is enough to successfully complete all study tasks, attend training in the main sport and complete training in e-sports in the chosen discipline.

Next table shows number of hours, that have been spent by student in the chosen game discipline.

| Hours | <1000 | 1000-2000 | 2000-3000 | 3000-4000 | 4000-5000 | >5000 |
|-------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| % | 15 | 21 | 18 | 12 | 11 | 23 |

The number of hours spent in the game for many gaming disciplines is an informative indicator for evaluating the level of the game of an e-sports player. The data obtained can be compared with the number of hours spent in the game by professional athletes to achieve the level of the highest sports mastery: Danil «gpk~» Skutin: 9213 hours – active player “Virtus Pro” (Dota 2); Magomed “Collapse” Khalilov: 7269 hours and Ilya “Yatoro” Mulyarchuk: 8677 hours – active players of the team “Team Spirit” (Dota 2). This information gives a rough idea of what players are aiming to and the approximate level to enter university sports team.

In most classical sports during the first year of training an athlete spends about 312 hours per year on training, during the fourth year of training corresponding to the stage of sports specialization – about 1040 hours per year. At the stage of improving sports mastery – approximately 1456 hours per year and at the stage of higher sports mastery – 1664 hours per year. The data are given in accordance with federal standards for sports training in various sports. If we compare this indicator to e-sports and the number of hours spent on a computer game would correlate with level of sports mastery, 23% of candidates are on the level of higher sports mastery and most of the students (51%) are on the stage of sports specialization. Thus, the same time spent on a game and on classical sports are usually has different labor



efforts. This is the reason why we do not recommend to use this indicator as a major criteria of evaluation e-sports athlete level of mastery.

This picture shows number of students wishing to join university e-sports teams according to the year of education. It can be seen that number of students who choose computer sport as a means of active recreation decreases with the growth of the course year. We relate this to general changes in attitudes and domination of professional activity perfection among students.

Conclusions: we have extracted major features of leisure activities for sports university students, who chose e-sport as a means of recreation. These identified features allow to conclude, that the greatest interest in computer games and participation in e-sports competitions is shown among students of the first three years of undergraduate studies. Students gain the main gaming experience in computer games even before entering the University, in the secondary schools. During studying at the University students acquire professional knowledge, skills and experience necessary for implementation professional duties and gradually lose interest in computer games, reaching a certain level of readiness to perform professional activities.

References:

- 1) Aksentiev A. L. The mode of training and rest for the effectiveness of the training process and sports mastery // Regional Bulletin. – 2019. – №18. – P. 21–23.
- 2) Dashkova E. V., Miroshnichenko P. N. Regards the development of active tourism in the Republic of Adygea // Bulletin of the Chechen State University. – 2017. – № 3. – S. 71-81.
- 3) Shubin K. Y., Kosmina E. A., Makarov A. A. The use of computer games as a means of relieving the psycho-emotional stress of highly qualified rowers // Scientific notes of the Lesgaft University. – 2019. – № 11(177).

УДК: 796.011.1

КИБЕРСПОРТ КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Елена Космина, Мария Теодорович

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург, Российская Федерация
e.kosmina@lesgaft.spb.ru*

Аннотация: В статье приведены данные оценки уровня киберспортивной подготовленности студентов, основные особенности их досуговой деятельности. Большинство респондентов являются профессиональными спортсменами в избранном виде спорта, входят в сборные команды Санкт-Петербурга или России.

Ключевые слова: досуговая деятельность студентов, киберспорт, компьютерный спорт, студенческий спорт.



СТУДЕНТЫ И ВЫПУСКНИКИ МГАФК – ВЫДАЮЩИЕСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В МЕДИАПРОЕКТЕ «ОЛИМПИЙСКАЯ СЛАВА АКАДЕМИИ»

Матвей Лебедев, Александр Контанисов, Армен Демирчоглян
*Московская государственная академия физической культуры
Малаховка, Российская Федерация*
mlvio@inbox.ru

Аннотация: В данной статье отражены выдающиеся спортивные достижения студентов и выпускников Академии – призеров и победителей Олимпийских игр, которые представлены в рамках реализации медиапроекта «Олимпийская слава МГАФК» на протяжении 1952-2022 гг.

Ключевые слова: медиа, интернет-пространство, олимпизм, олимпийские игры, спортивное движение.

Актуальность. В настоящее время значимость Олимпийских игр, как международных спортивных состязаний атлетов, представляющих различные страны мира, является одним из приоритетных позиций, затрагивающих все уровни жизни, включая культурный, символический, экономический и т.д.

Каждая Олимпиада привлекает внимание миллионов людей со всего мира, и любая образовательная организация высшего образования гордится, когда среди ее студентов и выпускников есть те, кто смог завоевать медали на Играх Олимпиад [2].

Не случайно, среди мировых спортивных движений, именно олимпийское движение остается самым популярным и наиболее приоритетным по уровню значимости, продолжает продвигать идеалы Олимпизма – достоинства тела, воли и разума.

МГАФК как специальное учебное заведение по подготовке специалистов физической культуры и спорта ведет летоисчисление с 1931 года. За этот период подготовлено более двадцати пяти тысяч специалистов, свыше тысячи двухсот пятидесяти выпускников – мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, победители и призеры международных соревнований, 137 человек – заслуженные тренеры Российской Федерации, СССР и РСФСР.

В 2021 году Академия отметила 90-летний юбилей со дня основания [3, 6].

335 золотых, серебряных и бронзовых Олимпийских медалей завоевано выпускниками и студентами вуза на Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских играх.

Целью работы было разработать и представить медиапроект «Олимпийская слава МГАФК» (<http://olympicmgafk.tilda.ws>).

Задачи:

- обратить внимание общественности на возможность представления информации с использованием современных медиасредств нового поколения;
- найти, систематизировать и представить информацию о заслуженных выпускниках и студентах Академии (включая текстовые материалы, фотоматериалы и видеоматериалы) – победителей и призеров Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр;
- подготовить интернет-площадку, где будут размещены материалы, с возможностью пролангации, обновления и мониторинга профильных тематических информационных материалов.

Объектом работы было медиaprостранство, включая сайт Академии, тематические спортивные сайты и интернет-страницы, а также текстовые и фотоматериалы из фондов архива МГАФК.

Работа над медиапроектом проводилась в рамках приоритетных направлений развития региональных олимпийских академий при содействии Олимпийского Комитета России (ОКР) и поддержке Московской областной олимпийской академии в период с 2020-2022 гг.

Потребовалось найти, систематизировать и представить обширный объем информации и материалов из различных доступных интернет и текстовых источников.

Поскольку в Академии достаточное количество выпускников и студентов, завоевавших медали на Играх Олимпиад (147 чел.), на страницах медиапроекта размещена наиболее важная и емкая информация, в т.ч. фотографии спортсменов, имя, фамилия, вид спорта, завоеванные медали на играх Олимпиад, включая дату и страну проведения.

В общей сложности, с 1952 по 2022 гг. выпускники и студенты академии приняли участие в 33-х (тридцати трех) Играх Олимпиад, без учета Паралимпийских и Сурдлимпийских игр.

На странице медиапроекта размещены видеоматериалы, посвященные освещению темы Олимпизма в МГАФК, в частности: видеофрагменты научных конференций по проблемам

Олимпизма и Олимпийского движения, интервью с ведущими специалистами и учеными, в частности, с доктором философских наук, профессором В.И. Столяровым о проблемах и актуальных вопросах современного спорта, д.социол.н., профессором Фоминым Ю.А., видеоматериал «Музей истории спорта и Олимпийской славы МГАФК», с акцентом на социально-культурную и историческую значимость затронутых вопросов [3, 4, 5, 6].

Медиапроект был отмечен и получил высокую оценку академика РАО, д.пед.н., профессора Сейранова С.Г., д.пед.н., профессора Починкина А.В., а также д.соц.н., профессора Фомина Ю.А.

В 2022 году медиапроект был представлен на XXXIII Всероссийской научной сессии Центральной олимпийской академии в РГУФКСМиТ, где был отмечен среди лучших научных сообщений и презентаций (II место).

Обновленный вариант медиапроекта «Олимпийцы МГАФК», размещенный сегодня на сайте академии, позволяет демонстрировать большое количество материалов, посвященных теме Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, участия в них выпускников и студентов академии, является наглядным, удобным для восприятия и активно используется в учебно-образовательных и справочно-информационных целях.

Библиография:

- 1) Степанов, И.В. Проблема определения границ медиасферы в работах Никласа Лумана, Элвина Тоффлера, Маршалла Макклюза / И.В. Степанов // Вестник Самарского государственного технического университета. – 2020. - №1 (4). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-opredeleniya-granits-mediasfery-v-rabotah-niklasya-lumana-elvina-tofflera-marshalla-makklyuena> (дата обращения: 14.12.2021).
- 2) Тиосова, Т.Н. Проблемы олимпийского образования в России / Т.Н. Тиосова // МНИЖ. – 2013. - №11-3 (18). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-olimpiyskogo-obrazovaniya-v-rossii> (дата обращения: 15.04.2022).
- 3) Московская государственная академия физической культуры: [сайт]. – URL: <https://mgafk.ru> (дата обращения: 15.04.2022).
- 4) Олимпийская слава МГАФК. – URL: <http://olympicmgafk.tilda.ws/> (дата обращения: 15.04.2022).
- 5) Олимпийский комитет России: [сайт]. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 15.04.2022).
- 6) Паралимпийский комитет России: [сайт]. – URL: <https://paralymp.ru> (дата обращения: 15.04.2022).
- 7) Лебедев, М.А. Медиапроект «Студенты и выпускники МГАФК – победители и призеры Олимпийских игр 1952-2021 гг.» / М.А. Лебедев, А.Г. Демирчоглян, П.В. Нестеров; науч. Рук. А.Т. Контанистов // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе, 18-19 ноября 2021 г.: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / ред.-сост. П.В. Нестеров; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – С. 253-259.

UDC: 796.032

STUDENTS AND GRADUATES OF THE MGAFK ARE OUTSTANDING REPRESENTATIVES OF THE OLYMPIC MOVEMENT IN THE MEDIA PROJECT “OLYMPIC GLORY OF THE ACADEMY”

Matvey Lebedev, Alexander Kontanistov, Armen Demirchoglyan

Moscow State Academy of Physical Education

Malachovka, Russian Federation

mlvio@inbox.ru

Summary. This article reflects the sporting achievements of outstanding students and graduates of the Moscow State Academy of Physical Education, which were presented as part of the media project “Olympic Glory of the Moscow State Academy of Physical Education” during 1952 – 2022.

Keywords: media, internet, olympism, Olympic Games, sports movement.



TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TABAQALASHTIRILGAN HOLDA NAZORAT QILISH TEXNOLOGIYASI

Farhod Masharipov, Aziz Ro'zmetov

Urganch davlat universiteti

Urganch, O'zbekiston

farhod0972@inbox.ru

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiyasining modul texnologiyasi orqali tashkil qilish masalalari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: oliy o'quv yurti, jismoniy tarbiya mashg'uloti, jismoniy tayyorgarlik, tabaqalashtirish, modul texnologiyasi.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida oliy ta'limni tizimli isloh qilishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash, zamonaviy bilim va yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlariga ega, mustaqil fikrlaydigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayonini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, oliy ta'limni modernizatsiya qilish, ilg'or ta'lim texnologiyalariga asoslangan holda ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarini rivojlantirishni amalga oshirish belgilab qo'yilgan [1]. Jumladan, oliy ta'lim muassasalarida o'quv jarayonini bosqichma-bosqich kredit-modul tizimiga o'tkazish; xalqaro tajribalardan kelib chiqib, oliy ta'limning ilg'or standartlarini joriy etish, jumladan o'quv dasturlarida nazariy bilim olishga yo'naltirilgan ta'limdan amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim tizimiga bosqichma-bosqich o'tish; oliy ta'lim mazmunini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, ijtimoiy soha va iqtisodiyot tarmoqlarining barqaror rivojlanishiga munosib hissa qo'shadigan, mehnat bozorida o'z o'rnini topa oladigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimini yo'lga qo'yishni nazarda tutadi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti yuzasidan ilmiy uslubiy adabiy manbalarni o'rganish tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya ta'limi jarayonlariga zamonaviy axborot kommunikatsion va pedagogik texnolo-giyalarni joriy qilinishi darajasi hali yetarli darajada emas. Buning sabablaridan biri pedagogik faoliyatda ta'lim texnologiyalarining nazariy – metodologik asoslarining yetarlicha ishlab chiqilmaganligidir. Jismoniy tarbiya sohasi o'qituvchi va murabbiylari axborot kommunikatsion texnologiyalari bilan ishlashni o'zlashtirib olmas ekan, jismoniy tarbiya va sport ta'limi darajasini zamon talablari darajasida oshirishni imkoni bo'lmaydi [2,3,4].

Hozirgi vaqtda ta'lim oldida muayyan vazifa turibdi: bo'lajak mutaxassisni asosiy axborot bilan ta'minlash, undan amaliy vazifalarni hal etish uchun foydalanish ko'nikma va malakalarini singdirish, bo'lajak mutaxassisda mustaqil ravishda kasbga xos yangi axborotlarni butun kasbiy faoliyati davri davomida olish zarurligi to'g'risida tasavvur shakllantirish [5]. Oliy ta'limning zamonaviy faoliyati sharoitlarida jismoniy tarbiya jarayoni yuqori darajada boshqariladigan va individual – yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Faqatgina individual xususiyatlar va birinchi navbatda, jismoniy tayyorgarlik darajasini haqiqatdan va amalda hisobga olish orqali jismoniy tayyorgarlikni, xususan jismoniy tarbiyani samarali individuallashtirish ta'minlanadi. Bunga ushbu jarayonni tezkor boshqarish asosida erishish imkoni bo'ladi. O'z navbatida, boshqarish tezkorligi va samaradorligi joriy rejimda kelib tushadigan shug'ullanuvchilar holati to'g'risidagi axborotga bog'liqdir [6].

Bunday axborotni zarur hajmda modul tizimi orqali ko'rish va olish mumkin. Ma'lumki, modulli o'qitish tizimi ta'limga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalangan holda pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy elementlariga kiradi. Modul tizimining maqsadi o'quv jarayonida asosiy boshqaruv qarorlarini qabul qilish, jismoniy tarbiya o'quv jarayoni mazmuniga tuzatishlar kiritish uchun zarur bo'lgan axborotlarni kiritish va olish hisoblanadi. Bunda jismoniy tayyorgarlikni modulli ko'rsatkichlari modeli shug'ullanuvchilarning rivojlanish xususiyatlari va yo'nalishini kuzatib borish bo'yicha maxsus muolajalarni nazarda tutishi lozim [7].

Natija va muhokamalar. Jismoniy holatni tabaqalashtirilgan holda nazorat qilish asosida jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan bo'lg'usi mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmasini optimallashtirish texnologiyasini amalga oshirish quyidagi holatlar bajarilgandagina mumkin bo'ladi:

1. Jismoniy tarbiya maqsadlari, vazifalari va mazmunini ifoda etish kasbiy faoliyatning o'ziga hos xususiyatlari asosida qurilishi kerak, jismoniy tarbiya jarayonining o'zi esa amaliy xususiyatga ega bo'lishi lozim.

2. Tayyorgarlikning turli tarkiblarini aks ettiruvchi jismoniy tayyorgarlikning ko'p blokli tuzilmasi ishlab chiqilishi zarur.

3. Ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik tuzilmasiga muvofiq jismoniy tayyorgarlikni kompleks nazorat qilish va uning tarkibiy qismlarini tabaqalashtirilgan holda nazorat qilish dasturlari ishlab chiqiladi.

4. Jismoniy tayyorgarlikning individual profilini tuzish uchun talabalarning jismoniy holatini kompleks nazorat qilish tashkil etiladi.

5. Talabalarning jismoniy tarbiya jarayoni variantli tarzda, ularning individual xususiyatlarini inobatga olish va kasbiy muhim harakat qobiliyatlari hamda shaxsning psixofiziologik xususiyatlarini maqsadli rivojlantirish asosida tashkil qilinishi kerak.

6. Talabalarning jismoniy tarbiya jarayoni variantliliigi an'anaviy jismoniy tarbiya vositalari hamda qo'shimcha ergogenik vositalar hisobiga ta'minlanishi zarur, ular bo'lajak mutaxassisning kerakli sifatlarini tabaqalashtirilgan holda rivojlan-tiruvchi jismoniy mashqlar "bankiga" to'planishi lozim.

7. Tayyorgarlikning turli tomonlarini tabaqalashtirilgan holda nazorat qilish ta'minlanadi va kuzatilgan natijalar asosida jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi kamchiliklarni bartaraf etish uchun zarur bo'lgan korreksiyalash tadbirlari amalga oshiriladi.

8. Talabalarning jismoniy tarbiya jarayonida har xil shakldagi mashg'ulotlardan foydalaniladi: majburiy jismoniy tarbiya o'quv mashg'ulotlari, qo'shimcha fakultativ va sport mashg'ulotlari, mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy holatni korreksiyalash bo'yicha uy vazifalari.

9. "Jismoniy tarbiya" fani dasturidan o'rin olgan nazariy bo'limdan tashqari, talabalarga sog'lom turmush tarzi malakalarini shakllantirishga qaratilgan axborot beruvchi fanlararo kurslar ham taklif qilinadi. Bunda amaliy mashg'ulotlar nazariy material bilan mustahkamlanadi.

10. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari taklif etilayotgan texnologiyani amalga oshirish doirasida tadbirlar tashkil etish uchun uslubiy jihatdan tayyorlangan bo'lishlari kerak. Buning uchun jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan bo'lajak mutaxassis talabalar bilan ishlaydigan jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun uslubiy materiallar ishlab chiqilishi zarur.

11. Oliy ta'lim muassasasidagi inventarlar, sport jihozlari va uning moddiy-texnika bazasi talabalarning optimal jismoniy tayyorgarligi tuzilmasini shakllan-tirishga qaratilgan jismoniy tarbiya o'quv jarayoni talablariga mos kelishi kerak.

12. Taklif etilayotgan texnologiyani amalga oshirishning barcha bosqichlarida talabalar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari joriy jismoniy holat va jismoniy tayyorgarlik jarayoni holati to'g'risida teskari aloqa bilan ta'minlanishi lozim.

Adabiyotlardagi ma'lumotlarni tahlil qilish va zamonaviy oliy ta'lim tizimi talablarini inobatga olish, shuningdek, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalari talabalar va o'qituvchi-larining anketa so'rovi natijalari asosida biz shunday taxmin qilishimiz mumkinki, agar mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamalar talabalarning jismoniy rivojlanishining individual xususiyatlari, joriy funksional holati va jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda taqsim-lansa, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan oliy ta'lim muassasalari talabalarining jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish mumkin.

Bunday axborotni talabalarning jismoniy tayyorgarliklarini modul tizimiga kiritish orqali vizual ko'rib olish mumkin, u, o'z navbatida, agar uning tuzilmasi va tashkil qilinishi quyidagilarni amalga oshirishni ta'minlansa, samarali bo'ladi:

1) jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi va funksional holatini tashxislashni muntazam ravishda, dinamik rejimda amalga oshirish zarur;

2) tahlil qilinayotgan ko'rsatkichlarning o'zgarishiga asoslanib, jismoniy tayyorgarlikni baholash. Baholash ballari olingandan so'ng har bir test va sinov natijalarining o'sish dinamikasini (%) aniqlash tavsiya qilinadi, ularning yig'indisi jismoniy va funksional holatning asosiy ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi;

3) jismoniy sifatlarining har xil tomonlarini aks ettiruvchi ko'rsatkichlarning tahlilini ma'lum bir modullarga birlashtirish lozim. Biz uchta modulni ajratishni taklif qilamiz: "*jismoniy tayyorgarlik*", "*jismoniy rivojlanish*" va "*funksional holat*";

4) kuzatilayotgan parametrlarni baholashni me'yorlangan kattaliklar bo'yicha (ko'rsatkichlarning yagona shkalaga keltirilishi) bu parametrning organizmning jismoniy va funksional tayyorgarligining integrativ ko'rsatkichiga ta'sirini hisobga olgan holda amalga oshirish maqsadga muvofiq;

5) modul ko'rsatkichlari natijalari to'g'risidagi axborotni ishlab chiqish va uzatish avtomatlashtirilgan rejimda kompyuter texnologiyalari yordamida pedagogik jarayonning barcha ishtirokchilarining unga chiqish imkoniyati bilan amalga oshirilishi lozim.

E'tirof etish lozimki, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish va funksional tayyorgarlikning rivojlantirish va uni kuzatib borishning modulli texnologiyasi, oliy ta'lim muassasalari talaba-larining jismoniy sifatlarini tabaqalashtirilgan holda rivojlantirish texnologiyasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Mazkur texno-logiya jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirish hamda tabaqalashtirishni ta'minlaydi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish va funksional holat darajasini modulli texnologiyasi boshqa tizimlardan farqli ravishda quyidagilarni ta'minlaydi:

- jismoniy sifatlarini dinamik rejimda tashxislash, kuzatilayotgan ko'rsatkichlarni yagona shkalaga keltirish (me'yorga keltirish) tahlil qilinayotgan ko'rsatkichlarning o'zgarishlariga asoslanib, jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarini baholashni;

- jismoniy tayyorgarlikning turli tomonlarini aks ettiruvchi individual ko'rsatkichlarni ham integrativ, ham tabaqalashtirilgan holda uchta tarkib modullar bo'yicha: "jismoniy tayyorgarlik", "jismoniy rivojlanish" va "funktional holat" bo'yicha baholashni;

- avtomatlashtirilgan rejimda axborot texnologiyalari yordamida unga chiqish imkoniyati bilan barcha pedagogik jarayon qatnashchilarini modul ko'rsatkichlari natijalari to'g'risidagi axborotni ishlab chiqish va uzatishni.

Xulosa. Oliy ta'lim muassasalari talabalarining tabaqalashtirilgan jismoniy tayyorgarligi uslubiyatini ishlab chiqish doirasida biz tomonimizdan uning asosiy tarkibiy qismi sifatida jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish va funktsional tayyorgarlikni modul texnologiyasi ishlab chiqildi. Bunda o'tkazilgan modul ko'rsatkichlari natijalari jismoniy yuklamani me'yorlash mezonlari hamda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun uslublar hamda vositalarni tanlashda asos bo'lib hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni, 2020 yil 24 yanvar.
- 2) Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. №3. С. 2-7.
- 3) Пешков В.Ф. Оценка результативности модели и технологии системы профессиональной восстановительно-профилактической подготовки педагогов по физической культуре // Вестн. Томского гос. Пед. Ун-та. 2011. Вып. 13 (115). С. 156-161.
- 4) Булгакова Н. Ж. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 1. – С. 10.
- 5) Машарипов Ф.Т. Современные образовательные технологии организации физического воспитания студентов вузов. // Олимпизм: истоки, традиции и современность. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «ВГИФК». – Воронеж: 2021. С. 217.
- 6) Кошбахтиев И.А. Средства информатизации образовательного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию студентов, спортсменов // Фан-спортга. – Ташкент, 2005. – №1.- С. 13-16.
- 7) Сокунова С.Ф. Модель контроля физической подготовленности студентов на основе мониторинга и диагностики // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2010. – №2 (12). – С. 107-111.

УДК: 796.325-055.25.

ТЕХНОЛОГИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Фархад Машарипов, Азиз Рузметов
Ургенчский государственный университет
Ургенч, Узбекистан
farhod0972@inbox.ru

Аннотация. В статье описана организация физического воспитания студентов высших учебных заведений по модульной технологии.

Ключевые слова: вуз, занятия физического воспитания, физической подготовленности, дифференциация, модульная технология.

UDC: 796.325-055.25.

THE USE OF STRATIFIED CONTROL TECHNOLOGY IN PHYSICAL FITNESS TRAINING FOR STUDENTS

Farhod Masharipov, Aziz Rozmetov
Urgench State University
Urgench, Uzbekistan
farhod0972@inbox.ru

Abstract. The article describes the organization of physical education of students of higher educational institutions through the module technology.

Key words: higher educational establishment, physical training classes, physical training, stratification, module technology.

СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ЎРТАСИДА ҲАМКОРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Миробид Махамов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

obidd@mail.ru

Аннотация. Мазкур мақолада спорт таълим муассасалари ўртасида ҳамкорлик алоқаларини янада ривожлантириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: спорт, ҳамкорлик, ривожланиш, интеграция, тизим, таълим, инновация.

Кириш. Жаҳонда ҳамкорликни ривожлантириш нафақат иқтисодий томонлама балки ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларида ташкил қилишга эътибор қаратилмоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам ҳамкорлик алоқаларини ривожлантиришга, соҳанинг барча бўғинлари ўртасида интеграцион жараёнларни ривожлантириш бўйича тизимли ишлар амалга оширилмоқда.

Таълим бериш услублари, таълим соҳасига инновацион ёндашувларни жорий қилиш ишларини янада ривожлантириш, соҳада сифатли таълим хизматларини кўрсатиш, юқори малакали педагог кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш борасида кенг кўламли ислохотлар амалга оширилмоқда. Шу маънода жисмоний тарбия ва спорт йўналишда таълимий ислохотлардан кўзланган асосий мақсад иқтидорли кадрларни тайёрлаш ва истиқболда юртимиз равнақи йўлида хизмат қиладиган кадрларни этказиб беришдан иборат. Бу каби долзарб масалаларни тубдан ҳал этишнинг ягона ечими педагог кадрлар тизими фаолиятини янада ривожлантириш ҳисобланади.

Айниқса, спорт-таълим муассасалари фаолиятини ривожлантириш, уларда иқтидорли спортчиларни тайёрлаш бўйича тизимли ишларни амалга ошириш зарур ҳисобланади. Бу жараёнларда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига бўлган масъулият янада кучаймоқда. Зеро, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари ўқувчи-ёшларни спортга жалб қилиш ва уларнинг жисмоний фаолигини оширишда ўзига хос мактаб вазифасини ўтамоғи лозим. Шу каби вазифаларни ҳал этиш жараёнида болалар-ўсмирлар спорт мактаблари бошланғич тайёргарлик босқичи баскетболчилар тайёргарлигини ривожлантириш ҳамда ушбу муаммоларни ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш керак бўлади.

Муассасалар ўртасида ўзаро ҳамкорлик ишларини ривожлантириш бўйича тизимли ишларни ташкил қилиш соҳада малакали мутахассислар тайёрлаш имкониятини янада оширишга хизмат қилади. Бу борда спорт таълим муассасалари ўртасида назарий ва амалий ҳамкорлик қилиш ишларини тизимли ташкил қилиш ўз самарасини беради.

Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари ўртасидаги ҳамкорлик тизими фақатгина таълим муаммоларини ечишга мўлжалланмайди. Шу жиҳатларни инобатга олган ҳолда қабул қилинган жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасаларининг ҳамкорлик фаолияти самарадорлигини белгилашда қуйидаги мезонларни шакллантиришга йўналтирилган бўлиши керак бўлади:

- жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари орасида ўзаро манфаатдорликни шакллантириш;
- жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасаларининг фаолият даражаси ва сифатини ошириш ҳамда уларнинг фаолияти самарадорлигини аниқлаш;
- жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари ўртасида тажриба алмашиш ишларини ривожлантириш ҳамда тажрибали тренерлар тайёрлашга йўналтириш.

Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари ўртасидаги ҳамкорлик ривожлантириш мақсадида қуйидаги бир қатор вазафаларни амалга ошириб бориш зарур:

- биринчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартлар асосида олий маълумотли мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини йўлга қўйиш, илмий-педагогик салоҳиятни ошириш, ўқув жараёнининг илмий-тадқиқот фаолияти билан узвий боғлиқлигини кучайтириш, ўқув-услубий ва ахборот таъминотини яхшилаш зарур. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ютуқларга асосланган таълим, илм-фан ва амалиёт ўртасидаги интеграция жараёнларини кучайтириш малакали мутахассислар тайёрлашда асосий мезонлар бўлиб хизмат қилади;

- иккинчидан, жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари фаолиятига замонавий илм-фан ютуқларининг жорий қилиб борилиши, тренерларни компетентлиги оширишга қаратилган малака ошириш курсларининг доимий ташкил қилиб борилиши, таълим муассасаси муаммоларини

ўрганишда илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиниши ва натижалари асосида ўқув машғулотларни йўлга қўйилиши ўқувчи-спортчилар тайёргарлигига ижобий таъсир кўрсатади. Шу билан бир қаторда, жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасаларида мазкур омилларга етарли эътибор қаратилмаётганлиги, олимпия захиралари коллежларида эса умуман ўрганилмаганлиги зарурий чоралар кўришни тақозо этмоқда;

- учинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси ривожига спорт таълим муассасалари асосий локоматив вазифасини бажаради. Уларнинг фаолиятларини спорт таълим муассасалари орасида интеграцион жараёнларни кучайтириш, спорт таълим муассасалари ўқув-методик базасини мустаҳкамлаш, спорт таълим муассасалари ўқитувчи-тренерларининг педагогик компетентлик хусусиятларини янада ошириш, спорт таълим муассасалари тарбияланувчилари орасида селекция ишларини амалга оширишда хорижий тажрибадан фойдаланиш методикасини жорий қилиш каби мезонлар асосида такомиллаштириши зарур ҳисобланади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикасининг 2015-йил 4-сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни”. -Б.29.
- 2) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.
- 3) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025 йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сонли қарори.
- 4) Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. - М.: Советский спорт, 2008.-132.
- 5) Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

УДК: 796.21.57.

ПУТИ РАЗВИТИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА МЕЖДУ СПОРТИВНЫМИ УЧЕБНЫМИ ЗАВЕДЕНИЯМИ

Миробид Махамов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан
obidd@mail.ru*

Аннотация. В данной статье разработаны предложения и рекомендации по дальнейшему развитию сотрудничества между спортивными учебными заведениями.

Ключевые слова: спорт, сотрудничество, развитие, интеграция, система, образования, инновация.

UDC: 796.21.57.

WAYS TO DEVELOP COOPERATION BETWEEN SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Mirobid Maxamov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
obidd@mail.ru*

Abstract. This article discusses the issues of the systemic organization of the Annotation. In this article, proposals and recommendations for the further development of cooperation between sports educational institutions have been developed.

Key words: sport, cooperation, development, integration, system, education, innovation.



SPORTCHI TALABALAR IJTIMOY FAOLLIGINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Isomiddin Musayev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

mussa@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada Sportchi talabalar ijtimoiy faolligini oshirishning pedagogik shart – sharoitlari yoritib o'tilgan. Xususan, unda sportchi talabalarning intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirish, iqtidorli va faol sportchilarni saralash, ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil etishda, musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarida pedagog-murabbiylarning o'rgatishdagi ahamiyati, iqtidorli va faol talabalarni maqsadli tayyorlash yo'llari, ijtimoiy hamda siyosiy-psixologik nuqtai nazardan jismoniy faollikka oid masalalar haqida fikrlar yuritilgan.

Kalit so'zlar: Pedagogik shart–sharait, ijtimoiy faollik, intellektual va ijodiy salohiyat, pedagog-murabbiy, ijtimoiy, siyosiy, psixologik, jismoniy faollik, jismoniy tarbiya va sport.

Mustaqillik yillarida amalga oshirilayotgan ko'plab islohotlar, mamlakat rivoji va kelajagining mustahkam asosi sifatida qaralmoqda. Davlatning kelajagi va ravnaqi unda kamol topayotgan yoshlarning intellektual salohiyati va har jabhadagi faolliklari, yutuqlariga bog'liq.

Yoshlarning intellektual va ijodiy salohiyatini rivojlantirish, iqtidorli talabalarni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish, ularning amalga oshiradigan faoliyati uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, yigit-qizlarning ijtimoiy-siyosiy salohiyati, huquqiy ongi va huquqiy madaniyati darajasini yuksaltirish jamiyatimizda amalga oshirilayotgan islohotlar davlat siyosati darajasida ekanligini namoyon etadi. Ilm-fan, san'at, madaniyat, sport, adabiyot kabi ko'plab sohalarda yosh iste'dodlarni aniqlash, iqtidorli bolalarni tanlab olish va o'qitish, salohiyatini yanada yuksaltirish tizimini tashkil qilish, intellektual imkoniyatlarini namoyon etishga yordam berish bo'yicha ishlar sifatini oshirish zarurati bugungi rivojlanish asrining asosiy talablaridan biriga aylanmoqda.

Yuksak salohiyatli, har bir jabhada o'z qobiliyatiga ega yoshlarning faoliyatini yanada qo'llab-quvvatlash maqsadida Prezident farmon va qarorlari qabul qilinmoqda. Bu ham, o'z navbatida, bugungi kunda mamalakatimiz yoshlariga yaratilayotgan keng imkoniyat va sharoitlarning ko'rinishi desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Bugungi kunda pedagog va psixolog olimlar tomonidan o'quvchilar o'rtasida qobiliyatlarning shakllanishiga doir ijobiy ishlar amalga oshirilmoqda. Qobiliyat bilim va malakalarning o'zida ko'rinmaydi, balki ularni egallash tizimida namoyon bo'ladi, ya'ni, mazkur faoliyat uchun muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayonida turli sharoitlarda qanchalik tez, chuqur, yengil va mustahkam amalga oshirishida namoyon bo'ladi. Talabalarning sportga bo'lgan layoqati, uning psixologik va fiziologik tuzilishi xususiyatidir. Talabani qiziqishi bo'yicha tanlagan sport turi doirasida tahlil etilsa, qobiliyatlari individual psixologik xususiyatlar sifatida tavsiflanadi va buning asosida tafovutlanadigan xislatlar, fazilatlar yotadi. Shuning uchun har bir shaxsdan bir xil natija, bir xil sifat kutib bo'lmaydi, chunki insonlar o'z qobiliyati bo'yicha bir-biridan muayyan darajada farq qiladilar. Ijodiy qobiliyatlar rivojlantirish, yangi g'oya, kashfiyot va yangiliklar yechishda namoyon bo'ladi. Talaba yoshlar o'rtasida ana shunday ijodiy qobiliyatga ega liderlarining kamol topishi bugungi ta'lim-tarbiya jarayonidagi bosh vazifalardan biri bo'lib kelmoqda.

Iqtidorli, qobiliyatli sportchi talabalar bilan boshlang'ich tayyorgarliklarini hisobga olingan holda, o'quv jarayonida psixologik va pedagogik tayyorgarligi asosida amaliy mashg'ulotlar o'tkazish orqali jismoniy rivojlanganlik darajasi aniqlanadi. Jismoniy qobiliyatli yuqori talabalarni maqsadli tayyorlash quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi:

- kengaytirilgan o'quv rejasi bo'yicha tanlangan sport turi bo'yicha o'qish (tayyorlanish), qo'shimcha malakaga ega bo'lish;
- maqsadli dastur bo'yicha yakka tartibda (individual) o'qitish (tayyorlash);
- chuqurlashtirilgan dastur bo'yicha o'qitish (tayyorlash, jismoniy mashqlar, maxsus mashqlar, rivojlantiruvchi mashaqlar va boshqalar).

Qobiliyatli, iqtidorli sportchi talabalar bilan ishlash samaradorligini oshirishda ta'lim jarayoni bilan bogliqlikda mustaqil mashqni bajarish o'qitishning eng muhim metodi bo'lib, unda ushbu toifa talabalari mashg'ulotlarga tayyorlanish, olingan bilim, malaka va ko'nikmalarni mustahkamlash jarayonida ularning individual faolligi hamda ijodiy qobiliyati ham yanada oshadi. Yuqoridagi omillardan uzluksiz ta'lim jarayoni: Bolalar usmirlar sport maktablari, Olimpiya zahiralari kollejlari, Jismoniy tarbiya va sport ta'lim

muassasalari ta'lim jartayonlarida tashkil etish ta'lim sifatini oshishiga, sportchi talabalar yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Mahoratli pedagog- murabbiy talabalarni sportdagi qiziqishi va qobiliyatini o'z vaqtida anglab, uning faolligini kasbiy ehtiyoj va motivlar asosida oliy maqsad va yuksak orzularini real dunyoda ob'ektivlashtiradi.

Faollik bilan harakatlanayotgan sportchi talabani tayyorlashda pedagog-murabbiy, ijtimoiy va ilmiy bilim, huquqiy me'yorlar va majburiyatning mujassamlashuvi natijasi shaxsda ifodalaydi. Bu tarkiblarning sifati, ya'ni bilimlarni qay darajada o'zlashtirilganligi, ularning odatga aylantirilganligi musabaqa jarayonida faollikning namoyon etish darajasini belgilaydi. Ijtimoiy hamda siyosiy-psixologik nuqtai nazardan jismoniy faollik:

- yorqin ifodalangan jismoniy faollik;
- shunchaki ifodalangan jismoniy faollik;
- ifodalanmagan jismoniy faollik kabi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin.

Talabalar bilim tayyorgarligini mazkur tarzda baholash, ularning sportga qiziqish darajasini individual tarzda oshirishni ta'minlaydiki, buni amaliy jihat deb ko'rsatish mumkin. Chunki, ehtiyoj va motivlar shaxsni harakatga, bizning nazarimizda, o'z ustida faol shug'ullanishga undaydi.

Sportchi talabalarni ijtimoiy faolligini ta'minlashda pedagog tarbiyachilar o'quv mashg'ulotlar jarayonida qadriyatlarga yo'naltirilganlik, ijtimoiy faoliyatga ehtiyojlarning yaqqol ifodalanganligi hamda ularga oid bilim va ko'nikmalar, aniq faoliyat turi bilan shug'ullanish uchun maqsadning shakllantirishi muhim hisoblanadi.

Sportchi talaba yoshlarning kasbiy faolligini pedagogik jihatdan baholashda ko'rsatilgan darajalar, shaxsning o'ziga ishonchi, muloqot ko'nikmasiga ega ekanligi, tashqi ijtimoiy qo'zg'atuvchilarga munosabat (reaksiya) bildira olishi, muhitga emotsional bog'liqligini ko'rsata oladi. Sportdagi faolligi nafaqat sport musabotalari yuqori natijalarga erishishning muayyan darajada ifodalanishida, balki, Vatan va uning tarixi hamda madaniyatiga bo'lgan qiziqish, ular bilan g'ururlanish, ona tili, milliy qadriyat, milliy madaniyat va an'analarga ehtiromlar ko'rsata olish, madaniy va moddiy boyliklarga bo'lgan munosabat, shu Vatanda istiqomat qilayotganligini sharaflar bilan namoyon etish, yashayotgan hudud va uning tabiatini saqlashda bevosita ishtiroki bilan belgilanadi. Bizningcha, bu tarkiblarning qatorida burchni his etish, millat va Vatanga mansublik, vatanparvar-sodiqlik, hudud va mintaqaning ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy-madaniy hayotida qatnashish istagi, o'zining fuqarolik haq-huquqini anglash hamda ijtimoiy-madaniy faoliyat turi bilan shug'ullanish, fidoyilik ko'rsata olishga tayyor turish kabilar sport ustasi fenomenining muhim tarkiblari hisoblanadi. Talabalar sportga va mustaqil hayotga tayyorlash amaliyotida mazkur komponentlarni shakllantirish masalasiga pedagog murabbiylar alohida e'tibor qaratish lozim.

Bugungi kun pedagog-murabbiylari sportchi talabalarning o'z kasbini ustasi, jahon arinalarida O'zbekiston bayrog'ini yuqori pog'onalariga ko'tartirish bilan birga mamlakatning ijtimoiy-siyosiy talqinini muhim indikator sifatida ta'lim-tarbiya jarayonida quyidagilarni ham e'tiborga olishni ko'rsatib o'tish mumkin:

- jamiyat va uning iqtisodiy, siyosiy, madaniy va iqtisodiy sohasiga (sferasiga) doir bilim;
- jamiyat hayotini ta'minlashda siyosiy, iqtisodiy, madaniy va ijtimoiy institutlarning funksional ishtiroki;
- talaba yoshlarda fuqarolik pozitsiyasini namoyon etish uchun motiv, qiziqish va istakning mavjudligi;
- sport sohasida faollik ko'rsatish uchun ma'naviy-huquqiy asos.

Ko'rsatilgan mezonlarni sportchi talabalarning g'alabaga bo'lgan ishonchini oshirishda qo'llash shaxs komponentlari va faoliyatining tarkibiy qismlarini mujassam etib, ularning sportga bo'lgan umumiy faolligini ta'minlaydi.

Sportchi talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, ijtimoiy munosabatlar kontekstida individual tafovutni tavsiflab, yoshlarni jarayonlarga nisbatan munosabatini ifoda etib, ularning kamolotiga ta'sir ko'rsatadi. Agarda, talabaning jismoniy tayyorgarligi samarali bo'lmasa yoki ijtimoiy me'yorlarga mos tushmasa, u holda kasbiy tayyorgarlik aniq xulqda ifodalangan muammo sifatida baholanadi.

Shu tariqa, sportchi iqtidorli talabalarni saralash va tayyorlash jarayonlarning vujudga kelishi hamda kechishini ta'minlashda pedagog- murabbiylar yoshlarning individual ishtirok etishini ta'minlashi nazarda tutiladi. Bu holat o'z navbatida:

- sportchi talabalar ta'lim-tarbiyasi uchun mo'ljallangan adabiyotlarni, zamonaviy, ya'ni axborot yoki tayyor bilim beradigan manba emas, balki axborotning bilim shakliga keltirishni o'rgatuvchi manbalarini yaratishni;
- mahoratli sportchi yoshlarning ijtimoiy-psixologik portretini tayyorlash (buning uchun yoshlarning faollik darajasini baholash psixologik testlari ishlab chiqishni);

- talabalar faolligini oshirishga ta'sir ko'rsatuvchi ekzo va endo omillarni belgilab olishni (belgilangan omillar talaba yoshlar faoliyatini boshqarishda amaliy ahamiyat kasb etadi) taqozo etadi.

Xulosa o'rnida, ta'lim sohasidagi islohotlarning muhim yo'nalishi – bu mustaqil fikrlaydigan, mustahkam e'tiqodga ega bo'lgan, o'z kasbini qadrlaydigan iqtidorli va iste'dodli yoshlarni aniqlash, ular bilan doimiy ravishda ta'lim-tarbiya ishlarini olib borish natijasida ularning intellektual salohiyatini oshirishdan iborat. Zero, shunday muhim vazifa oldida har pedagog-murabbiy ma'suliyatimizni his qilmog'imiz va yosh, intellektual, iste'dodli kadrlar shakllanishiga zamin yaratib bermog'imiz lozim.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. –T.: O'zbekiston, 2017. – 25-b.
- 2) Mirziyoev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. 1-jild. - Toshkent: O'zbekiston, 2018.– 529-bet.
- 3) Yo'ldoshev Q. Adabiyot o'qitishning ilmiy-nazariy asoslari.T.,”O'qituvchi”,1996.41-bet.
- 4) Umarov A.O. Ijtimoiy-madaniy taraqqiyotni ta'minlash va komil inson shaxsini shakllantirishda mutolaaning roli. Sos.f.d.dissertatsiya avtoreferati. – T., 2005.– 56 b.–33-bet.
- 5) Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T., 2009.
- 6) Nabiev F. Fuqarolik jamiyati sharoitida mafkuraviy immunitetni kuchaytirishda ma'naviyatning o'rni. Globallashuv. Ommaviy madaniyat, milliy g'oya. /Ilmiy-amaliy maqolalar to'plami. T.: “Ma'naviyat”, 2009. – 69-b.

УДК: 796.31.92.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Исомиддин Мусаев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
mussa@mail.ru*

Аннотация. В данной статье освещены педагогические предпосылки повышения социальной активности учащихся – спортсменов. В частности, были обсуждены вопросы развития интеллектуального и творческого потенциала студентов-спортсменов, отбора талантливых и активных спортсменов, роли педагогов-тренеров в организации учебно-воспитательного процесса, подготовке к соревнованиям, пути целенаправленной подготовки талантливых и активных студентов, вопросы физической активности с социальной и политико-психологической точек зрения.

Ключевые слова: педагогические условия, социальная активность, интеллектуальный и творческий потенциал, педагог–тренер, социальная, политическая, психологическая, физическая активность, физкультура и спорт.

UDC: 796.31.92.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR INCREASING THE SOCIAL ACTIVITY OF STUDENT-ATHLETES

Isomiddin Musayev

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
mussa@mail.ru*

Abstract. this article covers the pedagogical conditions for increasing the social activity of athlete students. In particular, it discusses the development of the intellectual and creative potential of students, the selection of talented and active athletes, the importance of pedagogical coaches in the organization of the educational process, pre-competition training, the ways of targeted training of talented and active students, issues related to physical activity from a social and political and psychological point of view.

Key words: pedagogical conditions, social activity, intellectual and creative potential, pedagogical coach, social, political, psychological, physical activity, physical education and sports.



ГЛОБАЛЛАШУВ ЖАРАЁНИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

Нурали Назаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

nurali.nazarov@mail.ru

Аннотация. Мақолада глобаллашув жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий аҳамияти шунингдек, спортнинг маънавий баркамол ҳамда жисмоний соғлом авлодни шакллантиришдаги ўрни фалсафий жиҳатдан ёритиб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, глобаллашув, ёшлар тарбияси, соғлом турмуш тарзи, оммавий спорт, спортни оммавийлаштириш.

Долзарблиги. Ўзбекистоннинг буюк келажигини бунёд этиш бугунги ёш авлоднинг зиммасида экан, уларни билимли, маданиятли, меҳнатсевар, ташаббускор, изланувчан этиб шакллантириш ҳаёт тажрибасига эга, қийинчиликларда тобланган ёши улуғларимиз, фахрийларимизнинг, шу билан бирга мазкур ишга даъват этилган тарбиячилар, муаллимлар, олимларнинг ва умуман барчанинг асосий вазифасидир. Ушбу ислохотлардан кўзланган бош мақсад ҳам “фарзандларимизнинг истейдод ва қобилияти, эзгу интилишларини тўлиқ рўёбга чиқариш, ижтимоий фаоллигини ошириш, ҳаётда муносиб ўрин эгаллашлари учун барча имкониятларни яратиб беришди” [1]. Бу борада, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат инсон танасини такомиллаштиради балки, унинг ахлоқий сифатларини бойитади.

Тадқиқотнинг мақсади. Глобаллашув жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий аҳамиятини, спортнинг маънавий баркамол жисмоний бақувват ҳар томонлама етук соғлом авлодни шакллантиришдаги ўрнини фалсафий жиҳатдан ёритиб беришдан иборат.

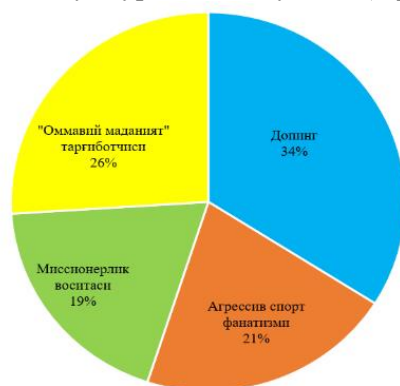
Тадқиқотнинг усуллари: тарихийлик, мантикийлик, ворисийлик, сиёсий таҳлил, умумлаштириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Маълумки, ҳалқимизнинг энг масъулиятли машғулотларидан бири тарбиядир. Ёшлар онгида миллий тафаккурни шакллантириш, маънавият ва маърифатни юксак даражага кўтаришга алоҳида эътибор берилиб келмоқда. Зеро, бу муҳим вазифа фақат маънавий – ахлоқий тарбия орқали ҳал қилиниши мумкин. Инсон маънавияти ва маърифати, ақл – заковати, юксак ахлоқ-одоби, серқирра иқтидори, салоҳияти, диёнати, жасорати ва шу қабилар миллий тарбиянинг маҳсулидир. Сир эмаски, ёшларни баркамол, бағрикенг қилиб тарбиялаш учун муҳим соҳа бўлган спорт ва жисмоний тарбиянинг аҳамияти кундан кун ортиб бормоқда. Ҳозирги даврга хос бунёдкорлик ишларини ҳам ақлан, ҳам жисмоний баркамол кишиларгина муваффақиятли амалга оширадilar. Улар ўз муваффақиятлари билан ўртоқлашадilar. Ўзгаларни ҳам муваффақиятга эришишлари учун бағрикенг толерант бўладilar. Шахсни толеранлик руҳида тарбиялаш бу фуқаролик жамиятини шакллантиришнинг муҳим шартларидан биридир. Бу борада А.Абдуллаев ва Ш.Хонкелдиевларнинг фикрича, “Спортчи” сўзи талаффуз этилганда кўз ўнгимизда нафақат кучли, чидамли ва чакқон ҳамда қадди қомати келишган йигит ёки киз образи гавдаланибгина қолмай, иродали, тўғри, ҳақ сўзли, ҳаётга доимо яхши умид билан қарайдиган, оптимистик, ҳар қандай қийинчиликларни осон енгувчи, камтарин инсондир [2]. Зеро, спортчи уни кўрқув эмас, балки, ахлоқий нормалар бошқараётганлигини тушунган пайтдан у мураббийга, дўстларига, ўртоқларига, спортчиларига кўрққани учун эмас, балки виждони буюргани учун хушмуомалада бўлади.

Глобаллашув жараёнида ҳозирги таҳликали дунёнинг бир қатор мамлакатларида кузатилаётган турли салбий жиҳатлар, тўполонлар, тартибсизликлар негизига эътибор қаратадиган бўлсак, уларда давлатнинг ўсиб-униб келаётган ёшларга, уларнинг жамиятдаги қизиқишлари, ҳуқуқларига, манфаатларига эътиборсизлиги, улардаги ёшларга оид сиёсатнинг ҳозирги замоннинг янги таҳдидларига жавоб бермаслиги оқибати эканлиги алоҳида кўзга ташланади. Айниқса, ҳозирда қатор жамиятлар, ҳаттоки ривожланган жамиятларда ҳам муаммо бўлиб келаётган ёшлар тарбияси, уларни миллий хусусиятларни ҳурмат қилишга ундаш, иш билан банд қилиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва ўргатишга кам эътибор қаратилаётгани, қайси бирларида эса умуман уйдасидан чиқмаётганлиги ачинарли ҳолатларга олиб келмоқда. Бу эса глобаллашув даврида жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий вазифасини англаш, унинг аҳамиятини жамиятдаги шахсни ўз мулоҳаза ва хулосаларига нисбатан масъулият ҳиссини сезишга йўналтиришнинг аҳамиятини доимий таҳлил қилишни талаб қилади.

Глобаллашув даврида спортнинг оммавийлигини ҳар томонлама ошириш ва унинг баркамол авлодни тарбиялашдаги аҳамияти адабиётларда кенг таҳлил қилинмоқда. Айнан спортда ғалаба имкониятларининг тенглиги, биринчи бўлишга интилиш, нафақат рақибини балки, ўзини ҳам енгиш каби замонавий жамият учун муҳим бўлган қадриятлар яққол намоён бўлади. “Спорт оламида ҳам юксак марраларни эгаллаш, ўз муродига етиш учун, аввало, мустаҳкам пойдевор, истеъдод ва интилиш, энг муҳими, кучли ирода, тинимсиз меҳнат ва шижоат кераклиги ҳеч кимга сир эмас” [3]. Ақлий ва жисмоний тарбиянинг бирлиги, ўзаро боғлиқлиги масаласи табиий-илмий фанлар асосида улуғ рус физиологлари И.М.Сеченов ва И.П.Павловларнинг илмий тадқиқотлари орқали исботланган. И.П.Павлов “мен бутун ҳаётим бўйи ақлий ва жисмоний меҳнатни севдим, кўпроқ иккинчисини. Айниқса, миёда пайдо бўлган фикрни ҳал қилиш учун ақлимни кўлим билан боғлаганимда ўзимни жуда яхши ҳис қилар эдим” – деб ёзган эди. Унутмаслигимиз керакки, жисмоний тарбия ақлий тарбия билан узвий боғлиқ ҳолда амалга оширилади.

Глобаллашувнинг ижобий томони шундан иборатки, у халқларнинг, давлатларнинг, миллий маданият ва иқтисодиётларнинг яқинлашишини тезлаштиради, уларнинг ривожланиши учун янги ва янги улкан имкониятлар очди. Шу билан бирга унинг салбий томонига эътибор берсак, биргина жисмоний тарбия ва спортда ахлоқий муаммоларни келтириб чиқармоқда. Глобаллашув жараёнида жисмоний тарбия ва спортда тарбиявий – ахлоқий ишларни амалга ошириш заруриятининг ошиб боришини қуйидаги мисол орқали ҳам ўз кўришимиз мумкин (1-расм).



1-расм. Глобаллашув жараёни таъсири натижасида дунё спортидаги асосий муаммолар таснифи

Глобаллашув борган сари кучайиб бораётган очиқлик ва жадаллик натижаси сифатида бутун ер юзида ҳаёт даражасининг юксалиб боришига ва қашшоқлик даражасининг анча пасайишига ёрдам берувчи шарт-шароит деб қаралиб жисмоний тарбия ва спорт ривожланиши учун кенг шароитларни яратади. Шу билан бирга спортдаги турли салбий ҳолатларни вужудга келтирувчи воситаларнинг бир қанчасини тарқалишига ҳам сабаб бўлмоқда (1-жадвал).

1-жадвал. Глобаллашув жараёнининг жисмоний тарбия ва спортга таъсири

| № | Ижобий | Салбий |
|----|---|--|
| 1 | Халқаро спорт интеграцияси | Допинг муаммоси кўпайиши |
| 2 | Ҳамкорлик алоқаларининг ривож | Спортчиларнинг коммерциялашуви |
| 3 | Спортга хорижий инвестицияларнинг кириб келиши | Диний тарғибот амалларининг юзага чиқиши |
| 4 | Спортчиларнинг эркин ҳаракатланиши | Сиёсий ислохотларни амалга ошириш “восита”си |
| 5 | Замонавий спорт маданиятининг юзага келиши | “Оммавий маданият” ривожига хисса қўшиши |
| 6 | Ахборот технологияларидан самарали фойдаланиш имкониятининг ошиши | Эгоцентризм |
| 7 | Илм-фан ютуқларининг спортга тезликда кириб келиши | Ахборот хуружларининг ортиши |
| 8 | Спорт қадриятининг ривожланиши | Криминал |
| 9 | Халқаро ёрдам имкониятларининг ошиши | Гуманизм ғояларининг емирилиши |
| 10 | Ўзаро эркин мулоқотнинг ёйилиши | Агрессив спорт фанатизмининг ривож |

Хулоса. Глобаллашув шароитида жисмоний тарбия ва спортнинг тарбиявий аҳамиятини ошириш восита, усулларидан кенг фойдаланишимиз ҳамда ёш спортчиларнинг дунёқарашини миллий менталитетимиз ва қадриятларимиз асосида ривожлантириб боришимиз асосий вазифамиз бўлиб қолади.

Адабиётлар:

- 1) Президент Шавкат Мирзиёевнинг Ўзбекистон республикаси мустақиллигининг йигирма тўққиз йиллигига бағишланган тантанали маросимда сўзлаган нутқи. Халқ сўзи газетаси 2020 йил 2 сентябр.

- 2) Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Фарғона: Университет нашриёти. 2001.- 31-б.
- 3) Жўраев Н. Гоявий иммунитет ёки маънавий халоскорлик туйғуси. Т.:“Ўзбекистон”. 2001. 39-40 бет.
- 4) Мустақиллик: изоҳли илмий-оммабоп луғат. Тўлдирилган учинчи нашри. – Т.: Шарқ, 2016. 70-71 бетлар.

УДК: 796.81.4.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ПРОЦЕССЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ

Нурали Назаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистон

nurali.nazarov@mail.ru

Аннотация. В статье философски освещается воспитательное значение физической культуры и спорта в условиях глобализации, а также роль спорта в формировании духовно гармоничного и физически здорового поколения.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, глобализация, воспитание молодежи, здоровый образ жизни, массовый спорт, популяризация спорта.

UDC: 796.81.4.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE PROCESS OF GLOBALIZATION

Nurali Nazarov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

nurali.nazarov@mail.ru

Abstract. The article philosophically highlights the educational value of physical culture and sports in the context of globalization, as well as the role of sports in the formation of a spiritually harmonious and physically healthy generation.

Keywords: physical culture and sports, globalization, youth education, healthy lifestyle, mass sports, popularization of sports.



УДК 796.92.092.

ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ЖАРАЁНЛАРИ

Азамат Примбетов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Нукус, Ўзбекистон

azamat.primbetov@list.ru

Аннотация. Мақолада эркин курашчи қизларнинг машғулот жараёнларини ташкил қилиш асослари ва уларнинг таркибий қисмлари таҳлил қилинган. Шунингдек, эркин курашчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини режалаштириш жараёнлари ёритилган.

Калит сўзлар: кураш, эркин кураш, эркин курашчи қизлар, ўқув-машғулот жараёнлари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Долзарблиги. Бугунги кунда мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси олдида турган муҳим вазифалардан бири бу – ўсмир спортчи қизлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларни спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар қилиб тайёрлашдир. Айниқса, эркин курашчи қизларни тайёрлаш ва уларни мусобақаолди тайёргарлигини ривожлантириш методикасини ишлаб чиқиш долзарб масала бўлиб ҳисобланмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Эркин курашчи қизлар машғулотларини ташкил этиш ва ўтказишнинг умумий асосларини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Эркин кураш техникаси – бу мусобақа қоидаларида руҳсат этиладиган усуллар, қарши усуллар ва ҳимояланишлар йиғиндисидир. Усуллар – бу мақсадга йўналтирилган хужум ҳаракатлари бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибидан устунликка эришади. Ҳар бир усул икки қисмдан иборат. Биринчи қисм – усул қўллаш учун ушлаб олиш. Ушлаб олишлар юқоридан, пастдан, орқадан, олдиндан, ён томондан ва бошқаларга ушлаб олишларга бўлинади. Ушлаш усулни муваффақиятли бажаришда катта аҳамиятга эга. Бутун усулларни бажариш сифати

ушлаб олишнинг қай даражада оқилона амалга оширилганлигига боғлиқ. Иккинчи қисмда турли хилдаги ҳаракатлар: тик туришда – ўтказишлар, ташлашлар, ағдаришлар; партерда –ўгиришлар ва партерда ташлашлар бўлиши мумкин.

Эркин кураш усулларни амалга ошириш пайтида бир вақтнинг ўзида оёқлар билан турли ҳаракатлар ҳам бажарилади, яъни булар – чалишлар, қоқишлар, илишлар, олдиндан илиб отишлар, чирмашлар, орқадан илиб отишлар. Бу ҳаракатларнинг кўпчилиги орқадан, олдиндан, ёндан, ичкаридан, ташқаридан бажарилиши мумкин.

Бир хилдаги ушлаш билан бир қатор ҳаракатларни бажариш мумкин ва, аксинча, бир хил ҳаракатнинг ўзи турли ушлашлар билан бажарилиши мумкин. Масалан, қўлдан ва гавдадан ушлаб ташлашни, зарба билан ағдаришни амалга ошириш мумкин. Лекин рақибни эгилиб қўл, гавда, қўл ва бўйиндан ушлаб ташлаш ҳам мумкин.

Курашчи ҳар қандай усулни ҳужум ва қарши ҳужум учун қўллаши мумкин. Усул ёки унинг бир қисмини алдамчи ҳаракат сифатида қўллаб, курашчи ҳақиқий ниятидан рақиб диққатини чалғитиш ва бошқа усул билан ҳужумни амалга ошириш учун қулай шароитларни тайёрлаши мумкин.

Қарши усуллар – бу рақиб ҳужумига жавоб тариқасида бажариладиган мақсадли ҳаракатлар бўлиб, улар ёрдамида курашчи рақибни устидан устунликка эришади. Қарши усуллар мураккаб техник ҳаракатларга киради. Қарши ҳужум уюштираётган курашчи бир зумда тўғри қарор чиқариши ва рақибни усулни амалга оширишга улгурмаслиги учун ўз ҳаракатларини ҳужум қилаётган рақиб ҳаракатлари билан аниқ мослаштириши лозим.

Ҳимояланишлар – бу рақибнинг усулларни (қарши усулларни) бажаришига тўсқинлик қилувчи мақсадли ҳаракатлардир.

Ҳимояланишлар дастлабки ва бевосита ҳимояланишларга ажратилади. Дастлабки ҳимояланиш олдиндан, яъни рақиб усулни амалга оширишдан аввал бажарилади. Бевосита ҳимояланиш рақиб ҳужумини тўхтатишга қаратилган. Бундай ҳимояланиш самарадорлиги унинг ўз вақтида бажарилишига боғлиқ. Бевосита ҳимояланиш усул бошида, усулни бажариш давомида ёки усулни бажариш охирида амалга оширилиши мумкин. Ҳамма техник ҳаракатлар курашчилар томонидан турли ҳолатлардан туриб бажарилади. Асосий ҳолатлар қуйидагилар: тик туриш, партер ва кўприк. Тик туриш – бу курашчининг ҳолати бўлиб, унда у оёқларда тик туради. Ўнг, чап ва ялпи тик туришлар ажратилади. Уларнинг ҳар бири, ўз навбатида, баланд, ўрта ва паст бўлиши мумкин. Тик туришда курашиш яқин, ўрта ва узоқ масофаларда олиб борилиши мумкин. Партер – бу курашчининг дастлабки ҳолати бўлиб, у тиззаларида туради. Бунда текис ёзилган қўлларнинг кафтлари билан гиламга таяниб турилади, қўллар тиззалардан 20-25 см. Узоқликда жойлашади. Партерда баланд ҳолат ва паст ҳолат фарқланади. Баланд ҳолат – бу курашчининг партердаги дастлабки ҳолати, паст ҳолат эса – бу курашчининг тиззаларда туриб, билаклар билан гиламга таяниш ҳолатидир. Партерда курашиш пайтида курашчилардан бири пастда, иккинчиси юқорида бўлади. Партерда юқоридаги ҳолатда турган курашчи кураш бошланишидан олдин истаган дастлабки ҳолатни эгаллаши мумкин. Фақатгина қўл кафтлари пастдаги курашчининг елкасида туриши лозим.

Мамлакатимизда қизларнинг эркин кураш спорт турига қизиқишининг ортиши натижасида иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб даражасида кучайтиришга олиб келмоқда. Ф.А.Керимов фикрича “Ҳозирги пайтда спорт курашининг ҳар хил турлари билан нафақат эркаклар, балки хотин-қизлар ҳам шуғулланади. Хотин-қизлар билан ишлаш тренердан аёллар организми тўғрисида маълум бир билимга эга бўлишни тақозо этади. Аёллар организмининг хусусиятларини тренировка жараёнини тузишда ҳисобга олиш жуда муҳимдир”. Бу ёндашувга кўра, ҳар бир тренер ва мураббий спортчи эркин курашчи қизларнинг биологик хусусиятлари ҳамда физиологик жараёнларидан келиб чиқиб машғулотларни ташкил қилиши лозим.

Ҳозирда эркин курашчи қизлар тайёргарлигининг турли бўғинларида ўқув-тренировка жараёнини мунтазам такомиллаштириб бориш йўллари излаш, жисмоний тайёргарликнинг энг самарали усулларни аниқлаш бўйича амалга ошириладиган саъй-ҳаракатлар босқичларини ишлаб чиқиш муҳимдир. Бунда қуйидаги босқичлар асосида эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга эътибор қаратиш лозим (1-жадвал).

Ушбу босқичлар асосида эркин курашчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини режалаштириш педагогик жиҳатдан самарали ҳисобланади. Бу босқичлар ва уларнинг вазифалари, услублари, машғулот юкламасининг усуллари биринчидан, ўсмир дзюдочи қизларни тайёрлашда уларнинг техник-тактик маҳорати ва функционал ҳолатини назорат қилиш усулларини юқори даражада такомиллаштириш имкониятини яратади; иккинчидан, эркин курашчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёнини бошқариш, ўқув жараёни сифатини ва рақобатбардош

курашларнинг самарадорлигини оширишга имкон беради; учинчидан, эркин курашчи қизларнинг куч салоҳиятидан фойдаланишга эътиборни қаратган ҳолда уларнинг рақобатбардош фаолият кўрсаткичларини ривожлантиришга сабаб бўлади.

1-жадвал. Эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш босқичлари

| I. Дағлабки тайёргарлик босқичи | | |
|--|-----------------------------|--|
| Дағлабки тайёргарлик босқичи | вазифалар | мускул кучини кучайтириш машқлари, тезлик-куч қобилиятларини ривожлантириш машқлари |
| | услуглар | ўйин, динамик ҳаракатлар |
| | воситалар | турли хил ташқи қаршилиқларга эга воситалар |
| | машғулот юкламасининг усули | доимий ва ўзгарувчан |
| II. Ўқув-машғулот босқичи | | |
| Ўқув-машғулот босқичи | вазифалар | тезлик-куч қобилиятларини ривожлантириш, кўп томонлама куч машқларини ишлаб чиқиш, мушак-скелет тизимини ривожлантириш |
| | услуглар | динамик ҳаракатлар, такрорий ҳаракатлар |
| | воситалар | ўртача зичликдаги воситалар |
| | машғулот юкламасининг усули | ўзгарувчан |
| III. Чуқурлаштирилган машғулот босқичи | | |
| Чуқурлаштирилган машғулот босқичи | вазифалар | тезлик-куч қобилиятини ривожлантириш, тана массаси таркибини оптималлаштириш, кучни сарфлаш қобилиятини ривожлантириш |
| | услуглар | юқори тезликда зарба, динамик ва максимал ҳаракат, ўйин |
| | воситалар | ўзи ва рақибининг оғирлигига қаршилик кўрсатадиган машқлар, турли хил спорт анжомлари билан машқлар |
| | машғулот юкламасининг усули | ўзгарувчан |
| IV. Юқори спорт маҳорати босқичи | | |
| Юқори спорт маҳорати босқичи | вазифалар | маҳсус куч тайёргарлигини ошириш, максимал интенсивлик асосида тезлик-куч қобилиятини ривожлантириш, чидамлилиқни ошириш |
| | услуглар | максимал интенсивлик, максимал куч, статодинамик ҳаракатлар |
| | воситалар | рақиб билан машқлар, штанга, маҳсус тренажёрлар билан машқлар |
| | машғулот юкламасининг усули | умумий жамланган |

Хулоса. Эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш босқичлари асосида уларнинг ўқув-машғулотлар жараёнларидаги энг самарали ва натижадор услубларни аниқлаш мумкин.

УДК 796.92.092.

ПРОЦЕССЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОК ДЕВУШЕК ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Азамат Примбетов

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Нукус, Узбекистан

azamat.primbetov@list.ru

Аннотация. В статье анализируются основы организации тренировочных процессов борцов вольного стиля и их составляющие. Также освещены процессы планирования общей и специальной физической подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: борьба, вольная борьба, вольная борьба девушек, тренировочные процессы, общая и специальная физическая подготовка.

UDC 796.92.092.

THE PROCESSES OF ORGANIZING THE TRAINING OF GIRLS IN FREESTYLE WRESTLING

Azamat Primbetov

Nukus branch of the Uzbek State University of Physical Educations and Sports

Nukus, Uzbekistan

azamat.primbetov@list.ru

Abstract. The article analyzes the basics of organizing the training processes of freestyle wrestlers and their components. Also, the processes of planning the general and special physical training of female freestyle wrestlers are covered.

Keywords: wrestling, freestyle wrestling, freestyle wrestling girls, training processes, general and special physical training.



ҲОЗИРГИ ДАВР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИҚТИСОДИЁТИ ФАНИНИНГ МУАММО ВА ИСТИҚБОЛЛАРИ

Нигора Примова, Икром Ахмедов

Тошкент давлат иқтисодиёт университети, Тошкент, Ўзбекистон

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчиқ, Ўзбекистон

nigora.primova@mail.ru, i.axmedov2@jtsu.uz

Аннотация: Мақолада Ўзбекистон учун иқтисодий фаннинг нисбатан янги йўналиши бўлган жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиётининг назарий асослари тадқиқ этилган. Жисмоний тарбия ва спортнинг товар сифатидаги ўзига хос хусусиятлари ва уларнинг замонавий бозорлари, ҳамда улар ривожига технологияларнинг таъсири аниқланган. Жисмоний тарбия ва спортга бўлган талабга таъсир этувчи омиллар, спорт иқтисодиётининг ривожланиш истиқболлари белгиланган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиёти, иқтисодий таҳлил, технологиялар, спортни тижоратлаштириш, спорт индустрияси, хизматлар, спорт маҳсулоти, соғломлаштириш, профессионал спорт.

Кириш. Маълумки, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида”ги Фармонининг 232-бандида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида юқори малакали тренерлар ва бошқа мутахассисларни тайёрлашни йўлга қўйиш билан боғлиқ вазифалар белгиланган [1].

Бугунги кунда жойларда ташкил этилаётган мусобақалар сони ва савияси ҳозирча талабга жавоб бермайди. Мисол учун, Андижон, Бухоро, Навоий, Наманган, Тошкент, Хоразм, Фарғона ҳамда Қашқадарё вилоятларидаги 131 та шаҳар ва туманда жорий йилги мусобақаларни молиялаштиришга маҳаллий бюджетдан маблағ ажратилмаган. Ёки республика миқёсида ўтказилган 230 та мусобақада айрим шаҳар ва вилоят жамоалари умуман иштирок этмаган. Бу миллий терма жамоалар таркибига маҳоратли спортчиларни саралаб олишга салбий таъсир кўрсатмоқда. Сўнгги йилларда спорт кўплаб мамлакатлар, шу жумладан Ўзбекистон иқтисодиётининг муҳим тармоғига айланди. Бу соҳага катта молиявий воситалар ва катта миқдордаги ишчи кучи жалб қилинган. Спортни бошқариш ва молиялаштиришнинг янги моделлари ишлаб чиқилмоқда ва доимий равишда такомиллаштирилиб борилмоқда [3].

Тадқиқотнинг мақсади спорт иқтисодиётининг фан сифатида шаклланиши, унинг тарихи, ривожланиш хусусиятларини тадқиқ этиш асосида унинг истиқболларини белгилашдир.

Тадқиқот методологияси. Таҳлил жараёнида маълумотларни статистик гуруҳлаш, қиёсий ва трендли таҳлил усулларида фойдаланилди. Мақолада ривожланган мамлакатларда бу соҳада тўпланган тажриба таҳлил қилинган ва мамлакатимизда бу соҳа ривожига мавжуд муаммоларни ҳал этиш йўллари бўйича муҳим фикрлар таклиф этилган.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Шу билан бирга, бир томондан тижоратлаштириш ва профессионаллаштириш тенденцияларининг ўсиб бориши, шунингдек, иккинчи томондан бюджет маблағлари атрофидаги кучайиб бораётган рақобат спорт ўз ихтиёрида бўлган ресурслардан мустақил равишда қандай қилиб фойда олишни ўрганиши лозимлигини кўрсатмоқда. Сўнгги йилларда кўпгина мамлакатлар аҳолиси ўзларининг спорт фаолиятига (фаол спорт турлари) ва пасив спорт турларига (томошабинлар учун спорт) бўлган қизиқиш сезиларли даражада ошди. Буни кўплаб далиллар тасдиқлайди: масалан, 2005-2006 йй. Германияда хусусий секторда спорт харажатлари 53 миллиард евро икки ялпи ички маҳсулотнинг 3,4 фоизини ташкил этди ҳамда қишлоқ хўжалигига сарфланадиган харажатлар билан тенглашди. Спорт соҳасида 750 минг киши бевосита ёки билвосита иштирок этди ёки меҳнатга лаёқатли ёшдаги аҳолининг 2% дан кўпроғини ташкил этган ҳолда кимё саноатида банд бўлганлар улушига тенглашди. Шуниси қизиқки, фаол спорт турлари томошабинлар учун спорт турларига қараганда юқори иқтисодий аҳамиятга эга бўлиб барча спорт харажатларининг 80 фоизидан ортигини унга тўғри келади.

Фарбда ҳам узок вақт давомида спорт ва иқтисодиёт, иккита алоҳида мустақил соҳа сифатида қаралган. Спортга бу сеvimли машғулот, бўш вақтни ўтказиш воситаси сифатида қаралиб, иқтисодиёт, касб ва савдо билан ҳеч қандай алоқаси йўқ деб ҳисоблашган. Бугунги кунда ҳамма нарса тубдан ўзгарди. Спортда, шубҳасиз, шиддатли рақобат шароитида яхши пул топиш мумкин бўлди, шу билан бирга анъанавий спорт манбалари тобора чекланиб бормоқда.

Спорт тадбирининг иқтисодий самарасини баҳолаш зарурати равшандир. Бу, айниқса, давлат бюджети тақчиллиги ва давлат маблағлари атрофида рақобатнинг кучайиши билан боғлиқ. Бугунги кунда инсонлар ажратилган маблағлар қай даражада самарали ишлатилганлигини ва ундан бошқа мақсадларда яхшироқ фойдаланиш мумкинлигини билишни истайдилар. Бошқача қилиб айтганда, тегишли спорт лойиҳасини (чемпионат, турнир ўтказиш) амалга ошириш тўғрисида қарор қабул қилишдан олдин муқобил вариантларни кўриб чиқиш керак, масалан кўргазмалар ташкил этиш, мактаблар, касалхоналар қуриш ва бошқалар.

Бундай қарорлар учун энг муҳимлари иқтисодий самараларнинг мутлақ йиғиндиси эмас, балки қиёсий устунликлардир. Спорт тадбирларининг рентабеллигини текшириш 1976 йилда Монреалда бўлиб ўтган Олимпия ўйинларининг молиявий муваффақиятсизлигидан кейин зарур бўлган. Ўша пайтда 1,2 миллиард Канада доллари миқдорда камомад солиқ тўловчилар томонидан тўланиши керак эди. Кейинги барча Олимпия ўйинлари ташкилотчиларга фақат фойда келтирди. 1-жадвалда спорт тадбирларини ўтказиш пайтида юзага келадиган омиллар ва уларнинг таъсир даражаси ҳақида қисқача маълумот берилган.

1-жадвал. Спорт тадбирларининг ижобий ва салбий омиллари

| Иқтисодий омиллар | Ижтимоий-демографик омиллар | Сифат омиллари | Эҳтимолий омиллар |
|---|--------------------------------|--|---|
| Чипта нархи; аҳолининг даромад даражаси; муқобил таклифлар; кўшимча харажатлар. | Аҳоли сони; этник хусусиятлар. | Иштирок этувчи жамолар ҳолати; илгарги ютуқлари; ийинчиларнинг машхурлиги. | Мусобақа натижалари; уйиннинг ҳаққонийлиги; натижаларни прогнозлаш даражаси; оби-ҳаво шароитлари. |

Албатта, спорт иқтисодиётининг ўрганилмаган жиҳатлари кўп. Улардан баъзилари умумий хусусиятга эга. Бу, биринчи навбатда, молиялаштириш, спортни бошқариш, спорт соҳасидаги меҳнат бозори, спортга ҳомийлик масалалари. Аммо, шунингдек, спортнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлаштириш ва тезкор ҳал қилишни талаб қиладиган кўплаб масалалар мавжуд.

Ҳали ҳам фан сифатида тўлиқ шаклланган спорт иқтисодиёти йўқ деб айта оламиз. Унинг иқтисодий фаннинг таркибий қисми сифатида ривожланиш жараёни жуда тез ўтмоқда. Шу билан бирга, спорт иқтисодиёти аллақачон ҳар бир мамлакатга хос хусусиятларни намойиш этмоқда. Масалан, Германияда бу, авваламбор, спорт иттифоқлари ва клубларнинг устун мавқеи; АҚШда - профессионал жамоавий спорт.

Мамлакатимиз учун спорт иқтисодиётининг фан сифатида пайдо бўлиши ўтмишдан қолган нарсдан самарали фойдаланиш, спортни қўллаб-қувватлашнинг мумкин бўлган захираларини кўрсатиш ва натижада миллатнинг саломатлиги ва меҳнат қобилиятини сақлаш учун зарурдир.

Ўзбекистоннинг бу соҳада рақобатбардош эканлигини, кейинги йилларда спорт соҳасида эришилган натижалар тасдиқлаб турибди. Бугунги кунда, тобора кўпроқ инсонлар тушкунликни енгиш, маълум ютуқларга эришиш мувозанатини қидирмоқдалар, ҳамда жисмоний тарбия ва спорт бу соҳада энг муҳим восита эканлигини анлаб етмоқдалар. Жисмоний тарбия, спорт, профилактика ва реабилитация - ҳар қандай замонавий жамият тараққиётидаги муваффақиятлар билан чамбарчас боғлиқ бўлган тушунчалар. Агар биз келажакда соғлом миллатга эга бўлишни истасак, спортни рекордлар, ғалабалар ва медаллардан ҳам юқори даражада турадиган иқтисодиётнинг бир қисми ва уни профессионал, тижорат ёки бошқа соҳаларда бошқариш учун тегишли билимга ҳамда кўникмага эга, усул ва шакллар талаб этиладиган фаолият эканлигини тушуниб етган мутахассисларга муҳтожмиз.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини “Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”да амалга оширишга оид Давлат дастури тўғрисида”ги Фармони. <https://lex.uz/docs/4751561>
- 2) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. <https://lex.uz/docs/5077663>
- 3) “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича кўшимча вазифалар белгиланди” // Халқ сўзи. - 2019. - № 184. – Б. 1.
- 4) Веблен, Т.Б. Теория праздного класса: The theory of the leisure class. An economic study of institutions / Т.Веблен; пер. с англ. С.Г.Сорокиной. - М. : ЛИБРОКОМ, 2011. - 365.
- 5) Rothenberg S. The Baseball Players Labor Market // Journal of Political Economy. - 1956. - № 64. - P. 242-258.
- 6) Heinemann K. Einführung in die Ökonomie des Sports. - Verlag Hofmann Schorndorf, 1995. - 297.

7) Литвин А.В. Особенности маркетинга взаимоотношений в спорте // Маркетинг в России и за рубежом. - 2001. - № 1. - С.65-71.

УДК: 796.331

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЭКОНОМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА СОВРЕМЕННОГО ПЕРИОДА

Nigora Primova, Ikrom Axmedov

Ташкентский государственный экономический университет, Ташкент, Узбекистан

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

nigora.primova@mail.ru, i.axmedov2@jtsu.uz

Аннотация: В статье исследуются теоретические основы экономики физической культуры и спорта, которая является относительно новым направлением экономической науки для Узбекистана. Определены специфические характеристики физической культуры и спорта как товара и их современных рынков, а также влияние технологий на их развитие. Определены факторы, влияющие на спрос на физическую культуру и спорт, перспективы развития экономики спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, экономика физической культуры и спорта, экономический анализ, технологии, коммерциализация спорта, спортивная индустрия, услуги, спортивные товары, фитнес, профессиональный спорт.

UDC: 796.331

PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ECONOMICS OF THE PRESENT PERIOD

Nigora Primova, Ikrom Axmedov

Toshkent State University of Economics, Tashkent, Uzbekistan

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

nigora.primova@mail.ru, i.axmedov2@jtsu.uz

Abstract: The article examines the theoretical foundations of physical education and sports economics, which is a relatively new field of economics for Uzbekistan. The peculiarities of the quality of physical culture and sports as a commodity and their modern markets, as well as the impact of technology on their development have been identified. Factors influencing the demand for physical culture and sports, the prospects for the development of the sports economy have been identified.

Keywords: physical education and sports, physical education and sports economics, economic analysis, technology, sports commercialization, sports industry, services, sports products, fitness, professional sports.



YO'K: 796.325

JISMONIY TARBIYAGA IXTISOSLASHMAGAN OTM TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MONITORINGI

Aziz Ro'zmetov

Urganch davlat universiteti

Urganch, O'zbekiston

rozmetov87.87@inbox.ru

Annotatsiya. Maqolada talabalar jismoniy tayyorgarliklarini modul texnologiyasi orqali monitoring qilib borish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, pedagog, talaba, modul, monitoring, testlash, texnologiya.

Kirish. Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda [1]. Ta'lim-tarbiya jarayonini sog'lomlashtirishga yo'naltirish va sog'lom turmush tarzi me'yorlarini hayotga tatbiq etish shartlari ta'minlanayapti. Ta'lim oluvchilarning tibbiy-gigienik madaniyatini oshirish, ularning jismoniy tarbiya va sportdagi faolligini jadallashtirish, jismoniy taraqqiyoti va tayyorgarligini shakllantirish omillarining tashkiliy-uslubiy jihatlarini takomillashtirish ishlari olib borilmoqda. Jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida mavjud bo'lgan muammolarni aniqlash va bu muammolarni zamonaviy ilm-fan va

texnologiyalarni joriy etish bilan qadrlar tayyorlash tizimida ilm-fanning uzviyligini qaror toptirish, ilm-fanning ta'lim amaliyoti bilan mustahkam aloqasini ta'minlash orqali barkamol avlodni tarbiyalash vazifasi qo'yilgan [2].

Ishning asosiy mazmuni. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini baholash va oliy ta'lim muassasalari (OTM) talabalarining jismoniy hamda funksional holatlari va salomatligi darajasining sifat tavsiflarini faqat muntazam kuzatish va monitoring olib borish natijalari asosidagina aniqlash mumkin bo'ladi. Bunday monitoring olib borilishini tashkil etish komplekslik, tizimlilik, yaxlitlik va dinamikilikni ta'minlashi zarur. OTM dagi jismoniy tarbiya jarayoni talabalarining jismoniy va funksional holatlarini monitoring qilish tizimini ishlab chiqish hamda qo'llash hisobigagina yanada sifatli va samarali bo'lishi e'tirof etiladi [3,4].

Talabalarining jismoniy tayyorgarliklarini monitoring qilish jarayonida jismoniy rivojlanish hamda funksional imkoniyatlar parametrlarining tanlangan vaqt ichidagi o'zgarishlari (aniq dinamika) baholanishi lozim. Bu baholash jarayonining ob'ektivligini ta'minlaydi. Ushbu vaziyatda testlarda past yoki o'rtacha ko'rsat-kichlarga ega talabalar yuqori baholar olish imkoniga ega bo'ladilar, bu shug'ul-lanuvchilarni jismonan yanada takomillashishiga rag'batlantiradi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga bo'lgan umumiy motivatsiya darajasini oshiradi. Buning oqibatida talabalarining jismoniy rivojlanishini monitoring qilish va tashxislash natijalariga asoslangan tabaqalashtirish ham jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish vositasi sifatida, ham jismoniy mashqlar bilan shug'ul-lanishga bo'lgan motivatsiyani oshirish vositasi bo'lishi mumkin [5].

Kuzatish va monitoringni tashkil qilish va o'tkazish, uning natijalaridan foydalanish o'quv jarayonida kuzatiladigan o'quvchilarning jismoniy va funksional holatiga nokulay (nojo'ya) ta'sirlarni oldini olish hamda bartaraf etish bo'yicha taktik va strategik chora – tadbirlarni rejalashtirish hamda amalga oshirishga imkon yaratadi. Bunday nojo'ya ta'sirlar o'qish jarayoni jadalligi oshishi oqibatida asab tizimi hamda aqliy qobiliyatlar zo'riqishining o'sib borishi, talabalarida jismoniy (harakat) faollik yetishmasligining doimiy ravishda ortib borishda ifodalanadi.

Pedagogik kuzatish va monitoring doirasida testlash natijalari asosida quyidagi harakatlarni amalga oshirish mumkin:

- alohida talabalar, ularning guruhlarining jismoniy va funksional tayyorgarliklari darajasini taqqoslash;

- u yoki bu jismoniy mashqlar turida mashg'ulotlar uchun guruhlarni saralash (tanlash);

- jismoniy tarbiya jarayoni va uning natijalari ob'ektiv hamda tezkor nazorat qilishni amalga oshirish;

- qo'llanilayotgan vositalar, mashg'ulot o'tkazish uslublari va ularni tashkil etish shakllarining ustunligi hamda kamchiliklarini aniqlash;

- individual va guruhli mashg'ulotlarning asoslangan hamda optimal rejalarini shakllantirish.

E'tirof etish joizki, monitoring qilish va talabalarining jismoniy rivojlanishi, jismoniy hamda funksional tayyorgarligini baholash jarayoni, chamasi, test sinovlarining ayrim natijalarini me'yoriy ko'rsatkichlar bilan taqqoslashga emas, balki individual parametrlarning o'sishidagi o'zgarishlarga qarab qurilishi kerak.

Tahlil va natijalar. Jismoniy tarbiya va sportdada monitoring pedagogik jarayonning borishini tashxislash, baholash va bashoratlash jarayonlarini birlashtiradi hamda tahsil oluvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional holati va jismoniy tayyorgarligini oshirish jarayoniga tuzatishlar kiritish hamda uni boshqarish uchun harakatlar asosi sifatida qatnashadi. Yuqori sifat darajasidagi monitoringni amalga oshirishda jismoniy va funksional holatni baholash mezonlari va uslublarining bir xilligi, axborot makonining yaratilishi ta'minlanishi kerak, bu olinadigan axborotni almashishni ta'minlaydi va jismoniy tarbiya jarayonining barcha darajalarida munosib boshqaruv qarorlarini qabul qilish imkonini beradi.

Undan tashqari, ta'kidlab o'tiladiki, monitoring tahsil oluvchilarning jismoniy va funksional holatini kuzatish, tahlil qilish hamda nazorat qilishning eng samarali instrumentidir. U jadal o'quv jarayonining ayrim salbiy oqibatlarini minimumga yetkazishga va bartaraf etishga, shuningdek, jismoniy tarbiya jarayonida qo'llaniladigan vositalar, uslublar hamda uslubiy yondashuvlar samaradorligini oshirishga imkon yaratadi.

Umuman, pedagogik monitoring pedagogik jarayon va uning doirasidagi har qanday faoliyatning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi, uning maqsadi, vazifalari, tamoyillari, tuzilmasi va vositalari mavjud. Jismoniy tarbiyada pedagogik monito-ringning asosiy maqsadi tashxislash hamda boshqaruv yechimlarini qabul qilishni asoslash, o'qitish materiali mazmunini tezkor ravishda o'zgartirish, vositalar va qo'llanilayotgan uslublarga tuzatishlar kiritish uchun qo'llaniladigan axborotni olishdan iborat.

Shundan kelib chiqib, monitoringning asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- tahsil oluvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy va funksional holati parametrlari hamda o'quv jarayonini amalga oshirish shart – sharoitlari orasidagi o'zaro bog'liqliklarni aniqlash;

- tahsil oluvchilar jismoniy va funksional holatining barcha tomonlari parametrlari va dinamikasini bashoratlash;

- o'quv jarayoni va shug'ullanuvchilarning shaxsan jismoniy holatiga tuzatishlar kiritishni taktik va strategik chora – tadbirlarini asoslash hamda tanlash;

- pedagogik jarayonning barcha sub'ektlarini monitoring natijalari to'g'risidagi to'liq va ob'ektiv axborot bilan ta'minlash.

Monitoring har qanday pedagogik jarayon singari, ma'lum bir qoidalar va talablar doirasida amalga oshiriladi hamda aniq tamoyillarga muvofiq o'tkazilishi zarur. Pedagogik monitoring o'tkazish tamoyillariga quyidagilar kiradi:

- monitoring vositalari va instrumentlarining jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalariga mosligi;

- monitoring yanada yuksak darajadagi salomatlikka erishish, harakat ko'nikma va malakalari, jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishga qaratilgan amaliy yo'nalishini ta'minlash;

- test sinovlari shartlari, tarkibi va yuklama qiymatining o'quvchilar individual – tipologik xossalari hamda ularning bo'lajak kasbiy faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mosligi.

Tahsil oluvchilar jismoniy va funksional holatlari dinamikasini monitoring qilish tashkiliy jihatdan bosqichma – bosqich amalga oshirilishi kerak, u quyidagilarni nazarda tutadi:

- o'quvchilarning asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasini baholashga yordam beruvchi munosib va hammabop test sinovlari tanlab olish;

- testlashni o'tkazishni tashkil etish va butun ishlarning tartibini belgilash;

- testlash natijalari bo'yicha axborot makonini yaratish (ularning dinamikasini albatta kuzatgan holda); olinadigan axborotni to'plash, tahlil qilish va saqlash;

- jismoniy tarbiya jarayonining barcha sub'ektlarini axborot bilan xabardor qilish (axborot berish);

- jismoniy tarbiya vositalari va uslublariga tuzatishlar kiritish hamda uning samaradorligini oshirish bo'yicha chora – tadbirlar ishlab chiqish.

Shunday qilib, zamonaviy sharoitlarda har qanday jarayonni monitoring qilishni, ayniqsa ko'p omilli va ko'p tarafdin monitoringni tashkil etish va amalga oshirish uchun albatta ma'lum bir avtomatlashtirish instrumentlardan foydalanish nazarda tutish lozim, zero bunday monitoring axborotni ishlab chiqish va uni vizuallashtirish bilan bog'liq. Shu maqsadda bir qator axborot texnologiyalari, maxsus kompyuter dasturlaridan foydalanish taklif qilinadi.

Xulosa. Jismoniy tarbiyada jarayonida jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganiladi va monitoringi qo'llaniladi. Kompleks nazoratni tashkil etishda yuqori jismoniy ishchanlik qobiliyatini ta'minlash uchun qaysi omillar va ko'rsatkichlar yetakchi ahamiyatga ega ekanligini aniq tasavvur qilish lozim. Bu jismoniy ishchanlik qobiliyati hamda yakuniy natijaga katta ta'sir ko'rsatuvchi asosiy parametrlarni tabaqalashtirishga imkon beradi. Shundan kelib chiqib, jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan OTM larning bo'lajak mutaxas-sislarining jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini tabaqalashtirilgan holda kuzatish va monitoring qilish uchun ham shunday yondashuvni taklif etish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1) O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi "Ta'lim to'g'risida"gi O'RQ-637-son Qonuni.
- 2) Машарипов Ф.Т. Проблемы физического воспитания в вузах и пути повышения его эффективности // Пм sarchashmalari. Ургенч. – 2021. – №9 – С. 121-124.
- 3) Комарова Н.А. Мониторинговые исследования физического здоровья студентов факультета физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 15-17.
- 4) Сокунова С.Ф. Модель контроля физической подготовленности студентов на основе мониторинга и диагностики // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – 2010. – №2 (12). – С. 107-111.
- 5) Машошина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №1 (83) – С. 40-45.

УДК: 796.325

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗЫ НЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Азиз Рузметов

Ургенцкий Государственный Университет, Ургенч, Узбекистан

rozmetov87.87@inbox.ru

Аннотация. В статье освещен вопрос контроля физической подготовки студентов с помощью модульной технологии.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, педагог, студент, модуль, мониторинг, тестирование, технология.

UDC: 796.325

MONITORING OF THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION THAT DOES NOT SPECIALIZE IN PHYSICAL EDUCATION

Aziz Rozmetov

Urgench State University, Urgench, Uzbekistan
rozmetov87.87@inbox.ru

Abstract. The report covers the issues of modular technology through monitoring the physical fitness of students.

Key words: physical training, physical fitness, pedagogue, student, module, monitoring, testing, technology.



UDK: 796: 412.2.

SPORT GIMNASTIKASIDA IXTISOSLASHGAN TALABALARNI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIGI

Zamirajon Sanokulova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston
sanokulova.zamirajon94@gmail.com

Annotatsiya. Taqdim etilgan maqolada sport gimnastikada maxsus-harakat va xoreografik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini ko'rib chiqilgan. Umumiy, maxsus-harakat va xoreografik tayyorgarlikning ko'rsatkichlari bilan ushbu mashg'ulot turlarining sport va texnik natijalarga o'zaro ta'sirining murakkab mexanizmlari o'rtasida yaqin bog'liqlik aniqlandi.

Kalit so'zlar: Test sinovlari, korrelyatsion tahlil, xoreografiya, harakat tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.

Dolzarbligi. Xoreografiya uzoq va qat'iy ravishda gimnastikachilarning texnik tayyorgarligining ajralmas qismiga aylangan [2]. Xoreografik tayyorgarlik – bu “harakatlar maktabi”ni shakllantirishga, sportchining harakatlanish madaniyatini tarbiyalashga, ifodalilik vositalar arsenalini kengaytirishga qaratilgan mashqlar va ta'sir usullari tizimidir [1,2,4]. Odatda harakatning yuqori madaniyatga ega sportchilargina texnik jihatdan murakkab mashqlarni osonlikcha, tabiiy ravishda bajara oladilar, bu yerda biz harakatlanish ko'lamini, go'zalligini, aritistizmligi va ifodaliligini baholashimiz mumkin.

Badiiy gimnastikada trenerovka faoliyati sezilarli darajada hissiy tarangligi bilan ajralib turadi, sportchilar o'zini tutish, harakatlarni boshqarish qobiliyatini saqlab qolishi kerak [3]. Ko'pkurash turlari bo'yicha musobaqa mashqlarning murakkabligi doimiy ravishda oshib borishi tufayli barcha turdagi sport tayyorgarlikni o'zlashtirgan jasur va qat'iyatli sportchilar muvaffaqiyatga erishadilar [5].

Tadqiqotning maqsadi – 17-20 yoshli gimnastikachi-qizlarning maxsus va xoreografik tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari bilan bog'liqligini aniqlashdir.

Tadqiqotni tashkil etish. “Shug'ullanganlik ko'chirish” konsepsiyasi gimnastikachilarning jismoniy sifatleri ustida ishlashda xoreografiya vositalaridan foydalanishga imkon beradi [2, 3]. Ixtisoslashgan OTMda xoreografiya bo'yicha dasturiy material “aylanma” tayyorgarlik, muvozanat funksiyasi va “sakrash” tayyorgarlikni tarbiyalash, shuningdek, maxsus-harakat sifatlarini rivojlantirish mashqlarini o'z ichiga oladi. Xoreografiya bo'yicha maxsus-harakat tayyorgarlikning o'sishi bilan bir qatorda bir, ikki oyoqda, joyida, harakatlanishda, tayanch bilan va havoda aylanish jarayonida bajariladigan elementlarning soni ortadi [1, 4].

Xoreografiya bo'yicha o'quv mashg'ulotining asosiy qismida har xil murakkab koordinatsion sakrashlarni bajarish ko'zda tutilgan: o'rtada, joyida, harakatlanishda, aylanib sakrashlar. Talabalarga o'zlarining ijro uslublarini shakllantirish uchun turli xil raqslar dasturlari, zamonaviy ritmlarda harakatlarni bajarish taklif etiladi [5].

Maxsus va xoreografik tayyorgarlikning asosiy parametrlari o'rtasidagi bog'liqlikni hisobga olgan holda 17-20 yoshdagi gimnastikachilarni tayyorlash va keyinchalik xoreografik tayyorgarligini takomillashtirish muammosi dolzarbdir.

Tadqiqot natijalari. Maxsus va xoreografik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun gimnastikachi qizlarining umumiy jismoniy, maxsus va xoreografik tayyorgarlik bo'yicha pedagogik sinovlari natijalarini o'zaro bog'liqligi tahlil qilindi.

Jami 26 parametr taqqoslandi, jumladan UJT, MJT, xoreografiya, vestibulyar barqarorlikni aniqlovchi testlar, shuningdek, bo'y va vazni o'lchash bo'yicha testlar. Boshqariladigan ko'rsatkichlar o'rtasida 50 ta yaqin korrelyasiya bog'lanishlar ($r=0,795$) aniqlandi.

Shug'ullanuvchilarning maxsus tayyorgarligi rasmiy musobaqalarni birinchi va ikkinchi majburiy kombinatsiya natijalariga ko'ra baholandi (1-jadval). Gimnastikachilarning musobaqa mashqlari sport gimnastikasida qabul qilingan 10 ballik tizim bo'yicha baholandi.

1-jadval. **Sport gimnastika bo'yicha nazorat musobaqalarining natijalari**

| № | Maxsus tayyorgarlikni baholash komponentlari | Ball, koeffitsient |
|---|---|--------------------|
| 1 | Birinchi musobaqa kompozitsiyasi | 8.7±0,37 |
| 2 | Birinchi musobaqa mashqining murakkablik ko'rsatkichi | 2.4 |
| 3 | Birinchi mashqning xoreografik komponenti | 9.0 ±0,45 |
| 4 | Ikkinchi musobaqa kompozitsiyasi | 8.9±0,41 |
| 5 | Ikkinchi musobaqa mashqining murakkablik ko'rsatkichi | 2.7 |
| 6 | Ikkinchi mashqning xoreografik komponenti | 9.25 ±0,54 |

Trenirovka jarayonida xoreografik va maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun xoreografik tayyorgarlik bo'yicha testlar ishlab chiqildi (2-jadval). Talaba-qizlarning xoreografik tayyorgarligini an'naviy baholashdan farqli ravishda biz tomondan ishlab chiqilgan xoreografik majmualardagi musobaqa mashqlari nafaqat gimnastikachilarning tayyorgarligini turli qirralari balki xoreografik mashqlarni bajarish ko'nikmalarini aniqlashga imkon beradi.

2-jadval. **17-20 yoshli gimnastikachilarning maxsus va xoreografik ko'rsatkichlarini o'zaro bog'liqligi**

| № | Xoreografik tayyorgarlik bo'yicha testlar | r |
|---|---|-------------------------------|
| 1 | Harakatlarning fazoviy va dinamik parametrlarini farqlash uchun kichik, o'rta va katta sakrashlardan tashkil topgan xoreografik kombinatsiyaning bajarilishi baholandi. Olingan ko'rsatkichning - birinchi musobaqa mashqlari uchun ballar yig'indisi; - birinchi mashqning murakkablik ko'rsatkichi; - birinchi mashq uchun baholash bilan o'zaro bog'liqlik koeffitsienti | r= 0,69 r= 0,79 r= 0,81 |
| 2 | Harakatlarning fazoviy parametrlarini differentsiatsiyasini baholash uchun sportchilarga belgilangan balandlikka oyoqni ko'tarish bilan xoreografik kombinatsiyasi taklif qilindi. Ushbu vazifa natijasining yuqori korrelyatsion bog'liqligi mavjud: - birinchi musobaqa mashqining murakkablik ko'rsatkichi bilan; - ikkinchi mashq uchun ballar yig'indisi bilan; - ikkinchi mashqning murakkablik ko'rsatkichi bilan | r=0,83 r=0,79 r=0,77 |
| 3 | Fazoda harakatlanish qobiliyati xoreografik kombinatsiyani gilam o'rtasida va yakkacho'pda turli xil dastlabki holatlardan bajarish qobiliyati bilan baholandi. Ushbu test natijalarining musobaqa kombinatsiyalar ko'rsatkichlari bilan yuqori korrelyatsion bog'liqligi: - erkin mashqlarda; - yakkacho'pda. | r=0,74 r=0,76 |
| 4 | Plastik harakatlarni bajarish va yangi harakatlarni o'rganish qobiliyati 32 taktga mo'ljallangan zamonaviy raqs elementlarining kombinatsiyasini bajarish orqali aniqlandi. Ushbu qobiliyat erkin mashqlardagi musobaqa kombinatsiyasining murakkablik ko'rsatkichi bilan o'zaro bog'liqdir. | r=0,77 |
| 5 | Adagio-ni bajarish orqali (oyoqni 90° dan yuqori ushlab turish) sportchilarning faol harakatchanligi baholandi, natijalari quyidagilar bilan chambarchas bog'liq: - murakkablik ko'rsatkichi; - ikkinchi musobaqa mashqlarini baholash | r=0,78 r=0,75 |
| 6 | Oxirgi test natijalari, o'rtada 45° chorak bettements lar (bir vaqtning o'zida chorak-aylana burilish bilan oyoqni to'g'irlash va qo'shib qo'yish) gimnastikachilarning maxsus tayyorgarligi ko'rsatkichlari bilan yuqori korrelyatsiyaga ega emas, chunki xoreografiya harakatlarini aniq takrorlash qobiliyati sportchilarning maxsus tayyorgarligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi | r=0,33 r=4,32 |

Ekspirimental tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, 17-20 yoshli talaba-qizlarning xoreografik tayyorgarligi tezkor-kuch qobiliyatlari, koordinatsion qobiliyatlar (ot $r=0,69$ dan $r=0,81$ gacha) va bo'g'imlarda harakatchanlikning rivojlanish darajasi bilan chambarchas bog'liqdir ($r=0,59$ dan $r=0,785$ gacha). Maxsus harakat tayyorligi gimnastikachining kuchni rivojlantirish darajasi, bo'g'imlar harakatchanligi va egiluvchanligi bilan o'zaro bog'liqdir ($r = 0,725$).

Xulosalar. 1) Badiiy gimnastikadagi maxsus va xoreografik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish uchun gimnastikachi qizlarning xoreografik tayyorgarligi darajasi shug'ullanuvchilarning tayyorgarligini o'ziga xos tomonlarini ochib beradigan maxsus ishlab chiqilgan xoreografik kombinatsiyalar bo'yicha baholandi. Tadqiqot natijasida o'rganilgan ko'rsatkichlar o'rtasida 12 taga yaqin korrelyasiya bog'liqliklar olingan. 2) Tayyorgarlikni yakuniy bosqichida gimnastikachi-qizlarning maxsus tayyorgarligi xoreografik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liq: fazoviy va dinamik ko'rsatkichlarni farqlash ($r=0,691$ dan $r=0,845$ gacha); fazoviy ko'rsatkichlarni differentsiatsiyasi ($r=0,737$ dan $r=0,831$ gacha); faol egiluvchanlikni rivojlantirish ($r=0,79$). Shuningdek, xoreografiya mashg'ulotlari jarayonida qo'llanadigan zamonaviy raqslarning elementlari, murakkab fazoviy yo'nalishdagi xoreografik vazifalarni bajarish gimnastikachilarning maxsus harakat tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. 3) Tadqiqotlar natijasida umumiy, maxsus harakatchanlik va xoreografik tayyorgarlikning ko'rsatkichlari ushbu turdagi tayyorgarlikning sport-texnik natijalarga o'zaro ta'sirining murakkab mexanizmlari o'rtasida yaqin bog'liqlik aniqlandi.

Ushbu yo'nalishdagi qo'shimcha tadqiqotlar, gimnastika sport turlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, xoreografik vazifalarni tuzish va amalda sinovdan o'tkazishni o'z ichiga oladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. — Toshkent. «O'zbekiston Respublikasi ta'lim va ilmiy vazirligi», 2020. – 580 b.
- 2) Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для вузов. /2-е изд., испр. И доп./ М.: Издательство Юрайт. 2017. -163 с.
- 3) Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов, специализирующихся по спортивной гимнастике (методические рекомендации). Издательско-полиграфический отдел. УзГИФК. Т.: 2009. -76 с.
- 4) Umarov M.N., Fetxhullova N.X. «Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati» [O'quv qo'llanma] Chirchiq: O'zDJT va SU, 2020, - 252 b.
- 5) Umarov M.N. Axmedova D.A. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati [O'quv qo'llanma]– Chirchiq: O'zDJTSU. 2021, -150 b.

УДК: 796: 412.2.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Замиражон Санокулова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

sanokulova.zamirajon94@gmail.com

Аннотация. В представленной статье рассмотрена взаимосвязь специально-двигательной и хореографической подготовки в спортивной гимнастике. Обнаружена тесная корреляционная связи между параметрами общей, специально-двигательной и хореографической подготовленностью и сложные механизмы взаимовлияния этих видов подготовки на спортивно-технический результат.

Ключевые слова: Тестирование, корреляционный анализ, хореография, двигательная подготовка, физические качества.

UDC: 796: 412.2.

CHOREOGRAPHIC TRAINING OF STUDENTS SPECIALIZED IN SPORTS GYMNASTICS

Zamirajon Sanokulova

*Uzbek State University of Physical Educations and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

sanokulova.zamirajon94@gmail.com

Abstract. The presented article examines the relationship of special motor and choreographic training in rhythmic gymnastics. A close relationship was revealed between the parameters of general, special motor and choreographic readiness and the complex mechanisms of the mutual influence of these types of training on sports and technical results.

Keywords: Testing, correlation analysis, choreography, movement training, physical qualities.



ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ СЕРВИСА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН

Жахонгир Сафаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

jahohgir7991@mail.ru

Аннотация. Учебно-тренировочные сборы является важной частью подготовки спортсменов к длительному сезону или краткосрочным соревнованиям. В данной статье рассматриваются варианты создания сервиса для проведения учебно-тренировочных сборов. Подробно изучаются основные функции и принципы работы сервиса в Узбекистане и сравнение с зарубежными аналогами таких компаний на примере футбола.

Ключевые слова: организация, управление, контроль, анализ.

Учебно-тренировочные сборы, являясь важной частью процесса подготовки футболистов, создают наилучшие условия для анализа текущего состояния команды, спортсменов по отдельности и корректирования тренировочного процесса для будущего эффективного участия на различных соревнованиях. Одновременно с этим пониманием у команды будут происходить возможные корректировки в их направлении развития на различных этапах подготовки, что, не позволяет командам отстать в быстроизменяющемся мире футбола. Для организации учебно-тренировочных сборов спортивный менеджер клуба должен делать финансовый анализ деятельности клуба и правильно планировать дальнейшие действия [1].

Учебно-тренировочные сборы можно отнести к малопериодным способам увеличения уровня физической и технической подготовленности футболистов. На профессиональном этапе спортивного мастерства учебно-тренировочные сборы являются одной из обыденных и основных форм подготовительного цикла. Во время учебно-тренировочных сборов для футболистов создаются благоприятные условия для подготовки к дальнейшим соревнованиям: распорядок дня, рацион питания, профессиональное обеспечение необходимым инвентарём мест занятий, постоянное нахождение под присмотром врача, перспективу повседневно проводить 2-3 тренировки, реализовать комплекс воспитательных и реабилитационных процедур и т.д.

В современных регламентах деятельности спортивных организаций рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы как минимум 7-10 дней, которые по итогам учебно-тренировочных сборов могут растянуться до 20 дней для подготовки к соревнованиям различного уровня, а большинство профессиональных клубов тренируются и живут в этом режиме от 100 до 250 дней в зависимости от продолжительности соревнований.

Целью организации сервиса является – создание высококачественных баз, мастер-классов, соревнований и турниров, включая выездных спортивных сборов. Благодаря тесному сотрудничеству с руководством и тренерским штабом ДЮСШ, спортивных клубов, общеобразовательных школ, детско-юношеских подготовительных центров и спортивных сооружений мы имеем возможность организовывать и проводить детские спортивные лагеря, спортивные мероприятия для команд различных возрастов.

Прямое сотрудничество компании с туроператорами, отелями и спортивными комплексами позволяет предлагать клиентам доступные цены для проведения мероприятий, в том числе спортивных сборов, а также выгодные и комфортные условия. Приглашение в компанию менеджеров, даст возможность проконсультировать клиентов по выбору спортивной базы и необходимых объектов, информируют об оказываемых дополнительных услугах (авиационные и железнодорожные перевозки, аренда спортивных площадок).

Услуги сервиса:

- место для проживания команды (гостиницы, хостелы);
- тренировочное поле;
- транспорт (для передвижения команды);
- 3х или более разовое питание;
- спарринг партнеров для контрольных матчей;
- проведение этих матчей (организация, билеты, судьи);
- профессиональную съёмку тренировок и игр для анализа и многие другие.

Таким образом, организация учебно-тренировочных сборов для спортсменов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, при организации которого главным действующим лицом является спортивный менеджер клуба. Спортивный менеджер – это значимая

фигура любой спортивной организации, действующей в условиях рыночной экономики, который должен профессионально принимать решение при выполнении возложенных ему задач в организационно-управленческой деятельности [2].

Библиография.

- 1) Ахмедов И.А. Экономика в спорте: учебник для студентов физкультурных институтов. – Ташкент: Узкитоб савдо нашриёт матбаа, 2021. – 474 с.
- 2) Ахмедов И.А., Сафаров Ж.Ж. Деятельность спортивного менеджера в современных условиях // Москва: журнал «Интернаука», № 17(240), 2022. – С. 56-58.

ORGANIZATION AND MANAGEMENT OF THE SERVICE FOR CONDUCTING TRAINING CAMPS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Jahongir Safarov

Uzbek State University of Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

jahongir7991@mail.ru

Annotation. Training camps are an important part of preparing athletes for a long season or short-term competitions. This article discusses options for creating a service for conducting training camps. The main functions and principles of the service in Uzbekistan are studied in detail and compared with foreign counterparts of such companies using the example of football.

Key words: Organization, management, control, analysis.



УДК: 005

АНАЛИЗ ИЗУЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА В СПОРТЕ

Отабек Соибжонов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

soibzhonooov@gmail.com

Аннотация. В статье представлены актуальные аспекты использования человеческого капитала в спорте на Западном примере. Выполняя функцию реабилитации и восстановления потенциала рабочей силы, спортивный бизнес частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы государства.

Ключевые слова: спорт, человеческий капитал, экономическое развитие, рабочая сила, спортивный бизнес, государственно финансирование.

Введение. Согласно определению, Г.Беккера, человеческий капитал – это совокупность врожденных способностей и приобретенных знаний, навыков и мотиваций, эффективное использование которых способствует увеличению дохода и иных благ их обладателей.

Цель и задачи. Анализ изучения эффективности использования человеческого капитала в физической культуре и спорта.

Методы и организация исследований. В исследовании используются сравнительный, системный и аналитический методы исследования.

Массовая физическая активность и спорт являются одним из важнейших компонентов совершенствования человеческого капитала. Массовый спорт, безусловно, оказывает определенное влияние на человека и человеческие отношения, удовлетворяя и развивая определенные потребности не только отдельного человека, но и общества в целом. Ученые, изучающие спорт как социальное явление, называют такого рода воздействие «социальными функциями спорта» [1]. Как видим, каждая из функций спорта способствует социально-экономической безопасности страны. В подтверждение этого тезиса в последние годы в отечественной экономической литературе широко используется термин «внеэкономические факторы экономического роста», к которым относятся качество жизни, уровень культуры, образования, профессиональных навыков, знаний и интеллекта, здоровья, которые являются необходимым условием долгосрочного и стабильного экономического развития.

Выполняя функцию реабилитации и восстановления потенциала трудовых ресурсов, спортивный бизнес частично высвобождает финансовые и материальные ресурсы государства. Таким образом, общество получает ряд полезных эффектов благодаря развитию спортивного

бизнеса, а именно: в снижении государственного финансирования разнообразных физкультурно-спортивных программ различного уровня; в развитии социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой оздоравливается население и создаются новые рабочие места; снижается потребление алкоголя и табака, уровень преступности; за счет спортивного бизнеса увеличиваются налоговые поступления в бюджеты всех уровней [2].

Спортивное достижение можно рассматривать как уникальный продукт спортивной индустрии, обладающий индивидуальными характеристиками, непосредственно связанными с личностью спортсмена. Его уникальность заключается в неотделимости от владельца и определенной цикличности в рамках спортивной деятельности.

Стоимость трансферов в профессиональном спорте работает как рыночный способ оценки человеческого капитала, исходя из спортивных достижений спортсмена и его классификации. На маркетинговый способ оценки человеческого капитала влияет возраст спортсмена (здесь необходимо учитывать этапы жизненного цикла спортсмена), его вклад в конечный результат матча и известность спортсмена.

Баснословные ежегодные заработки самых высокооплачиваемых спортсменов мира, исчисляемые сотнями миллионов долларов и публикуемые в различных СМИ, становятся достоянием мировой общественности. Отличительной особенностью является их неуклонный рост из года в год, несмотря на непредсказуемость и нестабильность факторов внешней среды, в первую очередь экономических, поскольку в сфере спорта на величину человеческого капитала существенное влияние оказывает оценка спортсмена.

Помимо рыночных форм оценки человеческого капитала в спорте существуют и нерыночные формы его оценки. В эту форму включаются суммы призовых за победу и призовые места, занятые спортсменами из разных стран на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. В данном случае размер вознаграждения не привязан к конкретному лицу, носит иной, обезличенный характер, поэтому не ориентирован на уже имеющиеся спортивные достижения, отсутствует прямая связь с данными о возрасте спортсмен, его рейтинг и другие характеристики не учитываются, как и при оценке рынка человеческого капитала в спорте. Здесь в первую очередь становятся актуальными вопросы государственного регулирования спортивной деятельности и поддержки спортсменов и их тренеров, представляющих нашу страну на главных соревнованиях планеты. Эти бонусы выражают важность олимпийских ценностей для конкретного сообщества, уважение к труду спортсмена и его тренера, материальную поддержку спортсмена за его заслуги перед страной. Размер премиальных выплат зависит от государственной политики в области спорта, финансовых возможностей той или иной страны, роли и вклада спортсменов в развитие олимпийского движения.

Следует отметить, что с 1984 года США не меняли размер премий за олимпийские медали для своих спортсменов и платят за золотые медали всего 25 000 долларов, что почти в 2,5 раза меньше, чем Россия платит своим победителям. Британия вообще не платит гонорары, так как в этой стране тут же заключаются многомиллионные рекламные сделки с победителями и призёрами игр. Согласно исследованию PricewaterhouseCoopers, основными способами получения доходов в мировой спортивной индустрии являются продажа билетов на соревнования, спонсорство, продажа прав на теле- и радиопередачи и мерчандайзинг [3].

Заключение. Таким образом, ценность человеческого капитала в спорте напрямую связана со спортивными результатами спортсмена. Существует тесная связь между ростом спортивных результатов и жизненным циклом спортсмена. Учитывая современный взгляд на спорт как на социально значимое явление, стоит упомянуть о возможности рассмотрения поведения спортсмена как экономического субъекта деятельности в условиях рыночной системы. Рыночная стоимость человеческого капитала в спорте может быть определена с помощью различных методов, использование которых дает возможность руководителям и специалистам всех уровней в области спорта принимать оптимальные управленческие решения.

Литература:

- 1) Барабанова В.Б. Физическая культура и спорт как фактор национальной безопасности, оздоровления нации и формирования здорового образа жизни населения XXI века / В.Б. Барабанова, И.К. Корстин // Современные проблемы науки и образования, 2015. № 2-3. – 321 с.
- 2) Фискалов В.Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов. // Учебное пособие для студентов вузов. Волгоград. ФГОУВПО «ВГАФК», 2017. – 278 с.
- 3) Отчет компании PriceWaterHouseCoopers «Перспективы развития мировой индустрии спорта на период до 2019 года». – URL: http://proreport.ru/reports_detail/2165/chapter3/

ВОЛОНТЕРСТВО КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ УНИВЕРСИТЕТА

Василий Соловьев, Андрей Грачиков, Мария Теодорович
*Национальный Государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*
a.grachikov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье рассматривается опыт работы волонтерского движения им. И.М. Сибирякова НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, и разработанный на его основе долгосрочный план развития волонтерского объединения.

Ключевые слова: досуговая деятельность студентов, волонтерство, волонтерская деятельность, добровольчество.

Введение. Волонтерское движение в России имеет многовековую историю. Традиция безвозмездной работы в православных монастырях зародилась со времен Крещения Руси. В 19 веке в земских школах учителя преподавали на безвозмездной основе. В начале XX века в России действовало около 20 тысяч попечительских советов для бедных, в которых трудились волонтеры. Советская система добровольной помощи сформировала мощнейшие организации: пионерскую организацию, ВЛКСМ, тимуровское движение и прочие объединения, которые не только идеологически просвещали молодёжь, но и воспитывали нравственно.

В Российской Федерации первое юридическое определение добровольца (волонтера) было дано федеральным законом «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях», подписанным президентом России Б.Ельциным 11.08.1995 года. В статье 5 данного документа говорилось, что «добровольцы – граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда». В том же году в Москве состоялся первый Российский форум добровольцев. В 1990-2000-е годы появились некоммерческие, общественные и благотворительные организации, к деятельности которых стали привлекаться волонтеры [1].

Событийное волонтерство в сфере спорта получило мощный импульс в развитии в преддверии проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в Казани. За последующие годы волонтеры приобрели богатейший опыт при проведении мероприятий. Для многих людей идея добровольной помощи стала новым стилем мышления. Относительно недавно законодательные основы волонтерской деятельности в России были обновлены. 27.12.2018 г. вступило в силу Распоряжение Правительства России от №2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года», где дана дефиниция понятию: «Добровольчество (волонтерство) является деятельностью в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в целях решения социальных задач в таких сферах, как образование, здравоохранение, культура, социальная поддержка и социальное обслуживание населения, физическая культура и спорт, охрана окружающей среды, предупреждение и ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций» [2].

Волонтерское движение направлено на формирование и развитие социальной активности, повышение уровня ответственности, воспитание верности, честности, справедливости, терпимости, дружбы, добра и трудолюбия. Обучение в образовательной организации высшего образования предполагает не только формирование и развитие профессиональных компетенций, но и культурное, нравственное развитие, формирование гражданской позиции, развитие способностей к труду. Решение этих задач предусматривает применение различных технологий, одной из которых является вовлеченность студентов в добровольческую деятельность [1].

В НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург уже много лет активно работает волонтерское движение. Организация названа в честь Иннокентия Михайловича Сибирякова, чье имя неразрывно связано с историей нашего университета. Он был потомственным миллионером-золотопромышленником, известным меценатом и благотворителем 19 века, особое внимание уделял просвещению в России. На деньги Сибирякова были построены музеи, библиотеки, школы и храмы в сибирских городах, изданы книги, организованы научные экспедиции. Иннокентий Михайлович нашел счастье в монашеской жизни на Святой Горе Афон, где он умер в 1901 г. По афонской традиции, схимонах Иннокентий достиг святости, в настоящее время ведется речь о его канонизации. Свой петербургский дом и 200 тысяч рублей наличными И.М.Сибиряков подарил любимому учителю, известному ученому П.Ф.Лесгафту. Петр Францевич на вырученные за дом

средства построил в Петербурге здание Биологической лаборатории, которое сохранилось до сих пор, где разместилось учебное заведение по подготовке специалистов по физической культуре. Биологическая лаборатория стала основой нашего университета [3].

Целью исследования является анализ опыта работы волонтерского движения им. И.М.Сибирякова НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, и на его основе разработка долгосрочного плана развития волонтерского объединения, направленного на повышение компетентности обучающихся и волонтеров, а также других заинтересованных лиц в области добровольчества.

Метод и организация исследования. При организации исследования нами был использован теоретический метод, который заключался в анализе и обобщении научно-методической литературы, нормативно-правовых документов, а также проанализирован практический опыт работы волонтерского движения им. И.М.Сибирякова НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

Результаты исследования и их обсуждение. Волонтерское движение им. И.М.Сибирякова НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург с 2008 года по настоящее время на регулярной основе участвует в организации и проведении мероприятий, в том числе:

- ежегодное проведение занятий по парусному спорту для подростков с нарушением интеллектуального развития с привлечением от 20 волонтеров;

- в 2014 году на базе НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, был открыт Волонтерский центр Санкт-Петербурга по подготовке волонтеров на XVI Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 г. в г.Казани;

- в декабре 2016 года было привлечено 260 волонтеров для содействия в организации Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех», а также празднования 120-летия НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург;

- в 2017 году было привлечено 300 волонтеров для проведения Кубка конфедераций под эгидой ФИФА в городе Санкт-Петербург;

- 27.10.2018 г. на стадионе НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 300 волонтеров содействовали проведению эстафеты Огонь XXIX Всемирной зимней универсиады в Санкт-Петербурге;

- в августе 2020 года прошел Волонтерский экологический проект на Баренцевом море, где участвовали наши волонтеры.

- 210 волонтеров приняли участия в организации празднования 125-летия НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, которое состоялось 10 декабря 2021 г.;

- с 17 по 23 апреля 2022 года волонтеры Университета содействовали в организации и проведении Всероссийской Спартакиады Специальной Олимпиады по бочке, юнифайд-бочке, футболу, пауэрлифтингу, художественной гимнастике, а также фигурному катанию;

- с 6 по 8 мая 2022 года в Санкт-Петербурге проходил Чемпионат России – 2022 по танцам на колясках, посильную помощь в проведении соревнований оказывали волонтеры движения им. И.М.Сибирякова. Кроме того, они участвовали в проведении благотворительного мероприятия «День спорта, игр и развлечений для детей с синдромом Дауна, приуроченного ко Дню защиты детей», который состоялся 4.06.2022 г.;

- 5 июня прошел новый и уникальный для нашего города фестиваль дворового спорта «Летний дворкаут». Для более 3000 участников были организованы 8 спортивных зон и 16 видов активности. Волонтеры Университета не только оказали помощь в проведении мероприятий, но и сами участвовали в соревнованиях.

Анализируя вышеизложенное, можно утверждать, что волонтеры движения им. И.М.Сибирякова НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург приобрели уникальный практический опыт работы на мероприятиях различного уровня организации и направленности. При этом необходимо заметить, что большинство мероприятий, в которых принимали участие волонтеры, были спортивными, что в свою очередь, конечно, отвечает специфике Университета, однако добровольчество (волонтерство) не должно ограничиваться одним направлением деятельности или одной сферой. В связи с этим в НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, был разработан новый проект развития движения. Наш план направлен на внедрение проектного подхода в образовательную программу, как системообразующего элемента всей воспитательной работы в Университете. Определены социально-значимые направления:

- «Помощь людям»: направлено на улучшение благополучия уязвимых категорий граждан, оказание социальной помощи, защита от ЧС, поиск пропавших, развитие культуры безопасности;

- «Здоровье нации»: направлено на улучшение физического здоровья, развитие донорства, продвижение физической культуры, спорта и ценностей здорового образа жизни;

- «Страна возможностей»: направлено на раскрытие талантов и воспитание личности подрастающего поколения (школьников и студентов), развитие добровольчества, науки, патриотизма, культурных ценностей и традиций, сохранение исторической памяти;

- «Территория для жизни»: направлено на сохранение окружающей среды, поддержание экологии и защиты животных.

Заключение. Для реализации новых поставленных перед волонтерским движением целей необходимо создание централизованной системы управления.

Создание новой системы менеджмента и единой площадки для волонтерского движения им. И.М.Сибирякова и НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, важно для структуризации инициативных волонтерских групп по различным направлениям деятельности. Студенты и волонтеры смогут проходить обучение, обсуждать, находить компромисс и реализовывать совместно разные проекты. Все это позволит привлечь новых студентов-волонтеров, потенциальных абитуриентов и преподавателей к добровольческой деятельности, а также будет способствовать формированию активной жизненной позиции и патриотическому воспитанию молодежи на славных исторических традициях нашего Университета.

Библиография.

- 1) Чагин А.Е. О роли волонтерской деятельности в студенческой среде / А.Е. Чагин, М.В. Куимова // Молодой ученый. — 2015. — № 10 (90). — С. 1327-1329.
- 2) Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 N 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_314804/985421faba1da8d5a7dd327f05ae6cd5f9aa2c4c/ (дата обращения 23.06.2022)
- 3) Марсадолова Т.Л., Сибиряков И.М. От Сибири до Афона // Мировоззрение населения Южной Сибири и Центральной Азии в исторической ретроспективе. – 2016. – № 9. – С. 207-222.

UDC: 796.03

VOLUNTEERING AS A COMPONENT OF THE UNIVERSITY SPORTS MOVEMENT

Vasiliy Solovev, Andrey Grachikov, Mariya Teodorovich

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St Petersburg, Russian Federation
a.grachikov@lesgaft.spb.ru*

Abstract: the article discusses the experience of the I.M.Sibiriyakov volunteer movement of Lesgaft NSU, St. Petersburg and a long-term plan for the development of a volunteer association developed on its basis.

Keywords: leisure activities, volunteering.



UO'K:796

DZYUDOCHI-TALABALARNING JISMONIY VA TEXNIK KO'RSATKICHLARI O'RTASIDA KORRELYATSIYANI O'RGANISH

Alisher Tangriev

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston
a.tangriyev@bk.ru*

Annotatsiya. Pedagogik tajriba boshida jismoniy tarbiya mashg'ilotlari jarayonida dzyudochi-talabalarning jismoniy va texnik ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsiya koeffitsientlarini o'rganish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: dzyudochi-talabalar, kuch, tezlik, chidamlilik, texnik harakatlar, korrelyatsiya koeffitsienti.

O'zbek dzyudochilarining nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga qaramay, dzyudochilarning erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish va yanada rivojlantirish ob'ektiv zaruriyat hisoblanadi. Ta'kidlash joiz-ki, dunyoning yetakchi dzyudochilariga nisbatan ko'p hollarda o'zbek sportchilarining texnik tayyorgarligi hali ham yuqori darajada emas. Demak, respublikada faoliyat yuritayotgan dzyudochilarni tayyorlash amaliyoti ilmiy asoslangan dasturlarni izlash va ishlab chiqish uchun keyingi tadqiqotlarni talab qiladi, chunki ularda qo'llaniladigan o'quv vositalarining aniq tuzilishi yo'q. Bu muammoni hal etish turli sharoitlar bilan murakkablashib, ular orasida sportchilarning jismoniy

tayyorgarligi va texnik harakatlari ko'rsatkichlari va ular orasidagi korrelyatsion bog'lanish muhim ahamiyat kasb etadi. Aytilganlar tanlangan mavzuning dolzarbligini anglatadi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba boshida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida dzyudochi-talabalarining jismoniy va texnik harakatlar ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsiya koeffitsientlari qiymatlarini hisoblash va ular orasidagi korrelyatsion bog'liqlikni o'rganish. Buning uchun Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti qiymatlarini hisoblash va olingan hisoblash natijalarini solishtirish, muhokama qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanildi. Mavjud adabiyotlar materiallarini tahlili va o'z tajribamizdan kelib chiqib jismoniy va texnik harakatlarni xarakterlovchi sinov-testlari tanlab olindi. Pedagogik tajriba boshida O'zDJTSU dzyudochi-talabalari orasidan tayyorgarlik darajalari bir-irlariga yaqin bo'lgan nazorat (NG, n=24) va tajriba (TG, n=24) guruhlarini tashkil etildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy tarzda va tajriba guruhida esa maxsus ishlab chiqilgan mashqlar majmuasiga e'tibor qaratilgan holda o'tiladi. Tanlangan jismoniy va texnik harakatlarni xarakterlovchi sinov-testlari natijalari o'rtasida Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsientlari hisoblandi va tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tanlangan testlar bo'yicha nazorat va tajriba guruhlaridzyudochi-talabalar pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalari, ularning statistik xarakteristikalarini 1-jadvalda keltirilgan.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili shuni ko'rsatadi-ki, pedagogik tajriba boshida Ngda ham, Tgda ham, o'rganilgan hamma testlar bo'yicha olingan natijalar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsient qiymatlari qoniqarli gradatsiya sohasida ekanligi kuzatildi. Chunonchi, Ngda bu ko'rsatkichlar $V=10,55\%$ va $V=13,49\%$ oralig'ida, Tgda esa $V=10,71\%$ va $V=13,74\%$ oralig'ida tebranishi aniqlandi. Shuningdek, tablangan sinov testlari bo'yicha Ngda va Tgda olingan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut farqlari 0,16 dan 15,4 birlikkacha va nisbiy farqlari 0,46% dan 2,68% gacha kattaliklarni tashkil etmoqda.

1-jadval. **Nazorat va tajriba guruhlaridzyudochi-talabalarining pedagogik tajriba boshida talangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari, ularning statistik xarakteristikalarini solishtirish**

| O'rganilgan ko'rsatkichlar | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | | Absolyut | Nisbiy , % |
|---|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|----------|------------|
| | \bar{x} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | |
| O'ng qo'l kuchi, kg | 27,64 | 3,43 | 12,41 | 27,32 | 3,48 | 12,74 | -0,32 | 1,16 |
| Polga qo'llar bilan tayangan holda qo'llarni yig'ib-yoyish, marta | 17,37 | 2,04 | 11,74 | 17,14 | 2,02 | 11,79 | -0,23 | 1,32 |
| Joyidan uzunlikka sakrash, sm | 247,3 | 33,36 | 13,49 | 245,1 | 33,67 | 13,74 | -2,2 | 0,89 |
| 100 m.ga yugurish vaqti, s | 13,42 | 1,42 | 10,58 | 13,73 | 1,49 | 10,85 | 0,31 | 2,31 |
| 5x10 m.ga mokisimon yugurish, s | 7,84 | 0,98 | 12,50 | 7,63 | 0,97 | 12,71 | -0,21 | 2,68 |
| 2000 m.ga yugurish vaqti, s | 292,7 | 34,36 | 11,74 | 298,8 | 34,38 | 11,51 | 6,1 | 2,08 |
| 6 min davomida yugurish, m | 1226,8 | 129,4 | 10,55 | 1211,4 | 130,6 | 10,78 | -15,4 | 1,26 |
| Joyidan 3 hatlab sakrash, sm | 791,34 | 101,96 | 12,88 | 794,27 | 100,44 | 12,65 | 2,93 | 0,37 |
| 10 marta o'tirib turish vaqti, s | 12,44 | 1,35 | 10,85 | 12,32 | 1,32 | 10,71 | -0,12 | 0,96 |
| 8 marta "Okuri-ashi-baray" tashlashvaqti, s | 14,86 | 1,86 | 12,52 | 14,67 | 1,87 | 12,75 | -0,19 | 1,28 |
| 15 marta "Okuri-ashi-baray" tashlashvaqti, s | 34,73 | 3,97 | 11,43 | 34,89 | 4,09 | 11,72 | 0,16 | 0,46 |

Dzyudochi-talabalarining jismoniy va texnik ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsiya koeffitsientlarini tahlili tajriba boshida Ngda ham, Tgda ham, jismoniy sifatlar texnik harakatlar xarakteristikalarini bilan, asosan, kuchsiz korrelyatsion bog'lanishda ($r = 0,24$ var = 0,37 oralig'idajoylashgan) ekanligini ko'rsatdi.

Xulosa. Shunday qilib, pedagogik tajriba boshida Ngda ham, Tgda ham, o'rganilgan hamma testlar bo'yicha olingan natijalar asosida hisoblangan variatsiya koeffitsient qiymatlari qoniqarli gradatsiya sohasida ekanligi, shuningdek ularning o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut farqlari va nisbiy farqlarida kichkinaligi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Акбаров А. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов Теория и методика физической культуры, 64(2), 50–56. 2021. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
- 2) Акбаров А. Спорте математик тахлил усуллари: ўқув қўлланма. – Chirchiq, O'zDJTSU. – 228

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКИМИ И ТЕХНИЧЕСКИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ДЗЮДОИСТОВ-СТУДЕНТОВ

Алишер Тангриев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

a.tangriyev@bk.ru

Аннотация. Приведены результаты изучения коэффициентов корреляции между физическими и техническими показателями дзюдоистов-студентов на занятиях физической культуры в начале педагогического эксперимента.

Ключевые слова: дзюдоисты-студенты, сила, скорость, выносливость, технические действия, коэффициент корреляции.

UDC: 796

STUDYING THE CORRELATION BETWEEN THE PHYSICAL AND TECHNICAL INDICATORS OF JUDOISTS-STUDENTS

Alisher Tangriev

Uzbek State University of Physical Educations and Sport,

Chirchik, Uzbekistan

a.tangriyev@bk.ru

Abstract. The results of studying the coefficients of correlation between the physical and technical indicators of judoists-students in the process of physical education at the beginning of the pedagogical experiment are given.

Keywords: student judoists, strength, speed, endurance, technical actions, correlation coefficient.



UO'K: 796

ДЗЮДОЧИ-ТАЛАБАЛАРНИ МАЙМУАВИЙ ТАЙЙОРЛАШНИНГ АҲАМИЯТINI ПЕДАГОГИК О'РГАНИШ

Alisher Tangriev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

a.tangriyev@bk.ru

Аннотация. Jismoniy tarbiya mashg'ilotlarida dzyudochi-talabalarining majmuaviy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llanadigan vosita va usullar, ularning ustunlik va kamchiliklarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish natijalari keltirilgan.

Калит so'zlar: majmuaviy tayyorgarlik, dzyudochi-talabalar, konkordatsiya koeffitsienti, ekspert baholash.

Кириш. Mustaqillik sharofati bilan O'zbek dzyudochilarining nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga qaramay, dzyudochilarning erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlab qolish va yanada rivojlantirib borish ob'ektiv zaruriyat hisoblanadi. Shuning bilan birga, dunyoning yetakchi dzyudochilariga nisbatan ayrim hollarda o'zbek sportchilarining majmuaviy tayyorgarligi hali yuqori darajada emasligi uchrab turadi. Demak, respublikada faoliyat yuritayotgan dzyudochilarni majmuaviy tayyorlash amaliyoti ilmiy asoslangan dasturlarni izlash va ishlab chiqish uchun keyingi tadqiqotlarni talab qiladi, chunki ularda qo'llaniladigan vositalarining aniq tuzilishi yetarlicha emas. Bu muammoni hal etish turli real sharoitlar bilan murakkablashib, ular orasida sportchilarning majmuaviy tayyorgarligi va texnik harakatlari ko'rsatkichlari va undagi muammolar muhim ahamiyat kasb etadi. Aytilganlar tanlangan mavzuning dolzarbligini anglatadi.

Мақсад ва vazifalar. Jismoniy tarbiya mashg'ilotlarida dzyudochi-talabalarining majmuaviy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llanadigan vosita va usullar, ularning ustunlik va kamchiliklarini ekspert baholash usuli yordamida o'rganish. Shu maqsadda anketa savollari ishlab chiqish va sohaning yetuk mutaxassislarini jalb etgan holda anketa sorovi o'tkazish, olingan natijalarni tahlil qilish.

Тадqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, ekspert baholash va matematik-

statistika usullaridan foydalanildi. Mavjud adabiyotlar materiallarini tahlili va o'z tajribamizdan kelib chiqib majmuaviy tayyorgarlik jarayonini xarakterlovchi omillar tanlab olindi. Pedagogik tajriba boshida yakkakurash sport turlari (xususan, dzyudo) sohasida ko'p yillar faoliyat olib borayotgan tajribali murabbiylar (25 kishi), yuqori mahoratli sportchilar (27 kishi) va (21 nafar) pedagoglardan (jami 73 respondent) iborat ekspertlar guruhining oldindan ishlab chiqilgan savollar bo'yicha fikr-mulohazalari o'rganib chiqildi. Olingan ma'lumotlar asosida ekspertlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi konkordatsiya koeffitsienti quyidagi formula yordamida baholandi

$$W = \frac{12 \cdot S}{m^2 \cdot (n^3 - n)}$$

Bu yerda S – har bir sportchi uchun berilgan rang (daraja) qiymatlari yig'indisi o'rtacha arifmetik kattaligidan og'ishlari kvadratlari yig'indisi, m –so'rovnomada ishtirok etishi uchun taklif etilgan ekspertlar (hakamlar) soni, n – tajriba davomida tadqiq qilingan omillar soni.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Taklif etilgan (quyidagi omillarni dzyudochilarni majmuaviy tayyorlash jarayonidagi ahamiyatiga ko'ra eng yuqorisidan pasayib 56eclama tartibida 12 ta o'ringa joylashtiring) anketa savollari va ularga bildirilgan ekspertlar fikri bo'yicha ma'lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Taklif etilgan anketa savollari va ularga bildirilgan ekspertlar fikri bo'yicha ma'lumotlar

| Omillar | EKSPERTLAR qo'ygan o'rinlar soni | | | | | | | | | | | | Bal-lar | O'rni |
|--------------------------|----------------------------------|---|---|----|---|---|---|---|---|----|----|----|---------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| Jismoniy | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 524 | 10 |
| Texnik | 13 | 8 | 4 | 2 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 437 | 3 |
| Taktik | 3 | 4 | 8 | 9 | 6 | 6 | 8 | 5 | 9 | 6 | 7 | 2 | 475 | 9 |
| Maxsus | 9 | 5 | 7 | 7 | 4 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 1 | 3 | 429 | 2 |
| Irodaviy | 6 | 6 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 457 | 4 |
| Psixologik | 4 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 7 | 459 | 5 |
| Majmuaviy | 12 | 9 | 7 | 2 | 9 | 6 | 3 | 8 | 5 | 6 | 4 | 2 | 398 | 1 |
| Funksional | 2 | 4 | 6 | 12 | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 474 | 8 |
| Inson | 2 | 5 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 10 | 11 | 555 | 11 |
| Zamonaviy texnologiyalar | 5 | 6 | 8 | 7 | 4 | 7 | 9 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 461 | 6 |
| Me'yoriy hujjatlar | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 3 | 4 | 4 | 8 | 11 | 13 | 561 | 12 |
| Tayyorlash tizimi | 9 | 8 | 6 | 4 | 7 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 7 | 9 | 464 | 7 |

Jadvalda krltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish ekspertlarga dzyudochilarni majmuaviy tayyorlash jarayonidagi ahamiyatiga ko'ra eng yuqorisidan pasayib 56eclama tartibida 12 ta o'ringa joylashtirish uchun taklif etilgan omillar orasida, soha mutaxassislarining fikriga ko'ra, eng yuqori ahamiyatlisi bu sportchilarni majmuaviy tayyorlash (ya'ni, tayyorgarlik jarayonida turli tayyorgarlik shakllari nisbatini optimal nisbatda olib 56eclama) belgilanganligini va bu omil eng yaxshi (ya'ni enf kam $\Sigma = 398$ ball to'plagan) natija ekanligini kuzatish mumkin. Bu 73 ta ekspertning 12 ta omilni 876 marta baholash jarayonidagi hamma omillar ballari bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymat 474,50 ballda ancha (76,50 ballga yaxshi) past.

Ekspertlarning fikriga ko'ra, 12 omil orasida Majmuaviy tayyorgarlikdan 56 eclam yuqori ahamiyatilikda maxsus ($\Sigma = 429$), texnik ($\Sigma = 429$), irodaviy ($\Sigma = 457$), psixologik ($\Sigma = 459$) tayyorgarlik turlari, Zamonaviy texnologiyalar ($\Sigma = 461$) va Tayyorlash tizimi ($\Sigma = 464$) omillarini ko'rsatganlar.

O'rganilgan 12 ta omil orasida eng past ahamiyatlilar sidatida ekspertlar Me'yoriy hujjatlar ($\Sigma = 561$), inson ($\Sigma = 555$) va jismoniy tayyorgarlik ($\Sigma = 524$) omillarini ta'kidlaganlar. Shuning bilan birga, o'rtachadan og'ishlar kvadratlari summasi 26581,0 ni tashkil etdi va ekspertlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi konkordatsiya koeffitsientini qiymati $W=0,22$ ga tengligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkich 73 nafar ekspert tomonidan 12 ta omil baholangan hol uchun normal ekspert baholash hisoblanadi.

Xulosa. Shunday qilib, Pedagogik tajriba boshida yakkakurash sport turlari sohasida ko'p yillar faoliyat olib borayotgan tajribali murabbiylar), yuqori mahoratli sportchilar va pedagoglardan borat bo'lgan, jami 73 respondent – ekspertlar guruhining oldindan ishlab chiqilgan anketa savollari bo'yicha fikr-mulohazalari asosida olingan ma'lumotlar ekspertlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi konkordatsiya koeffitsienti yordamida baholandi va normal ekspert baholash hisoblanishi aniqlandi.

УДК: 796

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ

Алишер Тангриев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

a.tangriyev@bk.ru

Аннотация. Приведены результаты изучения преимуществ и недостатков применения средств и методов при повышении степени комплексной подготовки студентов-дзюдоистов на занятиях физической культуры методом экспертных оценок.

Ключевые слова: комплексная подготовка, студенты-дзюдоисты, коэффициент конкордации, экспертная оценка.

UDC: 796

PEDAGOGICAL STUDY SIGNIFICANCE OF INTEGRATED TRAINING OF JUDOISTS-STUDENTS

Alisher Tangriev

Uzbek State University of Physical Educations and Sport

Chirchik, Uzbekistan

a.tangriyev@bk.ru

Abstract. The results of studying the advantages and disadvantages of using means and methods while increasing the degree of complex training of judo students in physical education classes by the method of expert assessments are given.

Key words: comprehensive training, judo students, concordance coefficient, expert assessment.



УДК 796.92.093.62

ТАЛАБАЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ БОШҚАРИШ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР

Хабибулла Гурсунов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчик, Ўзбекистон

habibullo@gmail.com

Аннотация. Мазкур мақолада замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитларда талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш муаммоларини назарий ва услубий таҳлил қилиш юзасидан ўтказилган тадқиқот натижалари хусусида фикр юритилган.

Калит сўзлар: спорт, талаба, талабалар спорти, бошқариш, талабалар спортни бошқариш, талабалар спортини ривожлантириш, назария, услубий таҳлил.

Кириш. Ўзбекистонда талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш жараёнини такомиллаштиришнинг муҳим йўналишларидан бири бўлиб “олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия, спорт ва соғломлаштириш ишларини, шунингдек, умуман Ўзбекистонда талабалар спортини ривожлантиришни таъминлайдиган устувор йўналишлар тизими” нинг илмий-назарий асосланиши ҳисобланади.

Талабалар спортини ривожлантиришнинг меъёрий-ҳуқуқий асосини қисқача таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, ҳозирги босқичда давлат бошқаруви тизимида талабалар спорти ҳаракатини янада ривожлантириш учун зарурий шарт-шароитлар яратилган.

Тадқиқот мақсади: замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитда талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш муаммоларини назарий-услубий таҳлили.

Тадқиқотнинг вазифаси:

1) Талабалар спортини ривожлантиришни ижтимоий-шахсий бошқаришнинг педагогик тамайлари, функциялари ва усуллари белгилаш;

2) Педагогик бошқариш механизми мазмуни ва ташкилий-дидактик тузилиши асослаш;

Тадқиқотнинг долзарблиги: Ўзбекистон аҳолиси ҳаёт сифатининг яхшиланиши жисмоний

тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш кўрсаткичларида ҳам ўз аксини топди. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тавсифловчи асосий кўрсаткичлар яхшиланди. Ўзбекистоннинг турли ҳудудий бирликларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришга қаратилган муайян мақсадли режалар ва дастурлар республика, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри даражасида мунтазам равишда амалга оширилмоқда.

Бу Олимпия ўйинлари, талабалар олимпиадалари ва спорт турлари бўйича жаҳон биринчиликлари натижаларига ижобий таъсир кўрсатмоқда, бунда етакчи давлатлар спортчиларни юқори натижаларга тайёрлаш учун барча имкониятларини фаол сафарбар қилмоқдалар, бу билан ўз ижтимоий-иқтисодий тизимлари, жумладан, инсон ва салоҳият кўрсаткичларининг устунлигини кўрсатмоқдалар. Қўлга киритилган олтин медаллар ҳар қандай давлат учун халқаро майдонда ижобий обрў-эътибор келтиради.

Спорт мутахассислари таъкидлашларича, умуммиллий ва халқаро даражадаги расмий спорт мусобақалари, жумладан, талабалар спортида ҳам рақобатли кураш янада кучаяди. Шу муносабат билан машғулот жараёнида турли инновацион ютуқлардан фойдаланишга қаратилган замонавий воситалар, масалан, рақамли технологиялар ва бошқаларни ишлаб чиқишда фаол иштирок этиш чораларини кўришга тайёр бўлиш керак.

Самарали машғулотлар жараёнини ташкил этишга нисбатан замонавий талабалар энг юқори даражадаги инновацион воситалар ва усуллардан фойдаланиш зарурлигини тақозо этмоқда. Бу жаҳон спорт ҳаракатида етакчи ўринларни сақлаб қолиш ва спорт захирасини эрта ва сифатли тайёрлашни таъминлаш имконини беради.

Маҳаллий ва хорижий мутахассисларнинг фикрича, олий таълим муассасаларида умуммиллий ва халқаро даражадаги расмий спорт мусобақаларини ривожлантириш ва таъминлаш тизимининг технологик таркибий қисмига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Жаҳон спорт ҳаракатининг ривожланиш йўналишларини ўрганиш шуни кўрсатадики, умуммиллий ва халқаро даражадаги спортни ривожлантиришга жиддий эътибор қаратаётган етакчи давлатлар энг сўнгги авлод илғор “рақамли” технологияларидан фойдаланишга асосланган спортни ривожлантиришнинг самарали негизини ташкилий ва технологик жиҳатдан қўллаб-қувватлашда улардан фойдаланишга йўналтирилган замонавий маҳсулотларни жуда фаол яратмоқда.

Ҳозирги вақтда Ўзбекистон олий таълим муассасаларида талабаларнинг умуммиллий ва халқаро даражадаги расмий спорт турлари билан шуғулланиши учун самарали шароитлар яратилмоқда. Ҳуқуқшунослар, олимлар ва мураббийлар таркиби саъй-ҳаракатлари орқали Ўзбекистонда талабалар спортини ривожлантиришнинг ҳуқуқий асослари ишлаб чиқилган ва тасдиқланди.

Мазкур ҳужжатга кўра, қуйидагилар спорт ва педагогик амалиётда жорий этиш учун долзарб бўлган етакчи йўналишлар ҳисобланади:

- Ўзбекистон аҳолисининг турли тоифалари ва гуруҳларига жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун шароитлар яратиш;
- жисмоний тарбия ва спортни аҳолининг соғлом турмуш тарзига йўналтириш, уларнинг ҳаракатланиш фаоллигини ошириш;
- ўқувчи ёшларнинг, шу жумладан олий касбий таълим муассасаларида касбий-амалий жисмоний тайёргарлигининг турли шакллари мақбуллаштириш;
- умуммиллий ва халқаро даражадаги расмий спорт мусобақалари самарадорлигини ошириш, юқори тоифали спортчилар ва спорт захирасини тайёрлашнинг рақобатбардош тизимини шакллантириш;
- спорт соҳасида спортчи ва мураббий сифатида иштирок этувчи шахсларни суғурталаш ва ижтимоий-ҳуқуқий қўллаб-қувватлашнинг самарали тузилмасини яратиш;
- жисмоний тарбия ва спорт фаолияти таъминотини такомиллаштириш ва ташкилий-бошқарув, кадрлар, илмий-услубий, тиббий-биологик, допингга қарши, шунингдек, бир қатор бошқа долзарб муаммоларни ҳал этиш;
- жисмоний тарбия ва спорт базасини замон талабларига мувофиқ моддий-техникавий ва молиявий ривожлантириш;
- спорт иншоотларида ҳуқуқ-тартиботнинг самарали тизимини, спорт мусобақаларини ўтказиш вақтида профилактик фаолиятнинг шакллари ва усулларини таъминлаш.

Талабалар спортини бошқариш тузилмаси самарадорлигини янада ошириш билан боғлиқ долзарб муаммоларни ҳал қилишнинг санаб ўтилган ва бошқа йўллари кўриб чиқишда, ҳозирги босқичда талаба ёшларнинг сон ва сифат таркибини тавсифлаш керак.

Статистик материалларни таҳлил қилиш натижалари шуни кўрсатадики, сўнгги пайтларда Ўзбекистон олий таълим муассасаларида таълим олаётган талабалар сони жуда тез ўсиб кетди.

Мавжуд маълумотларга кўра талабаларнинг қарийб 95 фоизини ташкил этувчи ёшларнинг ёши 17 ёшдан 22 ёш оралиғидаги яққол бир хиллик билан тавсифланади.

Бироқ, статистик тадқиқотлар асосида шуни айтиш мумкинки, умуман олганда, бу бошланғич ва ўрта касб-хунар таълими тизимида ўқиётган ўқувчилар сонидан деярли учдан бир қисмга ортиқ.

Дарҳақиқат, олий таълим муассасалари талабалари – бу замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитларда уларга жисмоний тарбияни бошқариш бир қатор мавжуд муаммолар билан чегараланган ёшлардир.

Юқорида санаб ўтилганларнинг барчаси талабаларнинг ёш авлод ҳаётида ижодий иштирок этиш жараёнини мураккаблаштиради ва давлат томонидан саъй-ҳаракатлар самарадорлигини кескин ошириш зарурлигини келтириб чиқаради. Айнан шунинг учун ҳам талаба ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбия воситалари ва усулларида фойдаланишнинг педагогик жараёнини илмий асослашга қаратилган, ва уларнинг шаклланишининг муҳим ижтимоий-педагогик ва психологик муаммоларини ҳал қилинадиган таълимнинг тутган ўрни сезиларли даражада ошади. Тадқиқотчи Ш.З.Хуббиевнинг фикрича (2016), қайд этилган муаммолар, биринчи навбатда, қуйидагилар туфайли юзага келади:

- талабаларнинг касбий тайёргарлиги ихтисослигини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбиянинг илмий-услубий асосланганлиги етарли даражада эмаслиги;

- олий таълим муассасаларида “Жисмоний тарбия” фанидан ҳудудий илмий асосланган дастурларни ишлаб чиқиш ва педагогик амалиётга жорий этишнинг нотўлиқлиги ва самарасиз таъминланганлиги;

- ҳозирги босқичда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришни бошқариш муаммоларини илмий-таҳлилий ҳал этишга олий таълим муассасалари педагогик ва бошқарувчи мутахассисларининг заиф тайёргарлиги [3].

Ушбу тадқиқот вазифаларини ҳал қилишнинг бир қисми сифатида, биринчи навбатда, ўрганилган муаммонинг мавзу соҳасининг назарий ва услубий-амалий жиҳатларини кўриб чиқиш муҳим аҳамиятга эга, чунки бу ишнинг асоси ва мақсади ҳисобланади. Шу билан бирга, ушбу тадқиқот учун нафақат маҳаллий ва хорижий мутахассисларнинг талабалар спортини ривожлантиришга оид турли ёндашувлар ва концепциялар тўғрисидаги қарашларини қиёсий таҳлил қилиш натижалари алоҳида қизиқиш уйғотиши мумкин, балки олий таълим муассасалари шароитида жисмоний тарбия ва спорт ишлари самарадорлигини таъминловчи устувор йўналишлар тизими сифатида унинг ташкилий-бошқарув воситаларини танлашнинг мақбул доирасига ҳам эътибор қаратиши мумкин.

Хулоса сифатида шуни айтиш мумкинки, тадқиқот муаммосини таҳлил қилиш натижалари шундан далолат берадики, Ўзбекистон таълимининг ҳозирги ҳолати талаба шахсини тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг функционал вазифасини қайта кўриб чиқиш мақсадга мувофиқлигини белгилаб беради. Шу муносабат билан олий таълим муассасалариларда жисмоний тарбия ва спорт ишларининг янгиланган мазмунига асосланган, талабаларнинг спорт тайёргарлигини самарали бошқариш бўйича янги муаммоларни ҳал этишга қаратилган талабаларни аниқлаштириш, шу билан бирга унинг мақомини қайта кўриб чиқиш зарурати пайдо бўлди.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – T.: “O'zbekiston”, 2017. – 104 b.
- 2) Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq / Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 32 b.
- 3) Хуббиев Ш.З. Ҳаваскор спортчи ва профессионал спортчини тайёрлаш хусусиятлари // Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти. 2016. № 7. 96-98 б.
- 4) Карпов В.Ю., Шчедрин Ю. Н., Шчеголев В.А. Жисмоний тарбия ва спорт талабаларни ижтимоийлашув омиллари сифатида // Ахборот технологиялари, механика ва оптиканинг илмий-техник ахборотномаси. 2004. № 12. 215-218 б.
- 5) Миронов В.В., Драчев С.С., Сидоркевич И.М. Жисмоний тарбия-спорт бирлашмалари ва ташкилотларида бошқарув. СПб. : СПб ДУ, 2000. 112 б.

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Хабибулла Турсунов

Узбекский государственный университет физической культуры спорта

Чирчик, Узбекистан

habibullo@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты исследования по теоретико-методическому анализу проблем управления развитием студенческого спорта в современных социально-экономических условиях.

Ключевые слова: спорт, студент, студенческий спорт, управление, управление студенческого спорта, теория, методический анализ.

UDC 796.92.093.62

MANAGEMENT OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Habibulla Tursunov

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

habibullo@gmail.com

Abstract. This article discusses the results of a study on theoretical and methodological analysis of the problems of managing the development of university sports in modern socio-economic conditions.

Key words: sport, student, student sport, management, student sport management, theory, methodological analysis.



UDK: 796: 411

JISMONIY TARBIYA VOSITALARI YORDAMIDA TALABA SHAXSINING O'ZINI RIVOJLANTIRISH QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH

Azizbek Uzoqov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

azizbek.hoshimjon@gmail.com

Annotatsiya. Sportchilarni sport musobaqalariga psixologik jihatdan tayyorlash, ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish – sport amaliyotida sportchilarning g'alaba qozonishi ilmiy asoslash hamda sport mutaxassislar va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiq. O'z-o'zini rivojlantirish va ularning shaxsini takomillashtirish, shaxsiy hususiyatlarni rivojlantirish, ko'nikma va malakalarini o'sishini ta'minlashdan iborat.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiyat, o'z-o'zini rivojlantirish modellari, o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini shakllantirish, jismoniy tarbiya.

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekistonda kadrlar tayyorlash yangi dasturi ishlab chiqilgandan so'ng, ta'lim malakalarini oshirish yondashuvining yangi paradigmasiga aylanadi. Ta'limning maqsadi – ijtimoiy va kasbiy salohiyatli, ijodkor, jismonan va ruhan sog'lom, harakatchan va bag'rikeng, hayot yo'lining istalgan bosqichida o'zini rivojlantirishga tayyor insonni tayyorlashdan iborat.

Qobiliyat ta'limning aql-zakovati va mahorat tarkibiy qismlarini birlashtiradi, kompetentsiya kontsepsiyasi "natijalarga yo'naltirilgan" ta'lim mazmunini talqin qilish mafkurasini o'z ichiga oladi.

Tadqiqotning maqsadi: jismoniy tarbiya vositasida universitet o'quv jarayoniga o'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasini loyihalashtirish va joriy etish.

Malakalarni shakllantirish yondashuvi sohasidagi tadqiqotlar va bu boradagi ko'plab tadqiqotlarimizga va kuzatuvlarimizga asoslanib biz ushbu sohada vakolatlarni shakllantirish uchun beshta o'z-o'zini rivojlantirish modellarining jismoniy tayyorgarligining yaxlit yo'nalishini ajratib ko'rsatamiz.

- Sog'liqni saqlashni takomillashtirish va shaxsiyat bilan bog'liq o'z-o'zini rivojlantirish modeli;
- O'z-o'zini rivojlantirishning sog'lomlashtiruvchi va axloqiy modeli;
- O'zini rivojlantirishning sog'lomlashtiruvchi va ijtimoiy modeli;
- O'z-o'zini rivojlantirishning kasbiy va shaxs bilan bog'liq modeli;
- O'z-o'zini rivojlantirishning interaktiv-sport modeli.

Barcha modellar o'zaro bog'liqdir. Sog'lomlashtirish va shaxsiyat bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini rivojlantirish modeli uchun muhim tamoyillar jismoniy tarbiyani uyg'unlashtirish printsiplari, psixofizik individual qobiliyatlar tamoyili, moslashish tamoyili, optimizm tamoyili, o'ziga ishongan holda jismoniy tarbiya tizimiga bo'lgan ishonch tamoyilidir.

Axloqiy o'z-o'zini rivojlantirish modelining o'ziga xos tamoyillari quyidagilardan iborat: o'z xatti-harakatlari va ushbu shaxs oldida sodir bo'layotgan har bir narsa uchun shaxsiy javobgarlik, ijtimoiy va axloqiy e'tiqodlarning barqarorligi, erkin tanlov, axloqiy barqarorlik printsipti, doimiy o'zini o'zi boshqarish, ijtimoiy qadriyatlarga e'tibor berish.

Ijtimoiy o'z-o'zini rivojlantirish modeli uchun muhim tamoyillar quyidagilardir: jamiyatning huquqiy normalariga rioya qilgan holda ijtimoiy faoliyat, tinchlik tamoyili, ijtimoiy me'yorlar bilan cheklangan erkinlik tamoyillari.

Kasbiy va shaxsiga bog'liq o'z-o'zini rivojlantirish modeli quyidagi tamoyillar bilan tavsiflanadi: tanlangan kasbda o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi tasdiqlashga tayyorlik va ushbu sohada doimiy takomillashtirish, ijodiy salohiyatni rivojlantirish tamoyillari.

Tadqiqot vazifalari. Sportning o'z-o'zini rivojlantirish modeli uchun muhim bo'lgan tamoyillar quyidagilardir: ixtiyoriylik, mavjud sport pedagogik va madaniy muhiti, ochiqlik, o'zaro ta'sir, maksimal o'zini namoyon qilish, hamkorlik va vatanparvarlik.

Har bir pedagogik model tizimiga qisqacha tavsif beramiz. Shuni ta'kidlash kerakki, ular birinchi navbatda sog'liqni saqlashni yaxshilash, sog'liqni saqlash va targ'ib qilishga qaratilgan. Biroq, o'z-o'zini rivojlantirishning shaxsni rivojlantirish modelida ushbu yo'nalish asosiy va istiqbolli hisoblanadi.

Ushbu modeldagi shaxsning o'zini o'zi rivojlantirish, mutaxassisning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradigan sog'lomlashtirish yo'nalishiga ega. Tadqiqotning birinchi yilida ushbu model muhim sabablarga ko'ra asosiy hisoblanadi.

Bizning tadqiqotlarimizga ko'ra, sog'lig'i sababli maxsus tibbiy guruhga ajratilgan talabalar soni yildan-yilga ko'payib bormoqda.

Kasbiy va shaxsiyat bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini rivojlantirish modeli tanlangan kasbda o'zini namoyon qilish va o'zini o'zi tasdiqlashga tayyorlik printsipti bilan ajralib turadi, shu bilan birga ushbu sohada shaxsiy ijodiy salohiyatni rivojlantirishda doimo o'zini o'zi takomillashtirish.

Tanlangan kasbdagi farqlash ushbu modelning etakchi tamoyilidir. Yuqorida aytib o'tilgan vazifalar tanlangan ixtisoslashuv xususiyatlarini hisobga olgan holda o'z-o'zini rivojlantirishga e'tiborni qaratgan holda jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi.

Sportning o'z-o'zini rivojlantirish modeli. Ushbu modelning vazifasi jismoniy tarbiya sohasida kasbiy rivojlanish va natijalarni o'sishi uchun o'z imkoniyatlariga tayanib, professional hayotning ko'plab sohalarini biladigan mutaxassisni tayyorlashdir.

Shaxsning o'z-o'zini rivojlantirishning interaktiv sport modeli, avvalo, ma'lum bir yo'nalish bo'yicha mutaxassisni tayyorlash (sog'lomlashtirish, ijtimoiy va axloqiy rivojlanish, kasbiy yo'nalish) bo'yicha yaxlit universitet jarayonida PE intizomining ta'lim tizimining dolzarb o'zini o'zi rivojlantirish vazifalarini hal qiladi.

Shu bilan birga, universitetda (agar mavjud bo'lsa) yoki boshqa joylarda maktabdan tashqari sport seksiyalari bilan shug'ullanadigan, uni asosiy universitet mashg'ulotlari bilan birlashtirgan ajoyib qobiliyatlarga ega bo'lgan yoki ularni jismoniy tarbiya doirasida har qanday yo'nalishda rivojlantirishga tayyor bo'lgan talabalar mavjud. Tanlangan mutaxassislikni o'zlashtirish uchun.

Nazariy va amaliy tahlillardan kelib chiqib, universitet bunday talabalarga sportda yaxshi natijalarga erishgan taqdirda yordam beradi.

Bir tomondan, ushbu modellar boshqa jismoniy tarbiya modellari uchun namuna bo'lib xizmat qiladi, chunki ushbu model bilan shug'ullanadigan talabalar jismoniy madaniyatga katta e'tibor berishadi va sport yutuqlari bo'lsa, ular bilan universitet va mamlakatni faxrlantiradi. Boshqa tomondan, ular shaxsiyat va sportning o'zini rivojlantirish uchun ideal vazifasini bajaradilar.

Ushbu model bilan shug'ullanadigan talabalar odatda o'zlarining shaxsiy murabbiylari va o'quv mashg'ulotlarining individual rejalariga ega bo'lishadi, shu bilan birga ular barcha talabalar bilan birgalikda jismoniy madaniyatning nazariy kursini o'rganadilar. Jismoniy tarbiya sohasida bu jismoniy madaniyat yordamida o'z-o'zini rivojlantirish va takomillashtirish uchun yo'naltiruvchi yo'nalishdir.

Xulosa. Jismoniy tarbiya yordamida o'z-o'zini rivojlantirish kompetensiyasini shakllantirish masalasi juda yaxshi o'rganilmagan, bu esa jismoniy tarbiyada talabalarning shaxsiyatini, o'z-o'zini rivojlantirish modellari va darajalarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etishni rag'batlantirdi.

Jismoniy tarbiyani o'rganish jarayonida universitetning ajralmas o'quv jarayonining yetakchi yo'nalishlaridan biri ekanligi isbotlangan. Shuningdek nostandart vaziyatlarda o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan, doimiy ravishda harakat qilishga intiladigan, malakali, jismonan kuchli va sog'lom

mutaxassislarni tayyorlashning ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Oʻz-oʻzini rivojlantirish va ularning shaxsini takomillashtirish, shaxsiy hususiyatlarni rivojlantirish, koʻnikma va malakalarini oʻsishini taʼminlashdan iborat.

УДК: 796: 411

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Азизбек Узоков

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

azizbek.hoshimjon@gmail.com

Аннотация. Психологическая подготовка спортсменов к спортивным соревнованиям, дальнейшее совершенствование их физической и психической подготовки – научная основа успешности спортсменов в спортивной практике, и специалисты в области спорта и тренеры должны уделять особое внимание психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Речь идет о саморазвитии и совершенствовании личности, развитии личностных качеств, обеспечении роста своих навыков и способностей.

Ключевые слова: саморазвитие, личность, модели саморазвития, формирование способности к саморазвитию, физическое воспитание.

UDC: 796: 411

FORMATION OF SELF-DEVELOPMENT SKILLS OF THE STUDENT'S PERSONALITY BY MEANS OF PHYSICAL TRAINING

Azizbek Uzoqov

Uzbek State University of Physical Educations and Sports

Chirchik, Uzbekistan

azizbek.hoshimjon@gmail.com

Abstract. Psychological preparation of athletes for sports competitions, further improvement of their physical and mental preparation – the scientific basis for the success of athletes in sports practice, and sports professionals and coaches should pay special attention to the psychological preparation of athletes for competitions. It is about developing oneself and improving one's personality, developing personal qualities, and ensuring the growth of one's skills and abilities.

Keywords: self-development, personality, models of self-development, formation of self-development ability, physical education.



UDC:796.23

METHOD TO INCREASE SCHOOL STUDENTS' INTEREST IN SPORTS AND ADAPT TO SPORTS ACTIVITIES

Muborak Urazova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

muborakurazova03@gmail.com

Abstract. The main issue today is that regular physical training and sports activities of schoolchildren always increase their interest in sports. This makes them psychologically and physiologically healthy. Increases interest and knowledge in sports.

Keywords: Sports training, voluntary training, technical and tactical training, physical exercises, special exercises.

Introduction. In order for schoolchildren to play sports, it is necessary to increase interest in sports. Sport is the face of every country and nation. When the flag of our country flies high in front of the world and our national anthem is played, the world recognizes our country. Unique things are being done in the field of sports as well as in the education of native children who can protect the honor of our country. Attracting young people to the field of sports, instilling in them positive attitudes towards sports, and raising defenders of the original country should become the duty of every person.

Great work is being done in the field of sports in our country. As a result of these efforts, our country's athletes are among the leaders in international competitions and are raising their position in front of the world. Nowadays, most of our youth spend their free time in unproductive activities, and as a result, there

are many unpleasant events, including joining all kinds of inappropriate groups, excessive learning and spending their free time on computer games. And the saddest crime is one of the problems and concerns facing our society. Adaptation of adolescent athletes to sports clubs is the ability to withstand physical training and the psychological strength to overcome them with persistence and perseverance. Physical activity is considered a natural factor affecting the adolescent. Earth's gravity, created by nature, has always influenced mankind. Muscle activity is an important factor in the adaptation of a person to his environment. It is through movement activity that interaction between the organism and the environment takes place, it adapts to the living environment. The fact that movement activity is an integral part of life activity does not mean that all people can perform intense muscle work for long periods of time. Such work ability is achieved as a result of long-term regular training and adaptation. This process is mainly observed in people who are associated with intense muscle activity, that is, in athletes. Adaptation in sports activities of teenage athletes is different from the adaptation of a person to field activities with its multi-level and makes special demands on the adolescent organism.

Purpose and objectives. The first stage is related to the strengthening of activity in the functional system that ensures the performance of the given training.

The second stage is the stagnation of the functional system.

The third stage is defined by a violation of the balance between the demand for training and its satisfaction. This condition occurs as a result of exhaustion of the centers that ensure the control of internal organs and other organs.

Methods and organization of research. In a number of studies, it has been determined that, in addition to physical, technical and tactical aspects, the need for special psychological preparation of teenage athletes for competitions is of great importance. This preparation should be focused on the development of the athlete's willpower, confidence in his own strength, the nature of the upcoming competition, its scope, and the features of the opponents.

Adaptation to sports in adolescents is determined by the general process of sports activities through the interest in a certain type of sport and the performance of these sports activities, continuous implementation:

- By performing special physical exercises, a person gets the necessary physical training and general physical fitness;
- It requires systematic and long-term training from the athlete in order to perform physical exercises and acquire high technique in the chosen sport;
- It is related to the improvement of the adolescent's adaptation to sports activities;
- Adaptation to sports activities in teenagers is related to the maximum manifestation of physical and mental strength;
- Sports activity is related to mental and physical struggle, which has a deep and special character during a sports competition.

Willingness factors are of great importance in the struggle for victory of teenage athletes, because highly qualified athletes have a high level of physical, technical and tactical training.

The following can be included in the content of the willful preparation of a teenager for his adaptation to sports circles: pursuit of a goal; discipline; confidence; initiative; independence; bravery; evidence; persistence.

Voluntary effort in the adaptation of teenagers to sports circles is related to the following:

- voluntary effort to relieve muscle tension;
- voluntary effort at the time of heightened attention;
- voluntary effort associated with overcoming exhaustion and fatigue;
- willpower associated with compliance with the agenda;
- related to overcoming the feeling of fear, emotional stress, etc.

Conclusions. All of the above should be well formed in the teenager, otherwise the process of adaptation to sports will be difficult or it may not happen at all.

In the field of sports, as in any other field, the physical training of a will-to-be teenager in sports circles is of great help in adapting to this activity.

Based on the above, it can be concluded as follows. In the adaptation of adolescent athletes to sports circles, psychological and physiological health of the teenager is the basis of adaptation to sports circles.

УДК:796.23

СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К СПОРТУ И АДАПТАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТЕ

Муборак Урзова

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

muborakurazova03@gmail.com

Аннотация. Главный вопрос сегодня заключается в том, что регулярные занятия физической культурой и спортом школьников всегда повышают их интерес к спорту. Это делает их психологически и физиологически здоровыми. Повышает интерес и знания о спорте.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, добровольческая тренировка, технико-тактическая подготовка, физические упражнения, специальные упражнения.



УДК:796.07

ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АҲАМИЯТИ

Ғайрат Юсупов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчик, Ўзбекистон

yusupov.gayrat@bk.ru

Аннотация. Мақолада талабаларнинг жисмоний ривожланишида гимнастика машқларидан фойдаланишнинг аҳамияти ёритилган. Шунингдек, талабаларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва саломатлигида оғишлари бўлган ўзига хос хусусиятлари таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: спорт, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, гимнастика, гимнастика машқлари, саломатлик, соғлом турмуш тарзи.

Долзарблиги. Жаҳон амалиётини кузатиш натижасида шунга амин бўлиш мумкинки, спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларнинг жисмоний сифатлари, спорт турлари бўйича техник-тактик ҳаракатлари юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Айнан аҳолининг барча қатламларини оммавий спорт билан шуғулланишга жалб қилишни такомиллаштириш, шу билан бир қаторда спортга ихтисослашмаган олий таълим муассасаларида таҳсил олувчи талабаларни жисмоний тайёргарлигида асосий гимнастика воситаларини амалиётга жорий қилиш талабини кўймоқда. Жумладан, талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларига алоҳида эътибор қаратила бошланди. Шу сабаб талаба ёшларни функционал, жисмоний тайёргарлигини ошириш юзасидан илмий ишлар амалга оширилган. Бироқ талаба ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражаси билан бирга саломатлик даражасини акс эттирувчи кўрсаткичлари ўрганилмаган.

Тадқиқотнинг мақсади. Талабаларни соғломлаштирувчи гимнастика воситалари орқали жисмоний ривожланишини таъминлашдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, анкета-сўров, морфологик ва функционал индекслар асосида талабаларнинг саломатлик даражасини баҳолаш, педагогик тажриба, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Республикамизда олий таълим тизимини модернизация қилиш янги сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий шароитларда амалга оширилмоқда ва унинг олдига рақобатбардош, жисмонан ва маънан етук, кенг доирадаги интеллектуал салоҳиятга ва юқори ишчанлик қобилиятига эга малакали кадрларни тайёрлаш вазифасини кўймоқда. Шу билан бирга, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбияга ажратилган соатларнинг мунтазам камайиб бориши кузатилмоқда, ваҳоланки жисмоний тарбия дарслари кўпчилик талабалар учун ҳаракат фаоллигини сақлаб қолишнинг ягона йўлидир. Ундан ташқари, олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича машғулотларнинг ягона услубияти йўқ, талаба-ёшларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва саломатлигида оғишлари бўлган ўзига хос хусусиятлари инobatга олинмаган. Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида талаба-ёшлар организмнинг ички заҳираси

даражасини анча ошириш, саломатлигида учрайдиган турли ўзгаришларни олдини олиш ёки ривожланиш суръатини камайтириш масалалари долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг энг муҳим вазифаларидан бири Р.Г.Узьянбаева, Ю.М.Юров, О.А.Мельникова, О.А.Козлова, С.Г.Оболочков, И.Н.Юрченя, Н.А.Барташевич, Н.А.Саркисова, В.А.Абаев, Т.В.Барышникова, Е.Ю.Кизиляеваларнинг фикрича, саломатлигида оғишлари бўлган талабалар билан ишлаш ҳисобланади, бундай талабалар контингенти ўртача 5% дан 20% гача атрофида. Е.Н.Максимова, Е.К.Гильфанова, М.Ассекретов, О.Н.Кривошекова, С.Е.Бабинов, Т.И.Крылов, С.Н.Якименко, И.Н.Григорьеваларнинг маълумотларига кўра, олий таълим муассасалари битирувчиларини 42% да сурункали касалликлар, 50% да морфофункционал патология учрайди. В.К.Спирин, Л.А.Семенов, С.П.Миронова, Д.А.Беляеваларнинг маълумотларига асосан талабаларнинг саломатлигидаги оғишлар, нозологик тузилишига кўра, аксарият таълим муассасаларида қуйидагича тақсимланган: таянч-ҳаракат аппарати касалликлари 34%, юрак-қон томир тизими касалликлари 22%, кўриш аъзолари касалликлари 12%. В.А.Лаптев (2003), О.Н.Кривошекова (2018) ва бошқалар томонидан нафақат жисмоний тайёргарлик даражасининг пасайиши, балки саломатлик ҳолатига кўра махсус тиббий гуруҳга тааллуқли бўлган талабалар сони ошганлиги аниқланган.

Саломатлик ҳолатида аниқланган хусусиятларни инобатга олган ҳолда, талабалар орасида соғлом турмуш тарзи тамойилларига амал қилишни тарғиб этиш ўзини оклайди ва илмий асосланган ҳисобланади. Вазифа шундан иборатки, ҳар бир инсонга саломатлик ҳолати ва ёшга хос хусусиятларига мос келадиган жисмоний машқлар мажмуи, айниқса, соғломлаштирувчи гимнастика турлари тавсия қилиниши зарур. Шу сабабдан Ю.В.Менхен, А.В.Менхенлар олий мактабнинг вазифаси назарий билимлар, касбий кўникма ва малакаларни шакллантириш билан биргаликда талабалар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашдан иборат, деб ҳисоблашади. Таъкидлаш жоизки, талаба-ёшлар жисмоний тарбияни касалликларни олдини олиш, жисмоний ишчанлик ҳолатини, жисмоний тайёргарлик даражасини сақлаш ва мустаҳкамлаш, “мослашувчанлик ўзагини” ҳосил қилишдаги, ташқи муҳитнинг ноқулай омиллари таъсирига нисбатан юқори мослашувчанлик имкониятларини таъминлашдаги аҳамиятини тўлиқ англаб етишмайди.

Бу ишларни амалётда татбиқини таъминлаш учун қуйидагича таклиф-тавсияларни берамиз:

1. Талабаларнинг жисмоний ривожланишни баҳолаш учун бир хил даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган талабаларни ўз ичига олувчи ўқув, тайёргарлик ва махсус гуруҳларни жамлашда фойдаланиш мумкин.

2. Саломатлигида оғишлари бўлган талабаларнинг мавжудлигини инобатга олиб, уларнинг турига қараб манзилли нозологик коррекциялаш учун алоҳида гуруҳларни шакллантириш ва олий таълим муассасаларида факультатив машғулотларни ташкил этиш мақсадга мувофиқ.

3. Талабалардаги ортиқча вазни олдини олиш ва коррекциялаш учун соғломлаштирувчи гимнастиканинг иккита туридан фойдаланиш энг самарали услублардан бири ҳисобланади. Ишлаб чиқилган услубиятнинг асосини классик аэробика ва фитнес-аэробика машғулотлари учун махсус танлаб олинган машқлар мажмуалари ташкил этди, улар машғулотнинг аэроб ва кучга йўналтирилган қисми учун усулларни тузиш ва ўзига хос тарзда улардан фойдаланиш бўйича бир-биридан фарқ қилди. Уларнинг қўлланилиши нафақат қизларнинг тана тузилишини коррекциялашга, балки соғлиқни янги сифат даражасига чиқишига имкон яратади. Тўғри қад-қоматни шакллантириш бўйича турли-туман машқлардан фойдаланиш, жумладан, тана мушакларини мустаҳкамлаш, коррекцияловчи машқларни қўллаш юзасидан тавсиялар берилди.

Хулоса. Талаба ёшларнинг саломатлик ҳолати бўйича олинган натижалар ҳаракат фаоллигини етишмаслигини кўрсатади ва бу саломатлик ҳолатида турли оғишларни пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бундай ҳолатни бартараф қилиш мақсадида барча олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраларини қайта тиклаш, жисмоний тарбия бўйича соатлар ҳажмини ҳафтасига 6 соатгача кўпайтириш ва ўқув режа жадвалига киритиш, мустақил таълимни самарали ташкил қилиш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Васенков Н.В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физ. Культуре у студентов / Н.В.Васенков Б.А.Акишин // Теор. И практ. Физ. Культ. – 2008. №12. – С. 77-79.
- 2) Васенков Н.В. Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Васенков Н.В., Хабибулин И.М., Гусев П.М.// Наука и образование : Новое время.-2018-№1 (24)- С. 144-147
- 3) Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - № 1. – С. 5-11.

УДК:796.07

ВАЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ УЧАЩИХСЯ

Гайрат Юсупов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Узбекистан, Чирчик

yusupov.gayrat@bk.ru

Аннотация. В статье подчеркивается важность использования гимнастических упражнений в физическом развитии студентов. Также были проанализированы специфические особенности студентов с отклонениями в уровне физического развития и здоровья.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физическое развитие, гимнастика, гимнастические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.

UDC:796.07

THE IMPORTANCE OF USING GYMNASTIC EXERCISES IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Gayrat Yusupov

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Uzbekistan, Chirchik

yusupov.gayrat@bk.ru

Abstract. The article highlights the importance of using gymnastic exercises in the physical development of students. Also, specific characteristics of students with deviations in their level of physical development and health were analyzed.

Keywords: sports, physical education, physical development, gymnastics, gymnastic exercises, health, healthy lifestyle.



УЎК: 796.81.02.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МАЛАКАЛИ МУТАХАССИСЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА НОДАВЛАТ СПОРТ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИНИНГ РОЛИ

Баходир Эшанкулов, Абдималик Шопулатов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

matonat07@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда малакали мутахассислар тайёрлаш зарурияти ҳамда мазкур жараёнда нодавлат спорт таълим муассасаларининг роли таҳлил қилинган. Шунингдек, нодавлат спорт таълим муассасалари орқали малакали спортчиларни тайёрлаш ривожланган демократик ва эркин иқтисодиётган асосланган жамиятларга хос эканлиги илмий асослаб берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, таълим, тизим, нодавлат таълим муассасалари, эркин иқтисодиёт, демократик жамият.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош тренер-ўқитувчилар, мутахассислар ҳамда илмий ходимларни тайёрлаш жараёнларини янада такомиллаштиришга қаратилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда. Хусусан, охириги йилларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш бўйича бир қатор самарали ишлар амалга оширилди. Натижада, мазкур соҳаларнинг илғор тенденцияларини ҳисобга олган ҳолда бир қатор янги ихтисосликлар шакллантирилиб, кадрлар тайёрлаш ишлари йўлга қўйилмоқда. Эндиликда малакали кадрларни тайёрлаш муҳим вазифа ҳисобланади. Бунда соҳани замонавий илм-фан ютуқлари асосида ривожлантириш, мутахассисларни ташкилий-услубий ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини ривожлантириш

бўйича илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш лозимдир. Бу эса бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни таёрлаш тизимини такомиллаштириш билан боғлиқ айрим муаммоларни ўрганиш имкониятини яратиб беради. Натижада соҳадаги муаммоларни комплекс назорат қилиш ҳамда ривожлантириш бўйича олиб борилаётган чора-тадбирларнинг самарадорлигини оширишга эришилади [12].

Ҳозирда хориж тажрибаси ҳамда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида олиб борилаётган илмий-тадқиқотлар турли мақомдаги спорт-таълим муассасаларини ташкил қилиш ҳамда уларни ривожлантиришга қаратилган ислохотларни олиб бориш самарали эканлигини кўрсатди [2,3]. Хусусан, мамлакатда нодавлат спорт-таълим муассасаларини ривожлантиришга қаратилган ислохотларни амалга ошириш нафақат малакали спортчиларни тайёрлаш балки аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга бўлган хоҳиш ва қизиқишини оширишга олиб келади. Мазкур жараёнда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Нодавлат спорт-таълим муассасаларида олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчиларни тайёрлаш ва уларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-302-сон қарорининг қабул қилиниши жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришга хизмат қилади [4,5].

Қарорга кўра, 2022 йил 1 июлдан спорт соҳасидаги мактабдан ташқари нодавлат спорт-таълим муассасаларини давлат томонидан қўллаб-қувватлашнинг қуйидаги чоралари жорий этилади: ёзги Олимпия ва Паралимпия ўйинларида ғолиб ҳамда совриндор бўлган спортчилар томонидан ташкил этилган нодавлат спорт-таълим муассасаси учун давлатнинг бино ва иншоотларини 2024 йил 1 январгача ижара тўловларисиз берилади ҳамда 2024 йил 1 январдан 2026 йил 1 январгача нодавлат спорт-таълим муассасаси томонидан хизматларни кўрсатиш учун фойдаланиладиган бино ва иншоотлар ижара тўлови харажатларини 50 фоизга камайтирилади. Шунингдек, нодавлат спорт-таълим муассасасини божхона божини тўлашдан озод қилишни назарда тутувчи конун лойиҳаси ишлаб чиқилади. Нуфузли халқаро спорт мусобақаларида ғолиб ва совриндор бўлган спортчиларни тайёрлаган нодавлат спорт-таълим муассасалари тренерларига бир марталик пул мукофотлари тўланади.

Мазкур ишларнинг амалга оширилиши мамлакатимизда нодавлат спорт-таълим муассасаларининг сони ва сифатини ортиб боришига хизмат қилади. Улар томонидан Олимпия ва Паралимпия ўйинларида ғолиб бўлган спортчиларнинг тайёрланиши давлат ва нодавлат спорт таълим муассасалари ўртасида соғлом рақобатни шакллантириб, соҳа мутахассисларида ўз устида ишлаш, замонавий илм-фан ютуқларидан фойдаланиш тажрибасини ошириш ҳамда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришда фаол бўлиш, намуна ва ибрат кўрсатиш ишларига масъулият билан ёндашишига олиб келади [6,7,8].

Нодавлат спорт-таълим муассасалари мустақил ва нотижорат ташкилот сифатида жисмоний тарбия ва спортни қуйидаги йўналишларини ривожлантириш ўз самарасини беради:

- жисмоний тарбия ва спортни оммалаштиришга ижобий таъсир қилади. Мустақил ташкилот ҳамда давлат томонидан берилган имтиёзлар ҳисобига спорт машғулотларини қизиқарли ва мазмунли ташкил қилиш ҳамда ёшларнинг бўш вақтларини инобатга олган ҳолда спорт тўғрракларини ташкил қилиш имкониятини беради. Бу эса ёшларни спортга жалб қилиш имкониятини янада оширади;

- нодавлат спорт-таълим муассасаларининг ташкил қилиниши спорт-таълим муассасалари ўртасида рақобатни ривожлантириб, мутахассисларнинг ўз устида ишлаш, таълим беришда сифатга устуворлик бериш позициясининг шаклланишига олиб келади;

- спорт-таълим муассасаларидаги мутахассисларнинг ўқувчи-спортчиларга бўлган муносабатининг ўзгаришига олиб келади. Спортчи-ўқувчиларга бўлган ёндашув, яъни “даромад ва шуҳрат” келтириш эмас, балки ҳамкорликда меҳнат қилиш орқали муваффақиятга эришиш ва бу жараёнда ўзини мунтазам такомиллаштириб бориш сифатида ёндашувни шакллантиради.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни”.-Б.29.
- 2) Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 29 октябрдаги “Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида”ги қонуни”.- Б.37.
- 3) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “Спорт таълими тизимини тубдан такомиллаштириш орқали олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчилар захирасини шакллантириш сифатини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5279-сонли қарори.
- 4) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига спортчиларимизни комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ- 5281-сон қарори.

- 5) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 1 июлдаги “Нодавлат спорт-таълим муассасаларида олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича спортчиларни тайёрлаш ва уларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ–302-сонли қарори.
- 6) Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография.-М.: Спорт, 2016. – 232 с.
- 7) Andriamampianina, P., Moussa, A.S. The Training of Physical-Education Teachers in France and China: A Comparative Analysis of Curricula and Attitudes. Int Rev Educ 51, 23–34 (2005).
- 8) Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм.-М.: Спорт, 2019. – 480 с.

УДК: 796.81.02.

РОЛЬ НЕГОСУДАРСТВЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В РАЗВИТИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Баходир Эшанкулов, Абдималик Шопулатов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

matonat07@mail.ru

Аннотация. В данной статье анализируется необходимость подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, а также роль негосударственных спортивных образовательных учреждений в этом процессе. Научно обосновано, что подготовка квалифицированных спортсменов через негосударственные спортивные учебные заведения присуща обществам, основанным на развитой демократической и свободной экономике.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, образование, система, негосударственные образовательные учреждения, свободная экономика, демократическое общество.

UDC: 796.81.02.

THE ROLE OF NON-GOVERNMENTAL SPORTS EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE DEVELOPMENT OF THE SYSTEM OF TRAINING QUALIFIED SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Bahodir Eshankulov, Abdimalik Shopulatov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

matonat07@mail.ru

Abstract. This article analyzes the need to train qualified specialists in the field of physical culture and sports, as well as the role of non-governmental sports educational institutions in this process. It is scientifically proved that the training of qualified athletes through non-state sports educational institutions is inherent in societies based on a developed democratic and free economy.

Keywords: physical education, sports, education, system, non-governmental educational institutions, free economy, democratic society.



2-Sho'ba. SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY TIZIMINING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI

Секция 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

2nd Section. INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES



УЎК:796.42

ТАЯНЧ-ХАРАКАТ АППАРАТИ ШИКАСТЛАНГАН ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ УЛОҚТИРУВЧИЛАРНИ БИОМЕХАНИК ХУСУСИЯТЛАРНИ АНИҚЛАШ

Шерзод Абдиев, Рухиддин Одилов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ, Ўзбекистон*

sherzodabдиев759@gmail.com, ruhiddinodilov@gmail.com

Аннотация. Мақолада таянч-ҳаракат апарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни нозологиясини инобатга олган ҳолда жисмоний воситаларини меъёрлаш ва ишлаб чиқиш орқали юқори натижаларга эришиш, ўтказилган педагогик кузатувлар жараёнидан олинган натижалар тақдим этилган.

Калит сўзлар: Таянч ҳаракати апарати, тезлик куч, умумий мусобақа машқлари, куч қобилиятини ривожлантириш.

Муаммонинг долзарблиги. Республикамизда бугунги кунда долзарб бўлган пара енгил атлетикачиларни спорт машғулотларини ўрганиш ва спорт фаолиятини самарадорлиги ва ишончилигини ошириш каби ўзига хос вазифаларни ҳал этиш билан боғлиқ муаммоларга катта эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 18 майдаги ПҚ-5114-сон “Паралимпия ҳаракатини ривожлантириш”га доир қўшимча чора-тадбирлари тўғрисидаги Қарори ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъерий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга муайян даражада хизмат қилади [1]. Таянч-ҳаракат апаратига шикастланган спортчиларнинг пара енгил атлетика улоқтириш машғулотларида техник элементларни ўзлаштиришда биомеханик кўрсаткичларини ўрганганимизда муаммоли жойлари аниқланди ва асосий муаммоларни ечишнинг мумкин бўлган ечимлари кўрсатилди [2, 3].

Тадқиқотнинг мақсади таянч-ҳаракат апарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни техник элементларни ўзлаштиришда биомеханик кўрсаткичларидан келиб чиқиб спорт машғулотларини оптималлаштириш юзасидан таклиф ва тавсифлар ишлаб чиқишдан иборат.

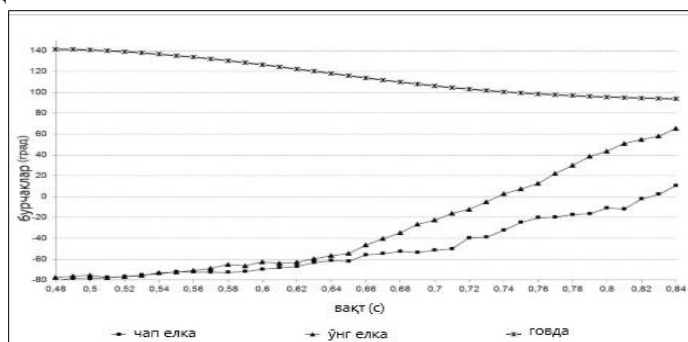
Тадқиқотнинг вазифалари таянч-ҳаракат апарати шикастланган пара енгил атлетикачи улоқтирувчиларни мусобақа машқлари техник заҳирасида модел хусусиятларини коррекциялаш ҳисобига улоқтирувчиларнинг индивидуал имкониятлари оптималлаштириш;

Тадқиқотнинг янгилиги Ўрганилаётган улоқтириш турлардаги техник тайёргарликни назорат қилиш учун сараланган машқларни бажариш учун видеотасвир таҳлилдан фойдаланишга асосланган – биомеханик хусусиятларни аниқлаш усулларида фойдаланиш тавсия этилади.

Дастакли стул ёрдамида ядрони ўтириб иткитиш техникасини таҳлил қилиш қулайлиги учун биз, мусобақа машқларини бешта асосий босқичга ажратамиз: бошланғич ҳолат, орқага бурилиш, ўлик нуқта, якуний ҳаракат ва снарядни қўлдан чиқариш сонияси.

Ушбу мусобақа машқда улоқтириш ускунасига ўтиришда бошланғич ҳолатнинг хусусиятлари сезиларли даражада фарқ қилиши мумкин. Дастгоҳ устунини ушлаб туриш вертикал равишда бошнинг эгилиш даражасида, бўйиннинг энг паст нуқтада тутиб турадиган қўлнинг елка-бўғин даражасигача бажарилиши мумкин. Дастгоҳгача бўлган масофа алоҳида танланади ва спортчининг антропометрик кўрсаткичларига боғлиқ бўлади. Улоқтириш йўналишига перпендикуляр бўлган тоснинг ҳолати (тос ўқи) ҳам сезиларли даражада фарқ қилади. Бу ҳолат биринчи навбатда спортчининг мусобақа машқларда тана мушакларини қўша олишига боғлиқ бўлади. Мушаклари

фаол ишлаш имконияти бўлмаган тақдирда, ўтиришда тос ўки ва ядро иткитиш йўналишига перпендикуляр бўлиб орасидаги катта бурчак билан амалга оширилади. Қисқа чайқалишлар туфайли ушбу спортчи машқни бажаришда кўшимча қийинчиликни, бўшлиғини керакли даражада бажара олмасликни аниқланди, шунинг учун унга тананинг мушакларини фаол ишлатиш қийин кечади, бу елкаларининг ўки ва иткитиш йўналишига перпендикуляр орасидаги бурчакнинг нисбатан катта қийматини очиб беради.



1-расм. Сагиттал текисликда тананинг, чап ва ўнг елкаларининг эгилиш бурчакларини вақтга боғлиқлиги ва йўналиши.

Excel дастури ва математик статистик усулларида ҳамда модел хусусиятларидан фойдаланиб, юқори малакали 4 спортчининг дастакли ва дастаксиз стул ёрдамида ўтириш ҳолатида улоқтиришни амалга ошириш техникасини биомеханик маълумотлари аниқланди.

Мусобақа машқларни видео кузатув асосида биомеханик хусусиятларнинг таҳлили ўтказилиб, уларнинг модел хусусиятлари билан таққослаш амалга оширилди. Биомеханик хусусиятларни аниқлаш учун энг яхши уриниш натижалари ҳисобга олинди. Тажриба гуруҳи спортчиларининг натижалари 1-жадвалда келтирилган. Ушбу алгоритмга биноан ҳар бир мусобақада олтига ўлчов ўтказилди. Ҳар бир мусобақада машқдаги техник заҳиралар аниқлангандан сўнг, техник тузатиш амалга оширилди- ушбу машқларни бажариш техникасини бўйича индивидуал тавсиялар берилди.

1-жадвал. Тадқиқотнинг иккинчи босқичида тажриба гуруҳи спортчиларининг мусобақа ва мусобақа олди синов натижалари.

| № | Ф.И.Ш | Тур | Тест 1 | Тест 2 | Тест 3 | Тест 4 | Тест 5 | Тест 6 |
|---|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | (11.03) | (17.03) | (14.04) | (29.04) | (14.05) | (21.05) |
| 1 | Н.Х | ядро | 13,04 | 12,95 | 13,38* | 13,45* | 13,47* | 13,81* |
| 2 | Л.О | найза | 26,09 | 26,11* | 26,26* | 26,32* | 26,42* | 26,53* |
| 3 | И.В | ядро | 10,38 | 10,38* | 10,42* | 10,51* | 10,65* | 10,68* |
| 4 | Қ.Н. | ядро | 10,49 | 10,71* | 10,81* | 11,43* | 11,43* | 11,68* |
| 5 | А.Д | ядро | 9,06 | 9,13* | 9,15* | 9,15 | 9,18* | 9,21* |
| 6 | И.В | диск | 19,68 | 19,86* | 19,94* | 19,98* | 19,91* | 21,16* |
| 7 | Х.М | диск | 22,49 | 22,54* | 22,69* | 22,68 | 22,80* | 22,82* |
| 8 | Қ.Н. | найза | 21,13 | 20,53* | 21,49* | 21,56* | 21,64* | 21,67* |
| 9 | Х.М | ядро | 7,02 | 7,34* | 7,70* | 7,77* | 7,80* | 7,82* |

* энг яхши шахсий натижалар.

Изоҳ: Тажриба давомида ҳар бир спортчиларни мусобақа ва мусобақа олди жараёнида улоқтириш турлари бўйича олти марта синовдан ўтказилди ва ҳаммаси бўлиб 6 нафар спортчи тегирилди. Тадқиқот гуруҳининг спортчилари синовдан ўтказиш натижаларини таҳлил қилишда (n = 6) спортчилар тегишли турлар бўйича энг яхши кўрсаткичлардан юқори бўлган 9 та натижани бажарди.

Хулоса. Таянч-ҳаракат аппарати шкастланган юқори малакали улоқтирувчиларни кўплаб мусобақалардаги натижаларини таҳлил қилганимизда кузатилган 6 нафар спортчимиз Ўзбекистон чемпионатида 9 тур бўйича 9 та шахсий натижани ўрнатган бўлса 2020 йил Паралимпия ўйинларида 9 тур бўйича 5 та шахсий рекордни ва 2 та биринчи, 2 иккинчи ва 1 учинчи ўринларни эгалладилар. Улоқтирувчиларни биомеханикасини ўрганиш давомида шу нарса маълум бўлдики спортчиларни техник заҳираларни аниқлаш, натижа ва техник тайёргарлик ўртасида функционал алоқаларни ўрнатишга имкон берди.

Библиография:

- 1) О'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-son Qarori.
- 2) Миржамолов М.Х. Таянч-ҳаракат аъзолари шикастланган ўқувчиларда мускул фаолиятининг бузилиш тартиби учун функционал тизим динамикаси // Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 8. – С. 680-685.

- 3) Svetlichnaya, N.K. Integral approach in assessing the functional state of adaptive and healthy physical culture / N.K. Svetlichnaya // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XXVI Международного научного Конгресса, Казань, 08-11 сентября 2021 года / Под общ.ред.Р.Т. Бурганова. – г. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – Р. 412-414.

УДК:796.42

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕТАТЕЛЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шерзод Абдиев, Рухиддин Одилов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

sherzodabdiev759@gmail.com, ruhiddinodilov@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты, полученные в процессе педагогических наблюдений, достижения высоких результатов за счет стандартизации и развития физических средств с учетом нозологии высококвалифицированных метателей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: базовый аппарат движения, скоростная сила, общие соревновательные упражнения, развитие силы.

UDC:796.42

DETERMINATION OF BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HIGHLY QUALIFIED THROWERS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Sherzod Abdiyev, Rudiddin Odilov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

sherzodabdiev759@gmail.com, ruhiddinodilov@gmail.com

Abstract. Article tayanch-movement akarati shkastlangan yukor malakali ulaktirovchilarnigianin inobatga olda hismoniy means of rationing and ishlab chikish orkali Yukori natijalarga erishish, itkazilgan pedagogic kuzatuvlar zhara jarezan alingan natijalar ethylgan.

Key words: basic movement apparatus, speed force, general competitive exercises, strength development.



UO'K: 796.85

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Шавкат Абидов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигидаги мавжуд камчиликларни бартараф этиш, ўйиннинг техник ва тактик техникасини такомиллаштиришга ёрдам берадиган энг самарали ўқув воситаларини, машғулотларни таъминлайдиган усулларни фаол излаш ва танлашни талаби бўйича маълумотлар ёритилган. Бундан ташқари ёш футболчиларнинг йиллик циклдаги техник ва тактик тайёргарлиги хусусиятларининг ўйин ва мусобақа фаолиятнинг муваффақиятига таъсирини ўрганиб чиқилган.
Калит сўзлар: техника-тактика, ёш футболчилар, турли даврлар, техник-тактик камчиликлар, турли машқлар.

Долзарблиги. Замонавий футбол техник-тактик жиҳатдан мураккаб, динамик, яъни тезкор қарор қабул қилишни ва ўзгарувчан ташқи шароитларда ҳаракат фаолиятларини ўзгартиришни талаб қиладиган спорт тури кўпроқ тезлик-куч сифатни, индивидуал техник кўникмалар, шунингдек гуруҳ ва жамоавий тактик ўзаро боғлиқликни максимал даражада фойдаланишга қаратилди. Футбол тобора такомиллашиб бормоқда ва бу сўнгги ўн йилликларда бутун дунё кузатаётганининг яққол далилидир [1].

Бугунги кунда футбол спорт турида ёш захирани сифатли тайёрламасдан, футбол оламида юқори натижаларини кўрсатиш мумкин эмас. Губа В. Р., Лексаков А. В. Каби муаллифлар ҳар қандай футбол жамоасининг, хусусан ёшларнинг муваффақиятини белгилайдиган тўртта асосий позицияни

ажратиб кўрсатадилар: “биринчиси-техника, иккинчиси-тактика, учинчиси-ахлоқий ва иродавий тайёргарлик, тўртинчиси-функционал ҳолатлардир. Булар, аслида, бошқа спорт турлари каби, футбол спорт турининг асосини ташкил этади. Лекин истеъдот асосида шакилланади.” Хорижлик ва маҳаллий мураббийлар ўз жамоаларининг техник ва тактик тайёргарлигига катта аҳамият беришмоқда. Ўқув машқларини танлаш жамоанинг тактик ўйин схемаларини, футболчиларнинг футбол майдонидаги ҳолатлари бўйича ўзаро алоқалар вариантларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади [2,4,5,].

Машғулотларда ўйинчиларнинг ҳужум ва ҳимоядаги ҳаракатлари машқлар орқали шакиллантириб, ўйиннинг ҳар бир элементларини юқори автоматик ҳолатга олиб келинади. Замоनावий мураббийларнинг тактик ишларига мисол қилиб Конте А. Челси ФК (Англия), шу Сарри М. Наполи ФК (Италия), Гвардиола Х. Манчестр Сити ФК (Англия), Клопп Й. Левирпул ФК (Англия), Гончаренко В. Нинг икки соатлик машғулотлари келтирилган. ФС Цска (Россия) ва бошқалар, ўз жамоаларининг техник-тактик тайёргарлигига катта эътибор беришди. Аммо бу иш футболчиларнинг ўзлари футбол бўйича билим ва кўникмаларини ўзлаштиришларига асосланади. Европанинг энг кучли футбол лигаларида максимал натижаларга эришишга имкон беради, шу билан бирга мураббийларнинг тактик режаларини амалга ошириш учун энг юқори индивидуал маҳорат ва қобилиятини намойиш этади [2,4].

Ишнинг мақсади. Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг бир йиллик ўқув циклида техник–тактик тайёргарлик хусусиятларини ўрганишдан иборат.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. “Пахтакор” академияси шуғулланувчи ёш футболчиларнинг машғулот жараёнини узоқ муддатли режалаштириш мисолидан фойдаланиб, биз вазибалар қандай белгиланганлигини, уларнинг ечимини ёш футболчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини муваффақиятли ривожланишига олиб келишини кузатдик.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Футболда, шу жумладан ёшлар футболда ўқув жараёнини оптималлаштириш, қуриш ва ташкил этиш масалалари асосан спорт машғулотлари назарияси ва методологиясининг замоनावий ютуқларига асосланади. Шу билан бирга, футбол соҳасида қўлланиладиган машғулотлар ва мусобақа фаолиятнинг турли жиҳатлари бўйича катта миқдордаги материаллар тўпланган. Шу билан бирга, мусобақа фаолиятнинг ўзига хос хусусиятлари ўйини қондалари тайёргарлик даврида ўқув жараёнини оқилона қуриш асосида малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини оптималлаштириш муаммосини кўриб чиқишда ушбу спорт турининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олишни талаб қилади [2,3,5].

Ўнта учрашувда футболчиларнинг ўйинларини кузатиш туфайли ёш спортчилар 368-350 техник ва тактик ҳаракатларни амалга ошираётганини аниқладик. Асосан футболчилар ўйин давомида қисқа ва ўрта тўп узатишлар олдинга – 27,3%, ушлаш – 15,5%, танлаш – 15%, уриш – 9% каби ўзаро алоқаларни амалга оширишди. Ўйиннинг қолган элементлари камдан – кам ишлатилади, тўпни олиб юриш – 1,5%, тепиш – 2,8%, бош билан ўйнаш-2,6%, тўпни йўқотиш эса 25% га этади. Икки гуруҳнинг ёш футболчилари ўртасида яққол фарқлар бўлмади. Таҳлиллар тадқиқот бошида назорат ва тажриба гуруҳларидаги ўйинчиларнинг фаолияти ва техник-тактик тайёргарлиги ўртача ҳисобда тахминан бир хил эканлигини аниқлашга имкон берди.

Хулоса. Олинган натижалар шуни кўрсатадики, педагогик тажриба охирида, техник ва тактик тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган махсус машқлар таъсири остида, тажриба гуруҳи ўйинчилари тўп танлашдан ташқари барча кўрсаткичлар бўйича назорат гуруҳи ўйинчиларидан сезиларли даражада устун бўлишди, бу ерда натижанинг фоизлари ошади. Назорат гуруҳи тажриба гуруҳига нисбатан 10% катта.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Лисенчук Г.А. Направленность тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей футболистов. // Наука в олимпийском спорте. – 2004. - № 1. – С. 22-27.
- 2) Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М. Спорт, 2018.- 621 с.
- 3) Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера / А.А. Кузнецов. – М.: Проф-Издат. 2011. – 408 с.
- 4) Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. Пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с.
- 5) Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 518 с.

УДК: 796.85

ИССЛЕДОВАНИЕ – ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Шавкат Абидов

*Ўзбекский государственный университет физического культуры и спорта
Чирчиқ, Ўзбекистан*

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее эффективные средства обучения, которые помогут устранить существующие недостатки в технической и тактической подготовке юных игроков, улучшить технические и тактические приемы игры, активно использовать методы, которые обеспечат обучение и информацию о том, как выбрать. Кроме того, он изучал влияние характеристик технической и тактической подготовки молодых игроков в годовом цикле на успех игровой и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: техника-тактика, молодые игроки, разные периоды, технико-тактические недостатки, разные упражнения.

UDC: 796.85

STUDY – OPTIMIZING THE TRAINING PROCESS OF TRAINING GROUP FOOTBALL PLAYERS

Shavkat Abidov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Abstract. The article discusses the most effective training tools that will help eliminate the existing shortcomings in the technical and tactical training of young players, improve the technical and tactical techniques of the game, actively use methods that will provide training and information on how to choose. In addition, he studied the influence of the characteristics of technical and tactical training of young players in the annual cycle on the success of gaming and competitive activities.

Key words: technique-tactics, young players, different periods, technical-tactical shortcomings, different exercises.



УОЎК: 796.87

МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ФОРМАЛ БЕЛГИЛАРИНИ АНИҚЛАГАН ҲОЛДА МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Валихан Анашов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
valixan.boks@mail.ru*

Аннотация. Мақолада малакали боксчиларнинг индивидуал жанг олиб бориш услуби, психофизиологик методлар ҳамда такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: Малакали боксчилар, индивидуал услуб, асаб тизими, ўқув-тренировка, техник-тактик тайёргарлик.

Долзарблиги. Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага эътиборнинг тасдиғидир.

2021 йил 29 апрелдаги ПҚ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Қарори, бокс спорт туридан иқтидорли спортчиларни аниқлаш, танлаш ва саралаш (селекция) тизимини янада такомиллаштириш, соҳа мутахассисларини тайёрлаш, шунингдек, ўзбек боксининг дунёдаги етакчилигини сақлаб қолиш ва янада ривожлантириш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган [1].

Боксчиларнинг ҳар томонлама-жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлигини ташкил қилиш, уларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш, айниқса, бокс жангларида рақобатнинг кескин ошганлиги юқори малакали боксчиларни тайёрлашда индивидуал ёндашув тамойилини амалга ошириш масалалари бугунги кунда долзарблик касб этмоқда. Бизда, индивидуал

стили, асаб тизимининг тури боксчиларнинг тренировка қилганлик даражаларини таҳлил қилиш позициясидан кўриб чиқилган ишлар алоҳида қизиқиш уйғотди. Масалан, асаб тизими кучли бўлса бу асосан хужум стилида, аксинча асаб тизими кучсиз бўлса ҳимоя стилида жанг олиб боришини Е.П.Ильин [2] кўрсатиб беришган.

Тадқиқотнинг мақсади – малакали боксчиларнинг индивидуал стилини ҳисобга олган ҳолда мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. Тадқиқотнинг мақсадига мувофиқ уни амалга оширишда қўйидаги **вазифа** қўйилди: турли индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг формал белгиларини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Маълумки, инсон индивидуаллиги белгиларини аниқлашдаги биологик омиллар ичида доминант рол марказий асаб тизимига мансуб. Спортчининг индивидуал хусусиятлари, уни беллашувни олиб боришнинг тактик усулида ва қўллайдиган техник-тактик арсеналида намоён бўлади, уларнинг жангдаги хилма хиллиги ва мукамал эгалланиши – рингдаги муваффақият омилларидан бири ҳисобланади. Индивидуал-психологик хусусиятлар мажмуасини жисмоний сифатларга таъсирини ва мазкур мажмуани фаолиятнинг энг самарали стили билан бирга бўлишини билиш, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш позициясидан тузишни сезиларли даражада рационаллаштириши мумкин. Ушбу арсенални қўлланилиши характери спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари билан белгиланади, улар спортчилар психикаси ва морфологик хусусиятлари ҳамда ҳаракат қобилиятларининг ривожланиши даражалари билан белгиланади. Ҳар бир спортчи индивидуал хусусиятлари билан белгиланган фаолиятининг индивидуал стилини шакллантириши орқали мақсад сари ўз йўли билан бориб натижага эришади. У ёки бу қобилиятларни намоён қилишга кўмаклашадиган ҳамда уларни намоён қилинишининг кучсиз ва кучли томонларини индивидуал-психологик хусусиятлари мажмуасини билиш, спорт фаолияти турининг спецификасида қўлланиладиган ориентацияни ва кейинчалик саралашни анча мақсадли амалга ошириш ва шу асосда ўқув-тренировка жараёнини бошқаришни максимал индивидуаллаштириш имконини беради. Индивидуал услубини аниқлаш ва эксперт баҳолаш маълумотлари бўйича 6 нафар спортчиларнинг қисқача тавсифлари тузилди, бу, тренировка жараёнини индивидуаллаштириш йўллари аниқлаш учун формал фарқловчи белгилари бўйича таянч маълумотларга эга бўлиш мақсадида амалга оширилди. Ушбу қисқа тавсифлар 1-жадвалда келтирилган.

Бунга кўра формал белгилар асосида ҳар бир спортчига алоҳида индивидуал машқлар берилди. Т.М.-овнинг индивидуал хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда, тайёргарлик босқичи давомида ҳафтасига 3-4 соатдан олтига тренировка (пайшанба куни УЖТ) ўтказди. Яқинлаштирувчи мусобақалар босқичида маълум бир мавзудаги “лапа”ларда ишлашга устиворлик берилди. Бундай мавзулар спортчилар фаолиятининг индивидуал стилидан келиб чиққан ҳолда қўйидагиларни ташкил қилди: “Тезкор чекинаётган рақибга нисбатан такрорий хужум”, “Суръатни ўтказиб юбориш билан кўриб хужум қилиш”, “Рақибнинг тайёргарлик ҳаракатларига нисбатан саросимага солувчи хужум”. Асосий мусобақалар босқичида “лапа”лардаги индивидуал дарсларнинг тематикаси асосий рақибларнинг жангни индивидуал олиб бориш стили билан белгиланади.

Ж.Р.-ов, мазмун жиҳатидан Т.М.-овга нисбатан асаб-мушак аппаратининг хусусиятлари, асаб тизимининг намоён бўлиши хусусиятлари, психик хусусиятлари ва сифатлари, жисмоний ривожланиши, техник-тактик ҳаракатларининг хусусиятлари бўйича тўлиқ қарама-қарши. Унинг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда, тренировка жараёнининг ихтисослаштирилганлигини ва махсус тайёргарлик воситаларининг жадаллигини функционал базавий тайёргарлик босқичини ўртасидаёқ амалга оширилди. Махсус тайёргарликнинг ёрдамчи воситаларини, бошқача айтганда, махсус машқларни: ҳаракатланиш, бокс копида зарба техникасини такомиллаштириш катта ҳажмда қўлланилди. Ушбу спортчини юқори спорт натижаларига эришишида юқори жанговар кайфият, ички психик сафарбарлик, ҳиссий барқарорлик, техник-тактик ҳаракатларининг ишончлилиги хал қилувчи омиллар бўлди.

1-жадвал. **Спортчиларнинг формал белгилари бўйича индивидуал тавсифлари**

| | |
|---|---|
| <p>Т.М.-ов. Ҳиссий реактивлик. Пластиклиги мавжуд. Невротиклиги унча ифодаланмаган. Кўзғалиш жараёни томонга нисбатан мувозанатлашмаган. Лабил. Асаб тизими ҳаракатчан. Ишчанлик қобилияти юқори. Асаб тизими кучли. Спорт формасига тез эришади. Юкламага реакцияси ифодаланган. Стили позицион-хужумкор.</p> | <p>Ж.Р.-ов. Ҳиссий реактивликунча ифодаланмаган. Ригидли. Невротиклиги унча ифодаланмаган. Мувозанатлашган. Лабил. Асаб тизими ҳаракатчан. Ишчанлик қобилияти юқори. Асаб тизими кучсиз. Спорт формасига секин эришади. Юкламага реакцияси ифодаланмаган. Стили маневрли-ҳимояланувчи.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| <p>О.А-ов. Ҳиссий реактивлик. Пластиклиги мавжуд. Невротик. Мувозанатлашган. Лабил эмас. Асаб тизими ҳаракатчан. Ишчанлик қобилияти ўртача. Асаб тизими кучсиз (кузатишлар бўйича). Спорт формасига секин эришади. Юкламага реакцияси ифодаланган. Стили маневрли-ҳимояланувчи.</p> | <p>А.С-ов. Ҳиссий реактивлик. Ригидли. Невротик. Қўзғалиш жараёни томонга нисбатан мувозанатлашмаган. Лабил. Асаб тизими ҳаракатчан. Ишчанлик қобилияти ўртачадан юқори. Асаб тизими кучли. Спорт формасига тез эришади. Юкламага реакцияси ифодаланмаган. Стили маневрли-хужумкор.</p> |
| <p>С.О-ов. Ҳиссий реактивлиги унча катта ифодаланмаган. Пластиклиги мавжуд. Невротиклиги унча катта ифодаланмаган (кузатишлар бўйича). Мувозанатлашган. Лабил эмас. Асаб тизими ҳаракатчан. Ишчанлик қобилияти ўртачадан юқори. Спорт формасига кириш мўътадил. Юкламага реакцияси ифодаланган. Стили маневрли- хужумкор.</p> | <p>М.И-ов. Ҳиссий реактивлиги унча катта ифодаланмаган. Пластиклиги мавжуд. Невротик. Мувозанатлашмаганлиги тормозланиш жараёни томонга. Лабил эмас. Асаб тизими ҳаракатчан. Ишчанлик қобилияти ўртача. Асаб тизими кучли. Спорт формасига секин эришади. Стили позицион- ҳимояланувчи. Юкламага реакцияси ифодаланган.</p> |

О.А-ов жангни олиб бориш манераси бўйича спорт фаолиятининг маневрли-ҳимояланиш стилини аниқлаш мумкин бўлди. У, позицион-хужумкор спортчиларга қарши энг кам самара билан жанг олиб бориши мумкин. Ушбу камчиликни бартараф қилиш учун “лапа”лардаги индивидуал дарсларда ва тренировка жангларида, спортчини ташаббусни ўз қўлига олишга, ўзининг ҳимоя ҳаракатларини мустақкам эканлигига ишончни шакллантириш, юзага келган ҳолатда беҳосдан саросимага солувчи хужум ҳаракатларини қўллаш учун фойдаланишга, масофани кескин ўзгартириш билан қарши хужум қилиш малакаси ривожлантирилди.

А.С-ов. Боксчини жангни олиб боришининг индивидуал манераси маневрли-ҳимояланувчи каби тавсифланди. Унинг ҳимоя ҳаракатлари ва қарши олувчи хужумлари энг самарали. У, олдиндан тайёрланган хужумларини қулай лаҳзани танлашга кўп вақт сарфлаши орқали етарлича кескин бажарди. Спортчи асаб тизимининг лабиллигини ва ҳаракатчанлигини ҳамда ҳиссий реактивлигини ҳисобга олиш орқали, қутилмаганда беҳосдан саросимага солувчи хужум қилиш қобилиятини тарбиялашга қаратилди. Бундай хужумлар ҳамкорликда ишлашдан кейин юқори самара бера бошлади.

С.О-ов. Спортчининг асосий кирраларидан бири – асаб жараёнлари пластиклигининг юқорилиги. Спортчини яхши ҳаракатланишини шакллантириш зарур бўлди, чунки боксчи яхши ҳаракатлана олмаса, хужум ҳаракатларида ҳам ва ҳимоя ҳаракатларида ҳам ўз ниятларини амалга ошира олмайди. Хужум ва ҳимоя ҳаракатларини баланслаштириш учун жангни олиб боришнинг индивидуал манерасини ҳаракатланишлар техникасини ва ҳимоя ва қарши хужум ҳаракатларини кенг арсеналини қўллаш тактикасини такомиллаштириш йўналишида мақсадли қайта шакллантирилди.

М.И-ов бошқа индивидуал хусусияти – асаб тизимининг кучи (чидамлилиги) ҳисобланади. Юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал стилини ҳар хил томонларини тавсифлайдиган маълумотлар асосида, уларнинг мусобақаолди тайёргарлиги босқичини бошқаришни иккита конкрет ҳолати кўриб чиқилди. Биринчиси – йиллик циклда кўп маргалик мусобақаолди тайёргарлигини бошқариш; иккинчиси – йиллик циклда тўпланган жанговар потенциални тўлақонли амалга ошириш учун асосий мусобақалар босқичида мусобақаолди тайёргарликни бошқариш. Тайёргарлик вақтида вазифалар қўйилди, тренировка қилганлик даражасини кескин ошириш, масъулиятли турнирда иштирок этиш моделини апробация қилиш, конкрет рақиб билан жангни олиб бориш манерасини такомиллаштириш.

Бундай формал белгиларини аниқлаб олиб, спортчиларга шу асосида мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш ўзининг якуний босқичида 2021 йилда Осиё чемпионатида 6 нафар боксчилар 1-ўринни эгаллаб ғалаба қозонишди.

Хулоса. Фаолиятининг индивидуал стили хусусиятларини ҳисобга олиш билан юқори малакали боксчиларни мусобақаолди тайёргарлигини такомиллаштириш қуйидагиларда ифодаланган, биз томондан таклиф қилинган услубиятни етарлича самарадор эканлигини кўрсатди:

- спортчиларни экстремал ҳолатларда стресс таъсирларга чидамлилигини оширишда;
- тренировка қилганлик даражасини, умумий ва махсус ишчанлик қобилиятини оширишда;
- юқори малакали боксчиларнинг психик ишончлилигини оширишда;
- спортчини ички сафарбарликка қобилиятини, уни психик ҳолатини бошқара олиш малакасида;
- “муваффақиятга эришишга” мотивациясини ошириш ва “муваффақиятсизликдан қочишга” мотивациясини пасайтиришда.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 29-апрелдаги PQ-5099 сонли “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.www.lex.uz.
- 2) Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – Издательский дом «Питер», 2011.
- 3) R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov. “Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish”. Darslik, 2020 yil.
- 4) R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018 yil.
- 5) Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Каипов Б.У., Икрамов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006.

УДК: 796.87

ПОВЫШЕНИЕ ГОТОВНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ С ВЫЯВЛЕНИЕМ ФОРМАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ

Валихан Анашов

*Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Ўзбекистан
valixan.boks@mail.ru*

Аннотация. В статье представлена информация об индивидуальном стиле борьбы, психофизиологических методах и приемах квалифицированных боксеров.

Ключевые слова: квалифицированные боксеры, индивидуальный стиль, нервная система, подготовка, технико-тактическая подготовка.

UDC: 796.87

IMPROVING THE READINESS OF QUALIFIED BOXERS FOR COMPETITIONS WITH THE IDENTIFICATION OF FORMAL SIGNS

Valixan Anashov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
valixan.boks@mail.ru*

Abstract. The article presents information about the individual style of wrestling, psychophysiological methods and techniques of qualified boxers.

Keywords: Qualified boxers, individual style, nervous system, training, technical and tactical training.



УО‘К: 796.83

**БОКС БЎЙИЧА БЎЛАЖАК МУТАХАССИСЛАРДА МУРАББИЙНИНГ
ОБРЎЙСИ АСОСЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ
ДИНАМИКАСИ**

Валихан Анашов, Рустам Халмухамедов, Юрий Серебряков

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистан
ruc.dek.boks@mail.ru*

Аннотация. Мақолада бокс бўйича бўлажак мутахассислар ўртасида ёш спортчилар мураббий обрўйсининг профессионал таркибий қисмининг фаолият блокини шакллантириш муаммоларини таҳлил қилиш натижалари келтирилган.

Калит сўзлар: мураббий, обрўй, касбий компетенция.

Тадқиқотнинг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда ҳозирги вақтда глобал рақобат шарт-шароитлари барча соҳаларда, шу жумладан жисмоний тарбия ва спорт соҳасида, таълимнинг амалий йўналишини кучайтириш – жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг касбий таълимига бўлган талабларини ошириш, шунингдек, турли даражалар уларнинг фаолиятини чуқур ўрганишни тақозо этмоқда.

Ҳозирги вақтда ушбу йўналиш бўйича илмий фаоллик Ўзбекистонда ҳам кузатилмоқда. Жисмоний тарбия соҳасидаги мутахассиснинг касбий тайёргарлиги муаммоси умумий жиҳатдан олдинга қўйилганлиги ва тизим сифатида назарий таҳлил қилинмаганлигини ҳисобга олиб, бу

йўналишда мақсадли илмий изланишлар олиб бориш зарурияти пайдо бўлди.

Мураббийнинг обрўйси – бу, алоҳида касбий позиция бўлиб, мураббийни ўқувчиларга таъсирини белгилайди ва унга қарорлар қабул қилиш, баҳолаш, маслаҳатлар бериш ҳуқуқини беради, унинг асосларини шакллантиришнинг энг қулай босқичи – мутахассисни касбий тайёргарлиги жараёни ҳисобланади. Айнан шу вақтда, талабалар ўз мутахассисликлари билан танишади, зарурий билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштиради, у тўғрисидаги ўз тасаввурларини шакллантиради ва ўзларининг касбий фаолиятида унга интиладиган мутахассис портретини яратишади [1; 2; 3; 4, 5; 6 ва б.].

Жисмоний маданият ва спорт соҳасидаги касбий таълимнинг шаклланган амалиётини таҳлил қилиш, ҳозирги вақтда, мураббийнинг обрўйсини шакллантиришнинг методологик асослари етарли ишлаб чиқилмаганлигини кўрсатди. Бу обрўйнинг шаклланган асосларига эга бўлган мураббийларни тайёрлашга жамиятнинг объектив эҳтиёжи билан ушбу муаммони етарлича назарий ва амалий ишлаб чиқилмаганлиги ўртасидаги мавжуд қарама-қарши фикрларда ўз аксини топган.

Мазкур қарама-қарши фикрлар тадқиқотларимизнинг муаммосини белгилайди, у, жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларда мураббийнинг обрўйсини шаклланганлигини зарурий ва реал даражалари ўртасидаги мос келмасликни енгиб ўтиш имконини берадиган омилларни аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг мақсади – ёш спортчилар мураббийнинг обрўйси асосларини шакллантиришнинг психолого-педагогик шартларини аниқлаш.

Кўйилган мақсадга эришиш учун ва тахминни тасдиқлаш учун ишимизда қуйидаги **вазифа** ечилди: бокс бўйича бўлажак мутахассисларда ёш спортчилар мураббийи обрўйининг профессионал компонентининг фаолият блокени шакллантириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти – жисмоний маданият ва спорт бўйича мутахассисларни касбий тайёрлаш жараёни.

Тадқиқотнинг предмети – касбий тайёрлаш жараёнида ёш спортчилар мураббийнинг обрўйси асосларини шакллантириш.

Бокс бўйича бўлажак мутахассисларда ёш спортчилар мураббийи обрўйининг профессионал компонентининг фаолият блокени йўналтирилган шакллантириш самарадорлигини асослаш ва экспериментал текшириш учун 2020-2021 ўқув йилларида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “бокс” мутахассислиги бўйича “Танланган спорт тури назарияси ва услубияти” фанини таҳсил олаётган 3-курс талабалари билан педагогик тажриба ўтказилди. Курсларни танлашда талабаларнинг 3 ва 4-курсларда педагогик ва ишлаб чиқариш амалиётидан ўтишлари асос қилиб олинган, бу эса касбий фаолиятдаги обрўйнинг фаолият блокени ривожланишини аниқлаш имконини беради.

Тажриба ҳақиқий ўқув жараёни шароитида бўлиб ўтди ва шу билан талабаларни уларнинг илтимосига биноан экспериментал дастур бўйича ўқиш учун танлаш имкониятини истисно қилди. Экспериментал (n = 27) ва назорат (n = 31) гуруҳлар аниқланди, улар дастлабки даражага кўра обрў қисмларининг шаклланиши сезиларли даражада фарқ қилмади ва бир хил эди, бу констатация тажриба натижаларидан далолат беради.

Экспериментал гуруҳ (ЭГ) 6-7 семестр давомида ТСТНУни муаллифлик дастури бўйича, назорат гуруҳида (НГ) дарслар эса стандарт бўйича ўтказилди. ЭГ ва НГда обрўйнинг фаолият блокенининг шаклланиш даражасидаги ўзгаришларни аниқлаш икки марта – олтинчи семестр охирида ва саккизинчи семестр бошида амалга оширилди, бу уларнинг ривожланиши динамикасини кузатишга имкон берди.

Муаллифлик дастуридан талабалар ўртасида мураббийнинг обрўй-эътибор асосларини ривожлантиришга қаратилган маърузалар, семинарлар ва амалий машғулотлар курси киритилган.

Машғулотлар мақсади талабаларнинг обрўй ва унинг фаолият блоки бўйича билимларини чуқурлаштириш эди.

Ўқув жараёнида фаолият блокени ривожлантириш учун мураббийнинг амалий фаолиятида юзага келиши мумкин бўлган турли муаммоли вазиятлар яратилди ва талабаларга уларни таҳлил қилиш ва ечимини аниқлаш таклиф қилинди. Бу талабалардан ишонтириш, ўз нуқтаи назарини исботлаш, муаммо бўйича ўз қарашларини ҳимоя қилиш қобилиятини намойиш этишни талаб қилди.

Машғулотларнинг бундай ташкил этилиши ўқувчиларга нафақат кенг билимларни эгаллашга, балки ўз қобилиятлари ҳақидаги тасаввурларини шакллантиришга, мулоқот қилиш қобилиятини ривожлантиришга, шунингдек, жамоада шахслараро муносабатларни ташкил этиш қобилиятини ривожлантиришга имкон берди.

Обрўй асослари малакаларининг барча гуруҳлари шакллантирилган амалий жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари ушбу обрўй компонентлари блокани ривожлантиришнинг муҳим воситасига айланди.

Талабаларга мураббийнинг касбий фаолияти билан боғлиқ махсус моделлаштирилган вазиятларда (ўқитувчилик, тарбиявий, ҳакамлик, ташкилий ва бошқалар) турли функцияларини бажариш вазифалари берилди. Бу обрўйнинг касбий қисмининг фаолият компонентини шакллантирилган даражани аниқлаш имконини берди

ЭГ аъзолари берилган вазифаларни ҳал қилишга ижодий ёндашдилар, билимларни экстраполяция қилиш қобилиятини кўрсатдилар, бир хил муаммони ҳал қилишнинг бир неча усулларини таклиф қилдилар, шунингдек, ўзларининг ва бошқа жамоа аъзоларининг фаолиятини таҳлил қилиш қобилиятини кўрсатдилар. Тажриба шуни кўрсатдики, энг катта қийинчиликлар талабалардан ўз нуқтаи назарини ишontiриш ва исботлаш учун ўз қобилиятларини намоиш этишни талаб қиладиган вазиятлардан келиб чиқади. Улар, айниқса, НГ да яққол намоён бўлди, бу эрда талабалар муаммоли вазиятларни қисман ҳал қила олдидлар, жамоада этакчини аниқлай олдидлар ва ўзларининг коммуникатив қобилиятларини намоиш этдилар.

Шундай қилиб, обрўйнинг касбий компоненти фаолият блоканинг юқори даражада шаклланишини ЭГ талабалари 3-курсда – 32,7%, 4-курсда – 37,4%, 3-курсда НГ талабалари – кўрсатдилар. 10,45%, 4-курсда – 11,2% (жадвалга қаранг).

Ушбу кўрсаткичлар бўлажак мутахассисларда обрўйнинг касбий қисмининг фаолият компонентини мақсадли ривожлантириш шарти билан уларнинг касбий фаолиятда обрўйни шакллантириш бўйича билим, кўникма ва малакаларини ривожлантириш ва такомиллаштириш мумкинлигини кўрсатади. Буни талабалар томонидан БЎСМда педагогик амалиётни ўташ жараёнида мураббийнинг обрўйи асослари шаклланган бўйича яқуний назорат натижалари ҳам тасдиқлайди.

Касбий фаолият шароитида ЭГ талабалари обрўйли муносабатларни ўрнатиш масалаларида чуқур билим кўрсатдилар, бу болалар билан “умумий тил” ни тезда топишда, ёш спортчилар билан нафақат ўқув жараёнида фаол ишлашда, балки ундан ташқарида ҳам ўқувчиларнинг ахлоқий, кадрият, маданий асосларини шакллантириш бўйича уларнинг фаолияти йўналишида намоён бўлди.

Бу йўналишлар бўйича НГ талабалари мураббий фаолиятининг назарий ва амалий тайёргарлиги пастигини кўрсатди.

Хулоса. Олинган натижалар ЭГ талабалари ўртасида мураббий обрўйлари таркибий қисмларидан бири фаолият блокани шаклланиш даражаси сезиларли даражада ошганлигини таъкидлаш имконини беради. Бу нафақат уларнинг назарий материални чуқур билишида, обрўйнинг касбий, шахсий ва ижтимоий қисмларидан амалда фойдаланиш, ўз нуқтаи назарини ҳимоя қилиш ва далилларни келтира олиш қобилиятида, балки мураббийнинг обрўйи феномени ҳақида чуқурроқ ўрганишга қизиқишида ҳам намоён бўлди.

Адабиётлар:

- 1) Абдиев А.Н. Индивидуал дарсда тренер махоратининг асослари. //Монография, УзГИФК, 2000. – 169 б.
- 2) Андриади И.П. Авторитет учителя и процесс его становления: дис.... д-ра пед. Наук / И.П.Андриади. – М., 1997. – 391 с.
- 3) Корх А.Я. Тренер: Деятельность и личность: учеб. Пособие / А.Я.Корх. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120.
- 4) Кузьмина Н.В. Проблемы повышения профессионализма педагогов / Н.В.Кузьмина, А.А.Реан // Вопросы психологии. – 1989. - № 5. -С. 185-186.
- 5) Сластенин В.А. Педагогика: учеб. Пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко. – 3-е изд. – М.: Школа-Пресс, 2002. – 512 с.
- 6) Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус коникмаларини шакллантириш: Дис....канд.пед.наук. – Т., 2002. – 32 с.
- 7) Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта / Г.И.Хозяинов, Н.В.Кузьмина, Л.Е.Варфоломеева. – М.: Академия, 2005. – 208 с.

УДК: 796.83

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ АВТОРИТЕТА ТРЕНЕРА У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО БОКСУ

Валихан Анашов, Рустам Халмухамедов, Юрий Серебряков
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
ruc.dek.boks@mail.ru

Аннотация. В статье приведены результаты анализа проблем формирования деятельностного блока профессиональной составляющей репутации тренера юных спортсменов у будущих специалистов по боксу.

Ключевые слова: тренер, авторитет, профессиональная компетентность.

UDC: 796.83

DYNAMICS OF FORMATION OF YOUNG BOXERS COACH'S REPUTATION FUNDAMENTALS

Valixan Anashov, Rustam Xalmuxamedov, Yuriy Serebryakov
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
ruc.dek.boks@mail.ru

Abstract. The article presents the results of the analysis of the problems of formation of the activity block of the professional component of the reputation of a coach of young athletes among future boxing specialists.

Key words: trainer, authority, professional competence.



УОЎК: 796.84

ЮЎҚОРИ МАЛАКАЛИ ТАЛАБА-БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАОЛДИ ТАЙЎРГАРЛИКЛАРИ ЖАРАЎНИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Валихан Анашов, Рустам Халмухамедов, Юрий Серебряков
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон
ruc.dek.boks@mail.ru

Аннотация. Мақолада асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида юқори малакали талаба-боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш модели ёритилган.

Калит сўзлар: бокс, машғулот, мусобақа, тайёргарлик, юклама, модель, режалаштириш.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Бокс – рақибларни яққаурашдаги вариатив ва конфликтли характери, юқори ҳиссий кучланиши ва спортчилар организмга таъсирининг хилма хиллиги билан – спортнинг энг мураккаб турларидан бири ҳисобланади [2;5 ва б.] Ўта юқори талаблар боксчининг психикасига, унинг жисмоний сифатларига, ахлоқий-иродавий ва техник-тактик тайёргарлигига кўйилади [1;3;5 ва б.].

Ушбу сифатларни ривожлантиришнинг анча катта даражада бўлиши, атлетларнинг тайёргарликларига ижобий таъсир кўрсатади, бу, беллашувнинг барча даврларида ченаравий тезкор зарбаларни бериш ва катта куч самараси билан бажаришга шароит яратади [4].

Бунинг тасдиғи сифатида, яхши атлетик ва функционал тайёргарликка эга бўлган, ўз вақтида энг кучли боксчилар бўлмиш Руфат Рискиев, Владимир Шин, Феликс Пак, Артур Григорян, Мухаммад-Қадир Абдуллаев ва бошқаларни, Ўзбекистон шарафини Халқаро аренада химоя қилган боксчиларнинг ёш авлоди бўлмиш Рустам Саидов, Бекзод Хидиров, Санжар Рахмонов, Ҳасанбой Дусматов, Фазлиддин Ғоипназаров, Баходир Жалолов, Муроджон Ахмадалиев, Шаҳобиддин Зоиров, Бобо-Усмон Батуров, Миразизбек Мирзахалилов ва бошқаларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Юқори малакали талаба-боксчилар контингентига мурожат қилиш, аввалам бор, амалий зарурат билан боғлиқ, у, бошланғич, ўрта ва юқори даражадаги спортчиларни тайёрлаш анча фарқ қилишидан иборат. Агар, биринчилар ва иккинчилари учун ўзининг амарадорлигини кўрсатиб бўлган машғулотларни тузишнинг анъанавий усуллари маҳоратнинг етарлича юқори даражасини таъминласа, учинчилари учун эса, зарур бўлган талабларга жавоб бермай қолади. Улар, кўпинча,

анча паст тоифадаги спортчилар учун қўлланиладиган принциплар билан қарама-қаршиликка киради ва спорт такомиллашуви жараёнини тормозловчи омилга айланади [8; 5].

Талабаларнинг жисмоний заҳираларини шакллантириш ва ривожлантириш қонуниятлари тўғрисида маълумотларнинг етишмаслиги, ўқув-машғулот жараёнини коррекция қилиш учун ҳаракат амалларининг параметрларини назорат қилиш имконини берадиган тадқиқотларни ўтказиш заруратини чақиради.

Ушбу муаммонинг долзарблиги ва педагогик аҳамияти, уни назарий ва амалий ишлаб чиқиши даражасининг етарли эмаслиги тадқиқот мавзусини танлашни белгилаб берди.

Тадқиқотнинг мақсади – талаба-боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти – юқори малакали талаба-боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёни ҳисобланади.

Тадқиқотнинг предмети – асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида юқори малакали талаба-боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш ҳисобланади.

Тадқиқотнинг вазифаси: юқори малакали талаба-боксчиларни йилнинг асосий мусобақаларига бевосита тайёргарлик босқичидаги машғулот жараёнининг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш.

Тадқиқотларда қўйилган мақсад ва вазифадан келиб чиққан ҳолда, илмий тадқиқотларнинг қуйидаги усуллари қўлланилди: илмий-методик адабиётларнинг назарий таҳлили ва умумлаштирилиши, педагогик кузатишлар, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари. Тадқиқотларда юқори малакали 22 нафар боксчилар иштирок этишди. Ишлаб чиқилган методиканинг самарадорлигини баҳолаш учун ҳар бирида 11 нафардан юқори малакали талаба-боксчилар бўлган тажриба ва назорат гуруҳлари ташкил қилинди.

Машғулот жараёнини тузишни оптималлаштириш муаммоси мутахассисларни ҳар доим ҳам қизиқтирган ва амалиётда у ёки бу муваффақият билан ечилган. Ҳозирги вақтда, спорт соҳасида жуда катта тажрибавий материал йиғилган, амалий тажриба эса кенг миқёсда умумлаштирилган пайтда, ушбу муаммони ишлаб чиқишнинг янги имкониятлари пайдо бўлди.

Машғулот жараёнини мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида ташкил қилишда, унинг доирасида зарурий юклама ҳажмини рационал жойлаштириш имконияти туғилади, бу, микроциклларни тузишга бир қатор талабларни қўяди. Шунини айтиш лозимки, нафақат тикланиш учун зарурий шароит пайтида, балки янги микроциклнинг бошланишида махсус ишчанлик қобилияти даражасини оширишда машғулот вазифаларини мажмуавий ечишни назарда тутадиган микроциклларни тузишнинг барча анъанавий схемалари ушбу талабларни қондирмайди. Шунинг учун, катта юклама ҳажмига ва шу вақтнинг ўзиде бир хил йўналганликка эга микроциклларни тузишнинг янги шакллари аниқлаш ва топиш керак. Лекин, бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларида (1; 3; 5 ва б.) катта ҳажмдаги бир хил йўналганликка эга юкламалар, машғулот дастурларини бажаришни таъминлайдиган жисмоний сифатлар ва қобилиятларни бостирилишига кўмаклашиши кўрсатилган. Агар, катталиги ва йўналганлиги ҳар хил бўлган юкламалар билан ва уларга мос келадиган тикланиш жараёнларининг давомийлигини ҳисобга олган ҳолда, юкломани машғулотларни рационал уйғунлаштириш асосида берилса, юқоридаги фактдан қочиб қутилса бўлади. Бунда, организм юкламаларнинг ҳар бир турига специфик реакцияларни табақалаштириш ва бир вақтнинг ўзиде тўплаш имкониятига эга эмас. Шунинг учун, микроциклни тузишнинг бундай шакли катта ҳажмдаги юкламаларни реализация қилишга имконият яратади, лекин тезкор қобилиятларда, аэроб ва анаэроб иш унумдорлигида ёрқин ифодаланган ўсишни кутиш керак эмас.

Юқори малакали талаба-боксчилар тўғрисида бундай тадқиқотлар мавжуд адабиётларда учрамади.

Ўқитиш ва машғулот орқали таъсирларни ташкил қилиш жараёнининг мазмунининг адекватлигини ташкилий-педагогик асослашни технологик амалга ошириш, мазмунни структуралаштириш ва динамик коррекцияни мантиқан таъминловчи спортчининг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини шакллантиришни аниқлаш ва баҳолашни назарий ишлаб чиқилган модели ёрдамида амалга ошириш мумкин.

Спорт тайёргарлиги натижаларини оптимал режалаштириш, спортчининг мақсадга эришишини кафолатлайдиган жисмоний тайёргарлиги даражасини кейинчалик тавсифлайдиган, параметрларнинг катта бирлигини кўрсатадиган модели тавсифларни микдорий моделлаштиришдан келиб чиқади.

Ушбу ҳолатларни эътиборга олган ҳолда, биз, спорт тайёргарлиги жараёнининг динамикасини таъминлайдиган шароитлар билан мос равишда боксчиларнинг спорт фаолиятлари турларини маълум бир структурали схемада режалаштирдик.

Педагогик тажрибанинг бошида, биз, “Талаба-боксчиларнинг машғулот воситаларини асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичида тақсимлаш” деб номланган махсус дастурни (моделни) ишлаб чиқдик. Ушбу модел, юкламанинг машғулот йўналганлиги параметрлари бўйича Тошкент шаҳри боксчилари учун қабул қилинган ва Ўзбекистон Республикаси Бокс федерацияси томонидан тасдиқланган моделдан анча фарқ қилади.

Машғулот юкласини тавсифлайдиган барча параметрлар бўйича, биз таклиф қилган тажриба гуруҳи боксчиларини (ТГ) тайёрлаш модели, бажариладиган жисмоний машқлар хажмининг бир хилдалиги (5040,0 мин) пайтида, назорат гуруҳи (НГ) боксчилари учун тайёрланган моделдан анча даражада фарқ қилади. УЖТ воситалари ТГ 2170,0 минутни ташкил қилди, НГ эса – ушбу катталиқ анча юқори бўлди (3113,0 мин). Фоизлардаги нисбатда, бу, мос равишда 43,05% ва 2,6% ни ташкил қилди. МЖТ воситаларини қўллаш хажми эса, ТГ да НГ даги боксчиларникига қараганда анча катта бўлди (2870,0 мин ва 1927,0 мин). Уларнинг фоизлардаги нисбати 62,6% ва 56,95% кўринишида бўлди. ТГ боксчилари юкламанинг катта қисмини НГ спортчиларига нисбатан жадалликнинг 2-зонасида бажаришди, яъни ЮҚЧ 176 зарба/минутга қадар. НГ боксчилари снарядларда ва лапаларда ишлашга ва жадаллиги 176 зарба/минутдан ортиқ бўлган машғулотларга анча кўп вақт сарфлашди.

Мусобақаолди босқичида жадалликнинг 3-зонасидаги машғулот юкламасининг хажми, қоидага кўра, Р.Д.Халмухамедовнинг (2009) айтишига қараганда ҳам жисмонан ва ҳам психик ўта толиқишга олиб келади. Бундан ташқари, муаллифнинг фикрига кўра, юқори жадалликдаги катта хажмли юкламалардан юзага келадиган прогресс қилувчи толиқиш, зарбаларнинг тезкорлиги ва аниқлиги кўрсаткичларига салбий таъсир кўрсатади.

ТГ боксчиларини асосий мусобақаларга бевосита тайёргарлик босқичининг барча даврларидаги катта юкламалар, машғулот қилган спортчи организмни, қўшимча адаптацион сакрашни чақиришга қобилиятли, стресс ҳолатига қадар етказишга интилиш билан белгиланади. Ушбу вазифани анча муваффақиятли ечишга кўмаклашадиган омил бўлиб, спортчи организмнинг функционал тизимларига қўшимча талабларни қўядиган жанговар амалиёт — 88 мин, снарядлар ва лапалар — 865,1 мин, техник маҳоратни такомиллаштириш — 726,8 мин хизмат қилади.

Юқори малакали талаба боксчиларни асосий мусобақаларга мусобақаолди тайёргарликларини биз таклиф қилган модели, спортчи имкониятларини максимал реализация қилиш имконини беради. ТГ боксчиларини ушбу тайёргарлик босқичини А, В, С блок остиларга бўлиш ва ҳар бир машғулотда домий равишда куч, тезкорлик ва тезкор-куч кўрсаткичларини ошириш, вегетатив характердаги адаптация омили билан устивор белгиланади. Катта микдордаги машқларни ўртача суръат билан бажариш, жисмоний сифатларнинг ўсишига кўмаклашадиган алмашинув жараёнларини яхшилайти. Бунда, микроциклларнинг йўналганлиги, қоидага кўра, ривожлантирувчи характерга эга бўлади.

Хулоса. Машғулот юкламаларини янги шуғулланаётган боксчидан тортиб, то спорт устасининг ҳаракат тизимларига педагогик таъсирини татқиқ қилишга уринишлар, кўп йиллик спорт тайёргарлигининг умумий тушунишга ҳозирча етарлича аниқлик киритмади, лекин мазкур муаммони ечишда маълум бир ориентирлар белгиланган. Шу туфайли, фазода, юқори даражадаги тайёргарликка эга спортчи-талабаларнинг алоҳида тоифасига йўналтирилган, таклиф қилинган моделни амалга ошириш тўғрисидаги илмий билимларнинг пайдо бўлиши жуда ўз вақтидадир.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Агашин Ф.К. Применение биомеханических станков в тренировке боксеров / Ф.К.Агашин, М.Ф.Агашин // Бокс. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-С. 49-50.
- 2) Гаськов А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А.В.Гаськов, В.А.Кузьмин. – Красноярск: Изд-во Краснояр. Гос. Ун-т, 2003. — 111 с.
- 3) Мансур Хамда. Индивидуализация общей и специальной силовой подготовки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: автореф. Дис.... канд.пед.наук. – М., 2009. – 23 с.
- 4) Мокеев Г.И. Теоретико-методологическое обоснование предсоревновательной подготовки спортсменов в структуре долговременного тренировочного цикла / Г.И.Мокеев, А.Г.Ширяев // Физическая культура в системе образования: сб. ст. 5-й Науч.-практ. Конф. – Красноярск: Изд-во Краснояр. Гос. Ун-та, 2012. – С. 63-70.
- 5) Стрельников В.А. Циклическая структура и планирование тренировочного процесса в боксе / В.А.Стрельников, А.Г.Самаринов. – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2007. – 132 с.
- 6) Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития / Ю.Б.Никифоров // Бокс: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – С. 10-13.
- 7) Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2010. – 432 с.
- 9) Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев /Р.Д.Халмухамедов. – Т., 2009. – 158 с.

УДК: 796.84

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ

Валихан Анашов, Рустам Халмухамедов, Юрий Серебряков
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Ўзбекистон
ruc.dek.boks@mail.ru

Аннотация. В статье приведена разработанная модель оптимизации тренировочного процесса студентов-боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям.

Ключевые слова: бокс, тренировка, соревнование, нагрузка, модель, планирование.

UDC: 796.84

WAYS TO OPTIMIZE THE PROCESS OF PRE-COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED STUDENTS-BOXERS

Valixan Anashov, Rustam Xalmuxamedov, Yuriy Serebryakov
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
ruc.dek.boks@mail.ru

Abstract. The article presents the developed model for optimizing the training process of highly qualified boxing students at the stage of direct preparation for the main competitions.

Key words: boxing, training, preparation, load, model, planning.



УОЎК: 796.82.86

ЮЎҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ АНИЎҚЛИГИГА ТАЪСИР ҚИЛУВЧИ ҲАРАКАТ КООРДИНАЦИЯСИНИ БАҲОЛАШ

Аскар Артиков
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
artiqov.80@mail.ru

Аннотация. Ишда ҳаракат координацияси малакали футболчиларининг техник ҳаракатларни бажаришига таъсири бўйича маълумотлар келтирилган. Ҳаракат координациясини техник ҳаракатларни самарали таъсир этишга оид фикрлар берилиб, уларни баҳолаш йўллари кўрсатилган.

Калит сўзлар: аниқлик ҳаракатлари, техник ҳаракатлари, мусобақа фаолият, ҳаракат координацияси.

Долзарблиги. Замонавий футболда ўйин шиддати ошиб бормоқда, бу эса футболчидан, биринчи навбатда, қутилмаган ўзгарувчан муҳитда, вақт ва майдонни чегараларида техник ва тактик ҳаракатларни тез ва самарали бажариш қобилиятини талаб қилади. С.В.Голомазов [1] фикрича, бу аниқлик кўрсаткичлари бўлиб, улар ҳаракат фаолиятларининг самарадорлиги мезонларини топиш энг муҳим, аммо айна пайтда энг қийин ҳисобланади.

Сўнгги йилларда инсон ҳаракат фаолиятларининг аниқлигини ўрганиш учун кўплаб тадқиқотлар ўтказилди. Маҳаллий ва хорижий муаллифларнинг адабий манбаларини таҳлил қилишдан кўриниб турибдики, ҳаракатларнинг самарадорлиги турли хил ҳиссий тизимларнинг устун ишлаши билан белгиланадиган ҳолатлар учун турли хил ташқи таъсирлар остида аниқлик ўзгаришини тавсифловчи аналитик боғлиқликлар кенг ўрганилган.

Баъзи асарларда аниқ ҳаракатларни бажариш қобилияти ирсият нуқтаи назаридан, восита вазифасининг табиати, ҳаракат аппарати ривожланишининг индивидуал хусусиятлари нуқтаи назаридан инсоннинг ўзига хос хусусияти сифатида қаралди. Функционал йўналиш, ихтисослашув ва танадаги биомеханик силжишлар табиати нуқтаи назаридан ташқи жисмоний фаолият таъсирига алоҳида эътибор бериладиган тадқиқотлар мавжуд.

Турли хил ташқи таъсирлар остида аниқ ҳаракатларни ташкил этиш ва қуришнинг асосий нақшларини аниқлашга имкон берадиган биомеханик тадқиқотлар билан боғлиқ ишларни таъкидлаш керак [1, 4, 5]. Машғулотларда ва мусобақаларда дарвозага зарбалар аниқлигини белгилувчи омиллар ўрганилди, футболчиларнинг техник маҳоратини назорат қилишнинг назарий

асослари ва усуллари ишлаб чиқилди [3]. Махсус вазифаларда футболчиларнинг ажойиб ҳаракатларининг аниқлигини ошириш усуллари ва футболчиларнинг ҳаракат фаолиятининг фазовий-вақтинчалик хусусиятлари ўрганилади.

Бироқ, ташқи визуал бошқарув сигнали шароитида футболчининг ҳаракатланишда қарорларни қабул қилиш қобилиятини ҳисобга олган ҳолда техниканинг мақсадли аниқлигини ошириш билан боғлиқ масалалар ҳозирда етарли даражада ўрганилмаган. Ҳаракат координацияси фазилатлари даражаси ва уларнинг техникаларнинг мақсадли аниқлигига таъсири ўртасидаги боғлиқлик етарлича ўрганилмаган.

Маълумки, спортчининг вертикал барқарорлигини сифат ва миқдорий баҳолаш мураккаб мувофиқлаштирилган ҳаракатларни талаб қиладиган спорт турларида, хусусан футболда жуда муҳимдир [4]. Шунинг учун восита ва мувофиқлаштириш фазилатларини ўрганиш футболчиларнинг техник техникасининг мақсадли аниқлигига таъсир қилувчи муҳим омиллардан биридир.

Ишининг мақсади – юқори малакали футболчиларнинг техник техникасининг мақсадли аниқлигига таъсир қилувчи ҳаракат координациясини баҳолаш.

Тадқиқот усуллари: ушбу тестда статик вертикал барқарорликни баҳолаш биологик “Стабилитан 01-2” (ОКБ “ритм”) ва “Стабмед 2.0” дастури (таҳлил қилиш учун) билан “Стабилоанализер” ёрдамида амалга оширилди [2]. Стабилометриқ ўрганиш учун футболчи вертикал равишда тик турган стабиллоплатформага жойлаштирилди, икки оёғи, қўллари танаси бўйлаб эркин, боши текис, олдига қараб. Стабилографик кўрсаткичлар учта намунада юклашдан олдин ва кейин “толерантлик назорати” тести давомида анализатор ёрдамида қайд этилди: очик кўзлар (ОК); юмук кўзлар (ЮК); тескари алоқа тести “нишон” (Н).

Тадқиқотни ташкил етиш ва предметларнинг хусусиятлари. Ўзбекистон у-21 терма жамоасининг 2021 йилги ўқув-машғулот йиғинлари давомида 25 нафар футболчиси изланишда иштирок этди.

Тадқиқот натижаларини муҳокамақилиш. Футбол юқори даражада координация спорт тури, шунинг учун спортчининг вертикал барқарорликни сақлаш қобилиятининг сифат ва миқдорий кўрсаткичларини баҳолаш жуда муҳимдир. Вертикал барқарорликни сақлаш қобилияти мувозанат функциясининг (ҚСФ) сифатини тавсифлайди, бу фоиз сифатида ифодаланади (максимал қиймат 100%)

Синов шартларига кўра, футболчи кўзларини очик ҳолда тик турган ҳолда тик туриши керак эди (ўқ). Бундай ҳолда, афферент маълумотларнинг барча каналлари (визуал, вестибуляр, проприосептив) ички тескари алоқа туфайли биологик қонунларига мувофиқ ишлайди.

Футболчиларда ОК билан ҚСФ нинг ўртача қийматлари 91,3% ни ташкил қилади. ОК билан ҚСФ кўра, футболчилар шартли равишда 3 гуруҳга бўлинган:

Биринчи гуруҳга 9 та футболчи киритилган бўлиб, улар ўртача даражадан паст вертикал барқарорлик кўрсаткичлари билан сўралганларнинг умумий сонининг 36 фоизини ташкил етган (80% дан 90% гача).

Иккинчи гуруҳ вертикал барқарорликнинг ўртача кўрсаткичлари (8% дан 32% гача) бўлган 91 спортчидан (95%) иборат бўлди.

Учинчи гуруҳ бу кўрсаткич бўйича юқори савияга ега бўлган 8 нафар футболчидан (32%) иборат бўлди (95% дан ортик).

ЮК билан ҚСФ таҳлили шуни кўрсатдики, ўртача натижа 85,4% ни ташкил этди. Шу билан бирга, максимал қиймат 95% ва минимал қиймат 68%. Бу кўрсаткичга кўра футболчилар ҳам 3 гуруҳга бўлинди:

1) 68% дан 85% гача бўлган қийматлар ўзгариши билан гуруҳ. Ушбу намуна паст даражадаги ҚСФ кўрсаткичлари бўлган гуруҳ сифатида тавсифланган. 12 (48%) футболчидан иборат эди.

2) гуруҳ ўртача ҚСФ билан футболчилар иборат 86% учун 90%. Унга 6 (24%) футболчи киритилган.

3) гуруҳ иборат 7 (28%) устидан юқори ҚСФ қиймати билан футболчилар 90%.

Текширилган гуруҳдаги спортчиларнинг 48% натижаларга эга стабилографик текширув қониқарсиз даражани кўрсатди реакцияларни мувозанатлаш учун компенсациядир. Хусусан, стабилометриқ кўрсаткичларнинг пасайтирилган қийматлари аниқланди ва визуал анализаторнинг статик мувозанатни сақлашдаги катта ҳиссаси қайд этилди, бу координацияни қўллаб-қувватлашнинг паст асосий даражасидан далолат беради. Ушбу футболчиларга машғулот жараёнида мувозанат реакцияларини яхшилаш учун қўшимча усулларни киритиш бўйича тавсиялар берилди.

Вектрограм (ВВП) нинг нормаллаштирилган майдонининг ўртача чизиқли тезликка боғлиқлиги аниқланди: футболчиларнинг НИП кўрсаткичи қанча юқори бўлса, чизиқли тезлик қиймати шунча юқори бўлади.

Ўтказилган синов футболчилар танасининг мувозанатини сақлашни таъминлайдиган функционал тизимларнинг ҳолатини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ўзгарувчанлигини кўрсатади. Таянч соҳаси кўрсаткичларини таҳлил қилиш футболчининг барқарорлик даражасини тавсифлайди. Футболчининг кўллаб-қувватлаш майдонининг ишчи юзаси кўрсаткичларининг тарқалиши қанчалик кичик бўлса, унинг барқарорлиги шунчалик юқори бўлади. Худуднинг кўпайиши барқарорликнинг ёмонлашишини кўрсатади. Ушбу қийматларнинг барчаси ҚСФни тавсифлайди ва умумий масса маркази (УММ) тебранишларининг ўртача умумий ўзгаришини аниқлайди.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Голомазов С., Чирва Б. Футбол. Основы и организация тренировки точности технических приемов. – М., 2013. – 51 с.
- 2) Малахов, М. В. Функциональная стабильнографическая диагностика в спорте высших достижений / М. В. Малахов с соавтор. //Инженерный вестник Дона. – 2012. – Т. 23. – № 4 – 2. – С. 25-28.
- 3) Смирнов А.А. Техническая подготовка юных футболистов на основе направленного развития функции вестибулярного анализатора: автореф. Дис. . канд. Пед. Наук / Смирнов Александр Александрович; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. Л, 1988. — 22 с.
- 4) Шестаков М.П. Особенности тестирования координационных способностей футболистов. Известия ЮФУ. Технические науки. С. 145-148.
- 5) Полевщиков М.М., Роженцов В.В., Палагина Н.И. Методика оценки точности двигательных действий спортсмена игровых видов спорта. // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-2. – С. 363-367.

УДК.796.82.86

**ОЦЕНКА КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТОЧНОСТЬ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ИГРОКОВ**

Аскар Артиков

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
artiqov.80@mail.ru*

Аннотация. В работе представлена информация о влиянии координации движений на выполнение технических действий квалифицированными игроками. В координатах движения даны точки, касающиеся эффективного влияния технических действий, и указаны способы их оценки.

Ключевые слова: точность движений, технические движения, соревновательная деятельность, координация движений.

UDC:796.82.86

**ASSESSMENT OF COORDINATION OF MOVEMENTS AFFECTING THE
ACCURACY OF HIGHLY SKILLED PLAYERS**

Askar Artikov

*Uzbek State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan
artiqov.80@mail.ru*

Abstract. The paper presents information on the influence of movement coordination on the performance of technical actions by qualified players. In the coordinates of the movement, the points concerning the effective impact of technical actions are given, and the methods of their assessment are indicated.

Keywords: precision of movements, technical movements, competitive activity, coordination of movements.



SPECIFIC FEATURES OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF PLAYING IN FRONT OF THE NET IN TENNIS

Nafisa Axmedova, Abdullo Azamatov, Nigora Azamatova
*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. In this article, we have reviewed a complete overview of the ways in which tennis players can improve their technique of playing in front of the net. The most effective exercises were used in it.

Key words. Improvement, physical training, vestibular stability, efficiency.

Introduction. The main technical methods when playing near the net are blows from the summer. Exits to the grid, as a rule, are the completion of the attacking combination, but the main difficulties in performing the strike itself are related to its preparation. And the reason for this is the lack of time. The experiments showed that the time for preparation available to a tennis player who has taken a position at the net is not more than 0.1 seconds. The time limit largely determines the fundamental parameters of the shock technique. First of all, this is the widespread use of a universal grip for punches on the right and left. For the technique of performing strikes from the summer, the height of the point of impact is also of great importance.

Purpose and objectives. With an unsuccessful, high and not very quick response from an opponent, a tennis player who goes to the net can afford a rational, for this case, swing for a powerful final blow. But the tennis player on the back line is also forced to attack with a sweeping stroke. In this case, the netter needs to prepare to meet the ball at a mid or low point. At a mid-height point above the net, you can usually use a powerful flat kick. In this case, for an effective response, the flight speed of the ball bypassing the stroke will help. It is necessary to direct him to an unprotected area of the opponent's court, using a rigid structure (dynamics of movement on the ball, body, arm, hand) of a blocking blow. Swing in this case, can lead to loss of time, more difficult removal of the racket on the ball, a failure in the entire coordination chain. The most difficult are the strikes from the flight at a low point. The art of playing with flying in a low point is the ability not to raise the ball high.

Research methods and organization. Physical training. Due to the fact that strikes from the grid from the summer are carried out mainly in forward movement, and often in the jump and without swing, it is necessary to learn how to use the energy of run and jump. To do this, you need to be able to transfer, in an unsupported position, the center of gravity upon impact, and with it the energy enclosed in the moving body, onto the ball. In addition to the typical tennis exercises used by tennis players to develop sprint speed, jerk power in different directions, jump agility and vestibular stability, gymnastic and acrobatic exercises were added to the basis of the experimental complex of special physical training for improving the game from the summer. 1. Exercises on the bar. Swinging. Rocking followed by a range jump. 2. Exercises on the rings. Swinging. Rocking followed by a range jump. 3. The same exercises on parallel bars. 4. Flip-flops on the mat forward through the head. 5. Jumping with a running start on hands followed by somersault over the head. These exercises, if possible on the conditions, it is advisable to use three times a week, for half an hour.

The findings of the study and their discussion. Technical training. The technique, bearing in mind the movement pattern is not complicated. But this blow is used, as a rule, in extreme situations. To improve the technique of blows when playing near the net, exercises are needed that improve the skill in difficult competitive situations. When working with these exercises, I mean improving the polysyllabic tennis reaction. Reactions are divided into simple and complex. The start-up athlete's reaction is an example of a simple reaction. The athlete knows exactly in advance which of the signals will follow and what exactly his response should be. In tennis, and in many sports games, everything is much more complicated. How the opponent will play, where and how he will direct the ball – each time it is a mystery that you need to not only solve, but also to respond to as quickly as possible. An opponent can try to circle a tennis player near the net by a direct kick along the side line, an oblique kick, a candle or, in rare cases, direct the ball to his legs – short to the middle of the net. Therefore, the reaction of a tennis player at the net is called a three-compound or four-compound. It is her and must first be developed. Otherwise, the tennis player is in serious danger. Prominent experts, with extensive experience, warned: “exercises with a monosyllabic and two-syllable response, for example: playing from the summer at the net against each other only in a predetermined direction; or actions of the reticulum, when using only low direct or oblique encircling strokes against it while completely ignoring the candles, they can, with frequent and prolonged use, blunt the three compound and four-compound reactions necessary for the netter”.

Conclusion. Thus, the whole variety of forms and the necessary specific physical, psychological and technical components of the game at the grid is improved only in the process of a competitive meeting. And as our studies have shown, most tennis players avoid access to the net. In general, all this explains the small volume of unstable and ineffective games in the net of the leading young tennis players of Uzbekistan. To remedy the situation, along with the traditional methods of improving the game at the net, described in numerous tennis manuals, one can recommend an exercise that would significantly increase the volume of competitive practice of playing at the net. The essence of the main training exercise, a multicomponent methodological scheme for improving the game near the grid, consists of a game with a competitive score with a special task.

Bibliography:

- 1) Ахмедова Н.И., Азаматов А.И., Азаматова Н.И. “Ўзбекистон ва жаҳон ракетка усталарининг токио-2020 XXXII ёзги олимпия ўйинларида иштироки натижалари ва педагогик таҳлили” Fan-Sportga №6 2021.
- 2) Akhmedova N.I., Lutfullina R.A., Azamatov A.I., Azamatova N.I. Method of improving the technique of playing in tennis in front of the net. // Eurasian journal of academic research Innovative Academy Research Support Center UIF. 06.06.2022. Page 514-543.
- 3) Нигора Азаматова Исаходжаевна, Нафиса Ахмедова Исаходжаевна, Абдулло Азаматов Исахўжа ўғли, Румия Лутфуллина Анваровна. “Ўзбекистон терма жамоаси теннисчиларининг олимпия ўйинларида натижа динамикаси ва спорт формаси таҳлили”. “Science and Education”. 16.05.2022й. 1379-1382 бетлар.
- 4) Nigora Azamatova Isaxodjayevna, Nafisa Axmedova Isaxodjayevna, Abdullo Azamatov Isaxo'ja o'g'li, Rumiya Lutfullina Anvarovna. “Agreed rules, disciplinary procedures, sanctions and other forms of combat against doping in sport”. “Science and Education”. 16.05.2022. 1800-1806.
- 5) Ахмедова Н.И. Азаматов А.И., Пулатов Ш.А. Ёш теннисчиларда тана мувозанати турфунглигининг ҳаракатланаётган объектга реакция аниқлигининг намоён этишдаги роли // Academic Research In Educational Sciences Volume 1|ISSUE | 2020 ISSN: 2181-1385. Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2020: 4.804. 20.12.2020.

УДК: 796

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ ПЕРЕД СЕТКОЙ В ТЕННИСЕ

Нафиса Ахмедова, Абдулло Азаматов, Нигора Азаматова
Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В этой статье мы рассмотрели полный обзор способов, с помощью которых теннисисты могут улучшить свою технику игры перед сеткой. В нем были использованы самые эффективные упражнения.

Ключевые слова: совершенствования, физическая подготовка, вестибулярная устойчивость, эффективность.



УОК: 796.07

14-16 Ёшли ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ АСОСЛАРИ

Парахат Базарбаев
Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти
Нукус, Ўзбекистон
paraxat.bazaryavev86@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада 14-16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилиш асослари ёритилган.

Калит сўзлар: гандбол, жисмоний тайёргарлик, машғулот жараёнлари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Долзарблиги. Бугунги кунда гандбол спорт турининг ҳозирги ҳолати жамоавий рақобатнинг кескин кучайиши билан ажралиб туради. Яъни, ғалабага эришиш учун гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг янада мукамал воситалари ва усулларини ишлаб чиқиш долзарб аҳамият касб этмоқда. Хусусан, ёш спортчиларни узак муддатли тайёрлашнинг услубий асослари таълим жараёнини такомиллаштириш муаммоси билан чамбарчас боғлиқ. Ушбу

вазият спорт машғулотларини режалаштириш ва ташкиллаштириш усуллари бўйича амалий тадқиқотларни талаб қилмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: 14-16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилиш асосларини илмий-назарий таҳлил қилиш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. 14-16 ёшли гандболчилар жисмоний тайёргарлигини кураш машқлари орқали ривожлантириш замонавий спорт тренировкаси амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири бўлиб ҳисобланади. Чунки куч маълум даражада ўйинчининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакрашнинг баландлиги даражасини белгилайди. Куч ўз характериға кўра: мутлақ куч, нисбий куч, “портловчи” ва “стартга оид” бўлиши мумкин. Кучни ривожлантирувчи машқлар жуда кўп бўлиб булардан бири шерикла қарама қарши ҳолатда жойлашиб бир-бирларини ўнг қўлларини ушлаб бошловчининг ишорасидан кейин шериклар бир-бирин ўзининг тамонига қараб тортишишни бошлашадилар белгиланган вақт ичида ва шериклар қўлларни алмаштиришади.

Спорт машғулотларида мушаклар ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик) ва қисқарган ҳолда (устун келадиган режим) куч кўрсатади.

Мушаклар чўзилганда устун келадиган ва тўсиқсиз режимлар биргалашиб “динамик режим” тушунчасини ҳосил қилади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қобилятларининг барча турларини ривожлантириш керак. Портиловчи кучни ривожлантирувчи машқлар жуда кўп бўлиб булардан бири тўлдирма тўпни бош орқасидан, юқоридан кўкрак олдидан, пастдан, оёқлар орасидан тезликта улоқтириш белгиланган вақтда ёки белгиланган бажариш суратида бажариш.

Кучни оғирликлардан фойдаланиш характери бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳға бўлиш мумкин: ташқи оғирланиш ёки қаршиланиш ва ўз оғирлиги ёки баданнинг қисман оғирлиги орқали бажариладиган машқлар.

Машқларнинг биринчи гуруҳи гандболчининг мушаклари ривожланиши учун катта имконият яратади. Юк кўтариш ва қаршилиқлардан (гантеллар, ядролар, тўлдирма тўплар, оғир тошлар, штанга, рақибнинг оғирлиги ёки қаршилигини энгиш, эспандерлар ва ҳоказо) кенг қўламда фойдаланиш ва уларнинг турли-туманлиги тренировка юкланмасининг ҳажмини белгилаб беришга шароит яратади. Бундай керакли машқлар мушаклар гуруҳининг ривожланишиға қаратилган бўлиб, у спортчини тезда катта кучланишлардан тўлиқ бўшашиш қобилятиға ўргатишға ёрдам беради. Шу билан биргалиқда шериги томонидан кўрсатиладиган ҳар хил қаршилиқлар орқали бажариладиган машқлар спортчилардан катта ирода кучини талаб қилади. Негаки улар фақат кучдагина мусобақалашиб қолмасдан, шу кучдан олий даражада самарали фойдалана олишда ҳам баҳшлашадилар.

Иккинчи гуруҳға кирадиган машқлар бу-снарядда бажариладиган гимнастик машқлар, арқонға чиқиш, ўз вазнини куч билан кўтариш, ўтириш-туришлар, оёқ тиззаларини ярим буккан ҳолатда юриш ва ҳоказолар ҳисобланади. Ўз оғирлигиға қаршилиқ кўрсатиш орқали бажариладиган машқлар ўйинчилар учун аста-секин бажаришдан тез бажаришға, оддийдан мураккабға ўтиш усулида берилади. Бу машқларни бажаришда мушак гуруҳлари ишға қанчалик кам жалб қилинган бўлса, баданнинг силжиш йўли қанчалик қисқа бўлса ва баданнинг камроқ қисми оғирлик бўлиб қаршиланса, уларни шунчалик кўпроқ такрорлаш лозим.

14-16 ёшли гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш:

30 метр масофаға югуриш: Баланд стартдан бажарилади. Секундомер ўйинчининг биринчи ҳаракатидан ёқилади. Финиш умумий қўлланиладиган қоидаға биноан қайд этилади.

Жойидан туриб узунликка сакраш: Сакраш икки оёқ билан депсиниб бажарилади. Масофани аниқ тўғрилиқда аниқлаш учун оёқ товон қисмининг орқа томони бўр билан бўялиб қўйилади. Сакрагандан сўнг ерда (полда) қайд этилган белги билан масофа ўлчанади.

Жойидан уч ҳатлаб сакраш: Белгиланган чизикдан икки оёқда депсиниб биринчи сакраш бажарилади ва бир оёққа тушиб, сўнг тушган бир оёқда депсиниб, иккинчи сакраш бажарилади ва шу оёқдан депсиниб учинчи сакраш бажаралиб икки оёққа тушилади.

Жойида туриб узоққа тўп (вазни 1 кг ёки аёллар қўл тўпи) улоқтириш:

5 метрли кенгликдаги коридордан узоққа жойидан туриб ўнг ва чап қўлларда бажарилади. Ўтирган ҳолатда узоққа тўп (вазни 1 кг ёки аёллар қўл тўпи) улоқтириш. Девор қаршисида оёқларни олдинға узатиб ўтирган дастлабки ҳолатда икки қўл бош ортиға тўғри чўзилган ҳолатда бажарилади.

100 м масофаға моксишон югуриш: Майдоннинг юза чизиги ўртасидан ўйинчи 6 метрли чизиккача тезланиб югуриб, сўнг яна 9 метрли чизикка бориб қайтади, сўнг 20 метрли майдон марказидаги чизикка бориб қайтади, сўнг яна 9 ва 6 метрли чизикка бориб қайтади. Машқ бажарилганини ҳисоблаш учун спортчи албатта оёқларини ушбу чизикларға текказиб қайтиши шарт.

Купер тести: Стадион бўйлаб 12 дақиқа югуриш лозим. Ушбу вақтда югуриб ўтилган масофа ҳисобга олинади.

14-16 ёшли гандболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини баҳолаш:

Тўпни мўлжалга тўғри отиш: Дарвоза ўртасидан 6 метрли масофадан дарвоза бурчакларига 40x40 сантиметрли мўлжал (нишон) ўрнатилади ва ушбу мўлжалга гандболчилар таянган ҳолда 12 марта (6 марта бир бурчакка ва 6 марта иккинчи бурчакка) тўп отишни бажарадилар (бажариш вақти 2 дақиқа).

Маълум нишонга (деворга) тўп узатиш: 3 м оралиқ масофадаги деворга 2 м баландликда диаметри 30 см бўлган нишонга 30 сония ичида бир қўллаб тўп узатилади ва девордан қайтган тўпни икки қўллаб илиб олинади. 30 м масофага тўпни ерга уриб устунни айланиб қайтиш. Старт чизиғига қарама-қарши 7,5 метрга гимнастика ўриндиғи кўндаланг қўйилади, 15 метрли масофага эса тўпни ерга уриб югуриб гимнастика ўриндиғидан сакраб ўтиб, старт олган жойга қайтиб келинади. Машқ галма-гал ўнг ва чап қўлда бажарилади (устунчани айланиб ўтишда тўп устундан йироқдаги қўлда бўлиш керак).

Ўнг ва чап қўлларда тўпни улоқтириш: Ўнг ва чап қўлларда улоқтирилган масофа натижасидаги фарқ нисбатан % аниқланади. Кучли қўл натижаси кучсиз қўл натижасига бўлиниб, 100 га кўпайтирилади. 30 м югуриш ва 30 м тўпни ерга уриб олиб юриш натижалари-даги фарқ орқали тезликдаги чаққонлик аниқланади. Бунинг учун 30 м югуриш натижасини ўнг қўл билан ерга уриб олиб юриш натижасига бўлиб, 100 га кўпайтирилади.

Майдон ўйишчилари учун комплекс машқлар (масофа – 88-90 м): Ҳар иккала дарвоза майдонида 6 ва 9 метрли чизиққа бир қатор қилиб 2 устунча қўйилади. Дастлабки ҳолатда 6-м чизиқда турган ўйинчи 2 устунчани уч марта айланиб ўтади: 9 метргача олди билан тез югуриб 6 метрга орқа билан қайтади. Сўнг қарама-қарши дарвоза майдонига югуриб, устунлар ёнида ушбу машқни қайтаради, сўнг 6 м чизиқда ётган тўпни олиб, қарама-қарши 9 метрли чизиққа келиб, сакраб дарвозага тўп отади. Тўп дарвоза чизиғидан ўтган пайтда вақт қайд этилади.

Дарвозабон учун комплекс машқлар: Дарвоза марказида жойлашган дарвозабон дарвоза устунларининг юқори ва пастки қисмларига қўйидаги тартибда қўли билан тегиши лозим: ўнг томон пастки бурчак, чап томондаги юқори бурчак, чап томондаги пастки бурчак (бир серия). Машқ беш сериядан ташкил топади.

6 м масофага чиқиш: 6 метрли дарвоза майдонида 5 та устунчалар ўрнатилади. Дастлабки ҳолат: майдонга юзланиб дарвоза марказида жойлашилади. Ўйинчи тез югуриб 6 м чизиқда жойлашган 1-устунчага келиб қўлини унга текказади ва орқа билан қайтиб, дарвозанинг чап устунига чап қўлини текказади; сўнг ўнг қўли билан дарвозанинг ўнг устунига тегади, кейинчалик 2-чи устунчага тез югуради, орқа билан дарвозанинг ўнг томон устунига ўнг қўли билан тегиб ва шундан сўнг дарвозанинг чап устунига чап қўлини текказиб, сўнг 3-устунгача тез югуради, орқа билан чап устунга қайтиб, чап қўлини текказади. Ҳар-ҳил ёшдаги гандболчилар (ўсмирлар ва қизлар) тайёргарлигининг натижалари ва балларини комплекс назорат жадвали бўйича махсус адабиётларда келтириб ўтилган.

Хулоса. Гандбол спорт турида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник-тактик ва психологик тайёргарликни ривожлантириш энг аҳамиятли масалалардан бўлиб, юқоридаги меъёр талабларга ҳар бир мураббий ўзининг иш фаолиятида қатъий риоя этиши лозим. Сабаби 14-16 ёшли гандболчиларни тайёрлашда стандарт талабларга риоя этган ҳолдагина у ўзининг самарасини бериши сўзсиз.

УДК: 796.07

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ

Парахат Базарбаев

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по
физической культуре и спорту*

Нукус, Узбекистан

paraxat.bazaryayev86@mail.ru

Аннотация. В данной статье описаны основы организации процесса физической подготовки гандболистов 14-16 лет.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, тренировочные процессы, общая и специальная физическая подготовка.

FUNDAMENTALS OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS AGED 14-16

Parakhat Bazarbayev

*Institute of Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports
Nukus, Uzbekistan*

paraxat.bazaryavev86@mail.ru

Abstract. This article describes the basics of organizing the physical training process of 14-16-year-old handball players.

Keywords: handball, physical training, training processes, general and special physical training.



UO*К: 796.74

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БЎЙИЧА ЎТКАЗИЛГАН XVIII – ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИ НАТИЖАЛАРИ ТАҲЛИЛИ (АҚШ, ОРЕГОН-22)

Акмалжон Баратов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

abm19861220@mail.ru

Аннотация. Мазкур тезисда енгил атлетика бўйича жаҳон чемпионати мусобақаси ҳақида қисқача маълумот ва Орегон-22 жаҳон чемпионати натижалари таҳлил этилган.

Калит сўзлар: Жаҳон чемпионати, Олимпия ўйинлари, мусобақа, спорт натижалари, рекорд.

Енгил атлетика бўйича жаҳон чемпионати мусобақаси World Athletics халқаро енгил атлетика ташкилоти томонидан мазкур спорт тури бўйича ўтказиб келинадиган энг нуфузли мусобақа ҳисобланади. Енгил атлетика бўйича жаҳон чемпионати мусобақалари тарихига назар соладиган бўлсак, бу мусобақанинг дастлабкиси 1983 йил 7-14 август кунлари Финландиянинг Хельсинки шаҳрида ташкил этилган. Ўша пайтдаги қондаларга мувофиқ мусобақа ҳар тўрт йилда бир марта ўтказилиши режалаштирилган бўлиб, ўз навбатида ушбу мусобақа келгуси йилда бўлажак Олимпия ўйинлари учун яхшигина тайёргарлик вазифасини ҳам ўтаган. Бироқ, 1987 йил Италиянинг Рим шаҳрида ўтказилган мусобақалардан сўнг мазкур жаҳон чемпионати мусобақаларини ҳар тўрт йилда эмас, балки ҳар икки йилда бир ўтказишга қарор қилинади ва учинчи бор ўтказилиши керак бўлган мусобақа 1991 йил Япониянинг Токио шаҳрида 23 августдан 1 сентябрга қадар ўтказилади. Қуйидаги жадвал орқали енгил атлетика бўйича ўтказилган жаҳон чемпионати мусобақаси ҳақида тўлиқроқ маълумот олиш имкони мавжуд.

Санок тартибида енгил атлетика бўйича 18-жаҳон чемпионати 2022 йил 15-24 июл кунлари Америка Қўшма Штатлари Орегон штати Южин шаҳрида ташкил этилди. Бу эса ушбу мусобақа АҚШда илк марта ташкил этилиши билан ҳам эътиборга молик. Мусобақалар Южин шаҳридаги Орегон университети ҳудудида жойлашган Бил Хэйвард номидаги мухташам енгил атлетика стадионида ўтказилди. Дастлаб қабул қилingan қарорга мувофиқ 2021 йил 6-15 август кунлари ўтказилиши режалаштирилган эди. Бироқ, 2020 йил 8 апрелда ушбу мусобақа дунёда тарқалган COVID-19 пандемияси оқибатида бир йилга қолдирилди. Шундай бўлсада, спортчилар тайёргарликни оптимал ҳолатга келтириш учун яна бир йил қўшимча машғулотлар ўташи учун имконият юзага келди.

1-жадвал. Енгил атлетика бўйича ўтказилган жаҳон чемпионати мусобақаси ҳақида маълумот

| № | Йил | Давлати | Шаҳари | Санаси | Стадион | Турлар сони | Спортчилар сони |
|---|------|-----------|-----------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 1 | 1983 | Финляндия | Хельсинки | 7-14 август | Олимпия | 41 | 1355 |
| 2 | 1987 | Италия | Рим | 28 авг.- 6 сент. | Олимпия | 43 | 1451 |
| 3 | 1991 | Япония | Токио | 23 авг.–1 сент | Олимпия | 43 | 1517 |
| 4 | 1993 | Германия | Штутгарт | 13-22 август | Готтлиб-Даймлер | 44 | 1689 |
| 5 | 1995 | Швеция | Гётеборг | 5-13 август | Уллеви | 44 | 1804 |
| 6 | 1997 | Греция | Афина | 1-10 август | Олимпия | 44 | 1882 |
| 7 | 1999 | Испания | Севилья | 20-29 август | Олимпия | 46 | 1821 |

| | | | | | | | |
|----|------|------------|----------|------------------|----------------------|----|------|
| 8 | 2001 | Канада | Эдмонтон | 3-12 август | Commonwealth Stadium | 46 | 1677 |
| 9 | 2003 | Франция | Сен-Дени | 23-31 август | Стад де Франс | 46 | 1679 |
| 10 | 2005 | Финляндия | Хелсинки | 6-14 август | Олимпия | 47 | 1688 |
| 11 | 2007 | Япония | Осака | 24 авг.– 2 сент. | Нагаи | 47 | 1981 |
| 12 | 2009 | Германия | Берлин | 15-23 август | Олимпия | 47 | 2013 |
| 13 | 2011 | Ж.Корея | Дегу | 27 авг.– 4 сент. | Дегу | 47 | 1848 |
| 14 | 2013 | Россия | Москва | 10-18 август | Лужники | 47 | 1974 |
| 15 | 2015 | Хитой | Пекин | 22-30 август | Миллий | 47 | 2000 |
| 16 | 2017 | Б.Британия | Лондон | 5-13 август | Олимпия | 48 | 2038 |
| 17 | 2019 | Қатар | Доха | 27 сент.- 6 окт. | Халифа | 49 | 1972 |
| 18 | 2022 | АҚШ | Южин | 15-24 июль | Билл Хэйвард | 49 | 1972 |
| 19 | 2023 | Венгрия | Будапешт | 9-27 август | | | |

Юқори савияда ташкил этилган мазкур мусобақада 192 мамлакатдан 1972 нафар атлет иштирок этди. Енгил атлетиканинг 49 та тури бўйича эркак ва аёллар ўртасида 30 та мавсумнинг энг яхши натижаси, 8 та миллий рекорд, 10 та чемпионат рекорди, 47 та шахсий рекорд, 31 та жаҳон лидери, 2 та жаҳон рекорди қайд этилди.

Мусобақалар якуни бўйича умумжамоа ҳисобида АҚШ (328 очко) 1-ўрин, Ямайка (110 очко) 2-ўрин, Эфиопия (106 очко) 3-ўринни эгалладилар. Жами 192 мамлакат делегацияси иштирок этган бўлиб, улардан 45 та давлат вакиллари медалларга эга чиқдилар.

Осиё китъаси вакиллари Хитой 5-ўрин (2+1+3), Япония 9-ўрин (1+2+1), Қозоғистон 22-ўрин (1+0+0), Қатар 22-ўрин (1+0+0), Ҳиндистон 33-ўрин (0+1+0), Ж.Корея 33-ўрин (0+1+0), Филиппин 40-ўрин (0+0+1) билан кифояланди. Қуйида медаллар ҳисоби бўйича ўринлар кетма-кетлигини тақдим этиб ўтамиз.

2-жадвал. Мусобақа якунида медаллар бўйича маълумот

| № | Давлат | Олт. | Кум. | Бр. | Жами | № | Давлат | Олт. | Кум. | Бр. | Жами |
|----|------------|------|------|-----|------|---------|--------------|------|------|-----|------|
| 1 | АҚШ | 13 | 9 | 11 | 33 | 22 | Қозоғистон | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 2 | Эфиопия | 4 | 4 | 2 | 10 | | Марокаш | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 3 | Ямайка | 2 | 7 | 1 | 10 | | Португалия | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 4 | Кения | 2 | 5 | 3 | 10 | | Қатар | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 5 | Хитой | 2 | 1 | 3 | 6 | | Словения | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 6 | Австралия | 2 | 0 | 1 | 3 | | Венесуэла | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 7 | Перу | 2 | 0 | 0 | 2 | 30 | Нидерландия | 0 | 3 | 1 | 4 |
| 8 | Польша | 1 | 3 | 0 | 4 | 31 | Литва | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Канада | 1 | 2 | 1 | 4 | | Украина | 0 | 1 | 1 | 2 |
| | Япония | 1 | 2 | 1 | 4 | 33 | Жазоир | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 11 | Б.Британия | 1 | 1 | 5 | 7 | | Буркина-Фасо | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 12 | Норвегия | 1 | 1 | 1 | 3 | | Хорватия | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 13 | Доминикан | 1 | 1 | 0 | 2 | | Греция | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | Гренада | 1 | 1 | 0 | 2 | | Ҳиндистон | 0 | 1 | 0 | 1 |
| | Нигерия | 1 | 1 | 0 | 2 | Ж.Корея | 0 | 1 | 0 | 1 | |
| 16 | Бельгия | 1 | 0 | 2 | 3 | 39 | Испания | 0 | 0 | 2 | 2 |
| | Швеция | 1 | 0 | 2 | 3 | 40 | Барбадос | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | Уганда | 1 | 0 | 2 | 3 | | Чехия | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 19 | Бразилия | 1 | 0 | 1 | 2 | | Исроил | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | Германия | 1 | 0 | 1 | 2 | | Филиппин | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | Италия | 1 | 0 | 1 | 2 | | Пуэрто-Рико | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 22 | Багам ор. | 1 | 0 | 0 | 1 | | Швейцария | 0 | 0 | 1 | 1 |
| | Франция | 1 | 0 | 0 | 1 | Жами | 49 | 49 | 49 | 147 | |

Ўзбекистон енгил атлетика делегацияси ҳам бир нафар баландликка сакраш тури бўйича спортчи билан иштирок этди ва якунда 196 см натижа билан 5-ўринни эгаллади. Бу эса ўзбек енгил атлетикаси тарихида жаҳон чемпионатларидаги энг яхши кўрсаткич экани эътиборлидир. Спортчиларимизда келгуси мусобақаларда бунданда юқори натижалар кутиб қоламиз.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) <https://www.worldathletics.org/records/competition-performance-rankings>.
- 2) https://www.worldathletics.org/World_Athletics_Championships.pdf.

УДК: 796.74

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ XVIII ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ (США, ОРЕГОН-22)

Акмалжон Баратов

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

abm19861220@mail.ru

Аннотация. В данном тезисе содержит краткий обзор соревнований чемпионата мира по легкой атлетике и анализ результатов чемпионата мира в Орегоне-22.

Ключевые слова: Чемпионат мира, Олимпийские игры, соревнования, спортивные результаты, рекорд.

UDC: 796.74

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE XVIII WORLD ATHLETICS CHAMPIONSHIPS (USA, OREGON-22)

Akmaljon Baratov

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

abm19861220@mail.ru

Annotation. This thesis contains a brief overview of the World Athletics Championships and an analysis of the results of the World Championships in Oregon-22.

Keywords: World Championships, Olympic Games, competitions, sports results, record.



УО'К: 796.97

КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИНИНГ ЎРНИ

Миржалол Бекмирзаев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчик, Ўзбекистон

bekmirjalol@mail.ru

Аннотация. Мазкур мақолада куч сифатини ривожлантиришдаги муаммолар таҳлил қилинган ҳамда куч сифатини ривожлантиришда гимнастика машқларидан фойдаланиш бўйича илмий асосланган тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, сифатлар, куч, портловчи куч, креативлик, компетентлик, методология.

Куч – деганда спортчининг ташқи қаршиликни енгиб ўтиш ёки мушак кучланиши ҳисобига унга қаршилик кўрсатиш қобиляти тушунилади деб таърифлайдилар. Умумий куч – бу спортчининг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Мутлак куч- инсон кучи потенциалини тавсифлайди ва изометрик тартибда чекланмаган вақтда максимал эркин мушак ҳаракатининг катталиги билан ёки кўтарилган юкнинг энг юқори оғирлиги билан ўлчанади. Нисбий куч – яъни спортчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч спортчининг шахсий оғирлигини енгиб ўтиш имконияти кўрсаткичи ҳисобланади. Бу усулларнинг тезкорлик билан бажарилишида муҳим аҳамиятга эга.

Куч чидамлилиги – бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилятидир, деб таърифлашади. Тезкор куч- мушакларнинг нисбатан кичик ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларни тез бажаришга бўлган қобилятида акс этади. Портловчи куч – қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилятини тавсифлайди. Юртимиз муаллифлари Л.Р.Айрапетянц, А.А.Пўлатовлар А.М.Ачиллов, Ж.А.Акрамов, О.В.Гончаровалар куч қобилятиларини икки турга ажратади.

1) Статик ва сушт ҳаракатлар шароитларида намоён бўладиган шахсий куч қобилятилар.

2) Енгувчи ва ён берувчи хусусиятли тез ҳаракатларни бажаришда ёки кўникувчи ишдан енгувчи ишга тез ўтишда намоён бўладиган тезлик куч қобилятилари.

Юқорида келтирилган муаллифлар кучни яна икки кучни яна икки турини кўрсатишади яъни тезлик куч ва нисбий куч: Тезлик куч – қобилиятларининг муҳим тури “портлаш” кучидир. Портлаш кучининг юқори кўрсаткичларини кам вақт ичида намоён этиш қобилиятларидир.

Нисбий куч – мутлак, куч катталигининг жисм массасига нисбатан муносабати билан, яъни жисмнинг бир кило оғирлигига тўғри келадиган куч катталиги билан баҳоланади. Бир кўрсаткич ҳар хил вазндаги инсонларнинг тайёргарлигини таққослаш учун қулай, деб қуйидаги формуладан фойдаланишни тавсия этади.

$$\text{Нисбий куч} = \frac{\text{Максимал куч}}{\text{Жисм оғирлиги}}$$

Портловчи кучни жисмоний тарбия назарияси ва услубиятига оид хорижий ва юртимиз адабиётларини таҳлил этиш натижасида маълум бўлдики, спорт турлари назариясида (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол, оғир атлетика, кураш ва бошқаларда) алоҳида мақолаларда муаллифлар портловчи кучни жисмоний сифат деб таҳрифлаганлар. Л.П.Матвеев жисмоний сифат атамасини номувофик деб, жисмоний қобилият атамасини киритишни таклиф этади. Шу тариқа, сўнгги йиллардаги адабиётларни таҳлил қилиш натижасида кўпчилик муаллифлар ушбу қобилият атамасини қабул қилишган.

Адабиётларни таҳлил қилиш натижасида шу нарса маълум бўлдики, муаллифларнинг айримлари портловчи кучни тезкор кучнинг таркибига киришини таҳкидлашган. Бу ҳақида қуйидаги параграфда тўхталиб ўтамиз.

Ўрганилган адабиётларда портловчи куч ва тезкор куч терминлар” маъно жиҳатдан бир-бирига жуда яқин қўлланилган, шунинг учун бир гуру муаллифлар тезкор куч деб таърифласа, бошқалари бунини портловчи куч деб изоҳлаган. Юқорида келтирилган атамаларни хорижий адабиётларда кўпроқ вертикал сакраш деб номланган. Айрим муаллифлар спортда тезкор кучни ривожлантиришнинг аҳамияти катта эканлигини ёзади. Шу билан бирга, улар тезкор кучни ривожлантириш воситаларини ўз ишларида келтирадилар.

Фақат махсус машқлар билан чегараланиш нотўғри, чунки тезкор-куч ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга умум ривожлантирувчи машқлар (УРМ) ҳам асос бўлиб хизмат қилади деб таҳкидлайди. Буларга турли хил югуриш, сакраш, бошқа спорт турларининг машқлари киради. Шу билан бирга, ҳамма УРМ тезкор-куч тавсифига хос бажарилиши лозим эканлигини айтади. Курашчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштириш юқори натижаларга эришишнинг зарурий шартларидан бири ҳамда уларнинг ривожланиш даражаси техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш самарадорлиги билан ўзаро боғлиқ, тезкор-куч моҳиятидаги машқларни бажариш давомида қулай иш тартиби белгиланишини таҳрифлашган.

Беллашувнинг асосий машқлари курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда анча самарали воситадир, муаллифлар курашда намоён бўладиган мушак кучи тавсифига яқин бўлган махсус машқлар қўллашни маъқул кўрадилар.

Мусобақавий курашда тезкор-куч босим ўтказувчи ҳаракатлар қаторига киради ва бундан келиб чиқадики, бу сифатларни ривожлантиришни спорт кураши техникасини такомиллаштириш билан бирга боғлаб ўтказиш зарур.

Шу мақсадда, махсус тайёргарлик воситаларидан фойдаланиш таклиф қиланади. Тезкор-куч йўналишдаги воситаларни танлашнинг асосий критерияси, у ёки бу техник ҳаракатларга машқларнинг ички ва ташқи тузилишининг улчамлари мос келиши керак. Чунки кураш буйича махсус илмий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, тезкор-куч тайёргарлиги сита ва услубларни такомиллаштиришга катта аҳамият берилган. Аммо тезкор-куч сифатлари куч тайёргарлиги тушунчаси, кураш назарияси ва амалиётида спортчиларнинг турли хил куч кўринишларидан бири бўлиб келган. Ривожланиш учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ичига кирувчи турли хил машқлар қўлланилади. Бу асосий спорт ҳаракатлари доирасида тезкор-куч сифатларини оширади ва бир вақтнинг ўзида техникани ҳам ривожлантиради деб ёзади.

Тезкор-кучни ривожлантириш тўғрисида олимлар турли жисмоний сифатларини қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш зарурлиги ҳақидаги тадқиқотларда тўхталганлар. Улар ўз тадқиқотларига асосланиб, 8-9 ёшли болаларда тезлик-куч ва чаққонлик сифатларининг ўсишини, тезкорлик ва эгилувчанлик эса бир оз сусайишини эҳтироф этган. 11-12 ёшли болалар машғулотида тезлик-куч ва чаққонлик ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтиришни, 13-14 ёшда тезкорлик чидамкорликни, 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезкор-кучини ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқлигини таҳкидлаган.

Ваҳоланки, 11-12 ёшли болаларда тезлик-куч сифатларининг шиддатли ўсиши кузатилади. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга бўлган динамик машқларга устунлик берилади, чуқурликка сакрашдан юқорига сакраб чиқишнинг самарадорлиги жуда юқори.

12-14 ёшлар орасида асосан тезкор-куч сифатларининг ривожланиши ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ҳам жадал сурҳатлар билан ўсиб боради. Шунинг учун тезкор-куч машқларидан кенг фойдаланиш мазкур сифатнинг кучайишига қулай шароит яратади.

Ўзбекча миллий спорт кураши ҳақидаги китобда тезкор-куч ҳақида шундай ёзилган: “Тезкор-куч сифатларининг яна бир кўриниши сакровчанлик ҳисобланади. Мушак қисқаришининг портловчи типи сакровчанлик учун хосдир. Агар бу кўрсаткични кўп марталик динамик кўринишда кўриб чиқилса, унда тезкор-куч қобилиятларининг бошқа шакли, яҳни сакраш чидамлилиги намоён бўлади”.

Спорт курашида тезкор-куч тайёргарлиги услубиятининг асосий юналиши, одам ҳаракат физиологиясининг учта асосланган жиҳатига қаратилиши керак эканлигини таҳкидлаб ўтади, улар:

- мушаклараро координатсия тузилиши ва даражаси;
- мушакнинг ички координатсия тузилиши ва даражаси;
- мушакларнинг алоҳида тузилиши.

Бундай омилларни ҳисобга олиб, асосий машқлардан ёки асосий машқларга ўхшаш махсус кучланишли машқлардан фойдаланишни таклиф этади.

Спорт амалиётида тезкор-куч сифатлари ўзига хос шаклларида намоён бўлади. “Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги, мушакка берилган асаб импульсининг амалга ошиш тезлиги ва самарадорлиги тезкорликнинг физиологик шартлари саналади. Тезкорлик сифатининг намоён бўлиши АТФ қисқаришлар қувват манбаининг ресинтезини таҳминловчи биокимёвий реактсиялар тезлигига ҳам боғлиқ. Катта тезлик билан ҳаракатланишда инсоннинг фақат функционал хусусиятлари эмас, морфологик сифатлари, яҳни бўйи, тана оғирлиги ҳам катта аҳамиятга эга”.

Биохимик олимлар фикрича, тезкор-куч сифатини ривожлантиришни қуйидагича талқин этган: Одамнинг тезкорлик-кучлилик қобилиятини орттириш омиллари генетик ҳолатига боғлиқ бўлгани учун спортчиларнинг тезлик, кучлилик сифатларини оширишнинг услубий йўллари танлаш керакки, қачонки у услублар мускулдаги миозин оксиди АТФ – азани ва қисқарувчи оксиллар синтезини яхшилаб бериши керак. Бу масалаларни ечиш бугунги кунда иккита усул билан олиб борилади.

1. Машқларни максимал кучайтириши.
2. Қайта чегараланган машқларни ошириши

Биринчи усулда машқни жуда тез, кўп такрорлаш натижасида ўта чарчаш келиб чиқади, чунки бу ҳаракат нуқтасига ва қувватга таҳсир қилади. Максимал қувват ёки сут кислотасида катта ўзгариш юз берса ва қоннинг кислотали-ишкорли муҳитида тенглик бўлмаса, машқларни тезда тўхтатиш керак.

Иккинчи усулида такрорий чегараланган машқлар – бунда мускул массаси ва қисқарувчи оксиллар синтези ортади. Бунинг учун кенг миқёсда машқлар қилиш мумкинки, булар танланган мускулларни машқ билан таъминлайди.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) Қонуни. -Б.29.
- 2) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Спорт-таълим муассасалари фаолиятини 2025-йилгача ривожлантириш дастури тўғрисида”ги ПҚ-5280-сон қарори.
- 3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – 331 с.
- 4) Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар.-Тошкент. Зар қалам, 2004. – 334 б.
- 5) Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Сов.спорт, 2004. – 464 с.
- 6) Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. – М.: Сов.спорт, 2008.-132 с.

УДК: 796.97

РОЛЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Мирджалал Бекмирзаев

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Чирчик, Узбекистан

bekmirjalol@mail.ru

Аннотация. В данной статье анализируются проблемы в развитии силовых качеств, а также даются научно обоснованные рекомендации по использованию гимнастических упражнений в развитии силовых качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, качества, сила, взрывная сила, креативность, компетентность, методика.

THE ROLE OF GYMNASTIC EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES

Mirjalal Bekmirzaev

Uzbek State University of Physical Education and Sport,

Chirchiq, Uzbekistan

bekmirjalol@mail.ru

Abstract. This article analyzes the problems in the development of strength qualities, and also provides scientifically based recommendations on the use of gymnastic exercises in the development of strength qualities.

Keywords: physical education, sports, characteristics, strength, explosive power, creativity, competence, methodology.



ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД

Бобурбек Бобомуродов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Чирчик, Узбекистан

bobomurodovbabur@mail.ru

Аннотация. Представляется, что есть необходимость ещё раз подчеркнуть, что успешная соревновательная деятельность футбольной команды зависит от знаний о состоянии тренированности игроков, о их потенциальных и реальных технико-тактических возможностях. Объективные данные этого состояния получают в результате проведения мероприятий по контролю за тренировками и играми футболистов. Затем составляется план последовательного выполнения мероприятий, согласно приведенной в главе «Введение» логической цепочке действий по подготовке команды. В этом и есть основной смысл программирования подготовки футбольных команд.

Ключевые слова: целевая комплексная программа, повышение скорости атакующих действий.

Методика программирования нашла широкое применения не только в спорте высших достижений, но и в различных областях народного хозяйства для решения научно-технических, производственно-технологических, экологических, организационно-хозяйственных проблем. Итогом процесса программирования является разработанная *целевая комплексная программа* (ЦКП). В обобщенном виде ЦКП – директивный и адресный документ, представляющий собой увязанный по ресурсам, исполнителям и срокам осуществление комплекса мероприятий и заданий, направленных на реализацию определенной цели.

Дело в том, что программирование процесса подготовки в футболе сопряжено с объективными трудностями и, прежде всего, со сложной структурой соревновательной деятельности. Помимо этого, большие трудности возникают между организацией тренировочной нагрузки, которая имеет в футболе, как правило, обще групповой характер, и характера тренировочного эффекта, всегда индивидуального для каждого спортсмена. Более того, необходимо отметить специфику соревновательного сезона в спортивных играх, когда 45-50 состязаний в году является нормой, а длительность спортивного сезона может равняться 10 месяцам. Необходимо сказать еще и о коротком подготовительном периоде, который может быть всего 7 и даже 6 недель. Согласно основным методическим разработкам Ю.В.Верхошанского программирование – это упорядочение содержания тренировочного процесса с целевыми задачами подготовки спортсмена и специфическими принципами, определяющими рациональные формы организации тренировочных нагрузок в рамках конкретного времени. Иными словами – есть цель, как правило это спортивный результат. Затем определяются задачи, решение которых позволит добиться желаемого результата.

Цели и задачи: Повышение скорости атакующих действий и достижение желаемого спортивного результата.

Методы и организация исследования. Связи с тем, что в дальнейшем будут частые ссылки на понятие «передачи АВП» есть смысл сначала остановиться на методике обучения их выполнять. Начать заниматься обучением и совершенствованием выполнять передачи АВП, одной из важных сторон организации атакующих действий, никогда не поздно. Лучшее время для этого – в начале

подготовительного периода, на первом УТС, совместив обучение выполнять передачи в АВП с развитием оперативного мышления и функциональной подготовкой, т.к. использование, например, «целевого квадрата» дает возможность получать нагрузки любой преимущественной направленности. Чтобы этого добиться нужно изменять: размеры площадки, количество игроков и количество касаний, заводить мяч за короткую или длинную сторону «квадрата», варьировать пассивный или активный отбор, давать задания решать игровые ситуации с помощью передач АВП в различных комбинациях, из числа 10-ти определенных выше, вместо «линии» использовать маленькие или стандартные ворота с вратарями, а также большие 4-5 метровые ворота, варьировать условия взятия самой «линии», например, после дополнительной передачи партнеру или обыгрывание «нейтрального» игрока, обороняющего «линию».

Результаты исследования и их обсуждение.

Имеется статистически обработанный 25-летний материал о более 500 зарегистрированных матчах команд разного уровня, позволяющий говорить об информативности и надежности методики, заключающейся в том, что определяются и сопоставляются скорости коллективных атакующих действий 2-х команд, играющих в матче.

Статистическая обработка данных по выполнению передач в активную выгодную позицию, на основе которых определяется скорость атакующих действий V (а.д.) позволяет сказать следующее:

- величину V (а.д.) можно представить в условных единицах; модельный уровень равен 10 баллам.

- утверждать, если V (а.д.) команды «А» больше в конкретном матче V (а.д.) команды «Б», то в 9 случаях из 10 команда «А» не проиграет в том случае, когда V (а.д.) команды «А» выше V (а.д.) команды «Б» на 3 балла, в 8 случаях из 10 обязательно выиграет команда «А» если у какой-то команды «С» средняя V (а.д.) за все игры в круговом турнире выше чем у ее соперников, то в 9 случаях из 10 команда «С» будет победителем соревнования и только несчастный случай может опустить ее на 2-е место, в качестве примера динамических наблюдений покажем результаты регистрации коллективных атакующих действий сборных команд на Чемпионате мира 2002 года.

Необходимо отметить, что выбор игр в групповых турнирах был случайным, так как определялся программой телеканалов. Игры плей-офф были зарегистрированы в полном объеме, но для анализа выбраны игры, где был выявлен победитель.

Выводы. Для решения вопросов программирования подготовки профессиональной футбольной команды необходимо разработать целевую программу подготовки и определить цель подготовки, сформулировать главную целевую задачу, определить целевые задачи, теоретически обосновать целевые задачи, определить базовую тактическую систему игры и модели игровых позиций. Определить методы, средства решения целевых задач и модели тренировочных нагрузок, расставить во времени, по периодам, этапам и микроциклам, выбранные методы, средства и тренировочные нагрузки с целью получения наибольшего тренировочного эффекта, определить методы и средства контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью.

Библиография:

- 1) Черепанов П.П., Катков В.Г., Убыткин А.С. Программирование подготовки футбольных команд. – Алматы: «Атамур», 2000.
- 2) Шестаков М.М. Методические основы индивидуализации подготовки в спортивных играх. Журнал «Теория и практика физической культуры», №3 за 2008 г.
- 3) Яхонтов Е.Р. Моделирование тактики в баскетболе. «Теория и практика физической культуры», №6, 1966 г.
- 4) Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. – «Книга», Киев, 2003 г.
- 5) Искусство подготовки высококлассных футболистов: Науч.-методич. Пособие/ под ред. проф. Н.М.Люкшинова. 2-е изд., испр., доп.– Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006 г.

UDC: 796.72

GENERAL QUESTIONS OF PROGRAMMING THE PREPARATION OF PROFESSIONAL FOOTBALL TEAMS

Baburbek Bobomuradov

Uzbek State University of Physical Education and Sports,

Chirchik, Uzbekistan

bobomurodovbabur@mail.ru

Annotation. It seems that there is a need to emphasize once again that the successful competitive activity of a football team depends on knowledge about the state of training of the players, about their potential and real technical and tactical capabilities. The objective data of this state are obtained as a result of measures to control the training and

games of football players. Then a plan is drawn up for the sequential implementation of activities, according to the logical chain of actions for preparing the team given in the Introduction chapter. This is the main point of programming the preparation of football teams.

Keywords: target integrated program, increasing the speed of attacking actions.



УДК 796.071

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ И ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Рашид Бурнашев, Сардор Парпиев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины

Ташкент, Узбекистан

rashid_burnashev@mail.ru

Аннотация. В данной работе приведен сравнительный анализ функциональных показателей бегунов на средние дистанции и спортсменов с ограниченными возможностями в предсоревновательном периоде подготовки. Были выявлены сильные и слабые стороны спортсменов, методом биоимпедансометрии, для дальнейшей оптимизации тренировочных нагрузок, повышения уровня тренированности, а также спортивных результатов был применен интенсивно-интервальный метод тренировок.

Ключевые слова: ЧСС, функциональная система, тренировочные нагрузки, бег на средние дистанции, аэробно-анаэробные возможности, интенсивно-интервальная тренировка.

Введение. На сегодняшний день изучение функционального состояния спортсменов имеет огромное значение, особенно в легкой атлетике, где победу решают доли секунды, в то время как уровень подготовленности спортсменов может быть одинаковым. В связи с этим, актуальным вопросом является определение уровня функциональной подготовленности как бегунов на средние дистанции, так и паралимпийцев занимающиеся легкой атлетикой.

Цель исследования повышение результативности бегунов на средние дистанции и паралимпийцев, занимающихся легкой атлетикой на основе полученных показателей функционального состояния в предсоревновательном периоде подготовки.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели нами были применены такие, методы исследования как определение функционального состояния организма спортсменов на велоэргометре, так называемом стресс аппаратуре Ergoline, ergoselect 100/200 и тредмиле Metalyzer 3B-R2 HP Cosmos Pulsar, где спортсмены подвергались прогрессивной ступенчатой нагрузке и, согласно протоколу, паралимпийцы выполняли прогрессивную нагрузку мощностью 40-80-120 ватт и для восстановления нагрузку 25 ватт. Бегуны на средние дистанции выполняли следующую нагрузку скорость беговой дорожки повышалась на 1 км каждую минуту, а значит темп бегуна, соответственно увеличивался на 1 км, где длительность теста составила в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов от 17 до 20 минут. Следующий метод исследование это биоимпедансометрия, где у спортсменов определяли жировую массу, мышечную массу и уровень гидратации организма и, согласно полученным данным, составлялась тренировочная программа на 6 микроциклов предсоревновательного периода подготовки.

Результаты исследования. Исследование функционального состояния спортсменов проводили в Республиканском научно-практическом центре спортивной медицины при Национальном Олимпийском Комитете Узбекистана. В результате исследования было выявлено, что бегуны на средние дистанции имеют средний уровень функциональной подготовленности, где по полученным данным исследования в лабораторных условиях был сделан вывод о необходимости повышения уровня аэробно-анаэробной производительности спортсменов, так как показатели ПанО находились на недостаточно высоком уровне, чтобы показывать высокие результаты на соревнованиях. Уровень ПанО при этом у бегунов на средние дистанции составлял ЧСС 167 ± 5 уд/мин. Чем выше порог анаэробного обмена, тем выше аэробно-анаэробная производительность, а значит выше результативность спортсменов [1]. У спортсменов-паралимпийцев, занимающихся легкой атлетикой ПанО оказался ниже по сравнению с бегунами на средние дистанции и составил ЧСС 161 ± 7 уд/мин. В связи с этим, была поставлена задача повысить уровень ПанО до ЧСС 180 ± 5 уд/мин у бегунов на средние дистанции и ПанО при ЧСС до 175 ± 5 уд/мин. Для повышения уровня

ПанО нами был рекомендован интенсивно-интервальный метод тренировок, где спортсмены выполняли интенсивную физическую нагрузку продолжительностью 4 минуты. Интервал отдыха составлял 10 секунд, а продолжительность интенсивной работы составила 20 сек. Таким образом спортсмены выполняли в течение 4 мин 8 раз интенсивной работы и 8 раз отдыхали, где в минуту выполняли 2 интенсивной работы. Данный метод применяли в предсоревновательном периоде подготовке на протяжении 6 микроциклов каждый из которых состоял из 7 дней. Также были взяты показатели жировой, мышечной масс и уровень гидратации организма спортсменов, где показатели паралимпийцев были следующие: при весе $53,3 \pm 3,4$ кг уровень мышечной массы составил $39,9 \pm 2,2\%$, уровень жировой массы составил $14,2 \pm 1,3\%$ и уровень гидратации составил $45,9 \pm 1,5\%$, тогда как у бегунов на средние дистанции показатели разнились от показателей полученных у паралимпийцев, где мышечная масса составила $46,3 \pm 1,8\%$, жировая масса составила $12,1 \pm 1,4\%$ и уровень гидратации составил $58,4 \pm 1,2\%$ жидкости в организме. Согласно нормам [2] для квалифицированных спортсменов уровень гидратации должен быть в пределах 62-65%, в связи с чем было предложено, выпивать воду в тренировочном процессе после каждой физической нагрузки во время интервального отдыха. В результате педагогического эксперимента были получены следующие показатели: у бегунов на средние дистанции мышечная масса составила $46,9 \pm 0,4\%$ прирост составил 0,6%, а у паралимпийцев $41,6 \pm 0,3\%$, прирост составил 1,7%. Жировая масса у бегунов на средние дистанции составила $10,3 \pm 0,8\%$ потеря жировой массы составила 1,8%, жировая масса у паралимпийцев $13,1 \pm 0,7\%$ потеря жировой массы составила 1,1%. Гидратация у бегунов на средние дистанции повысилась на 2,7% и составила 61,1%, а у паралимпийцев повысилась на 3,3% и составила 49,2%.

Таким образом, было выявлено, что уровень гидратации у наших спортсменов и паралимпийцев недостаточно высокий и повышение на протяжении 6 микроциклов является недостаточным сроком, где необходимо больше времени для насыщения организма необходимой жидкостью, особенно в условиях жаркого климата [3]. Интенсивно-интервальная тренировка является одной из эффективных методик [4] для снижения жировой массы, повышения мышечной массы и уровня аэробно-анаэробной производительности, где в предсоревновательном периоде подготовки уровень ПанО у бегунов на средние дистанции повысился до 181 ± 3 уд/мин, а у паралимпийцев до 176 ± 4 уд/мин.

Литература:

- 1) Скворчевская Н.С. Аэробная подготовленность бегунов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Труды молодых ученых. – Москва, 2007. – С7.
- 2) Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский И.Н., Ничипорук Н.Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека. Вестник «Науки о здоровье», 2017, Т.12, вып.4. – С 365-366.
- 3) Чтецов В.П., Негашева М.А., Лапшина Н.Е. Изучение состава тела у взрослого населения: методические аспекты // Вестник Московского университета. Антропология № 2/2012, - С 43-45.
- 4) Eduardo Caldas Costa, Jacqueline L Hay, Dustin S Kehler, Kevin F Borek Effects of High-Intensity Interval Training Versus Moderate-Intensity Continuous Training On Blood Pressure in Adults with Pre-to Established Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. Sport Med. 2018 Sep;48(9), - P 2127-2142.

COMPARATIVE ANALYSIS OF FUNCTIONAL STATE OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS AND PARALYMPIANS

Rashid Burnashev, Sardor Parpiev

*Uzbek State University of Physical Education and Sports
Republican Scientific and Practical Center for Sports Medicine
Tashkent, Uzbekistan
rashid_burnashev@mail.ru*

Abstract. This paper provides a comparative analysis of the functional indicators of middle-distance runners and athletes with disabilities in the pre-competitive period of training. The strengths and weaknesses of the athletes were identified using the bioimpedancemetry method, for further optimization of training loads, increasing the level of fitness, as well as sports results, an intensive-interval training method was used.

Key words: heart rate, functional system, training loads, middle-distance running, aerobic-anaerobic capabilities, intensive interval training.



СИСТЕМА ОТБОРА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СОСТАВЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД

Юрий Бутрехин, Василий Коновалов

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Омск, Российская Федерация

butrekhin.post@mail.ru

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ работ зарубежных и отечественных специалистов, занимающихся проблемой отбора в системе многолетней подготовки велосипедистов-шоссейников.

Ключевые слова: велоспорт, система подготовки, высокая квалификация, гонки на шоссе, велоспорт-шоссе

Актуальность исследования заключается в том, что существующие подходы к построению многолетнего тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников групп высшего спортивного мастерства (ВСМ) не обеспечивают в полной мере качества подготовки спортсменов, которые являлись бы конкурентоспособными на международной арене.

Проблемная ситуация заключается в том, в настоящее время назрела объективная потребность в изучении системы многолетней подготовки и отбора высококвалифицированных велосипедистов к участию в международных соревнованиях. Несмотря на то, что в научно-методической литературе имеются сведения о методике проведения высококачественного спортивного отбора на этапах высшего спортивного мастерства, в то же время, рекомендуемые подходы не используются в полной мере в практике подготовки велосипедистов.

Цель исследования – изучить состояние проблемы спортивного отбора велосипедистов групп ВСМ к участию в международных соревнованиях.

Задачи исследования: 1) Изучить специальную литературу по проблеме многолетней подготовки велосипедистов в гонках на шоссе. 2) Исследовать эффективность спортивного отбора шоссейной дисциплины велосипедного спорта в стране.

Методы исследования: анализ литературных источников и научно-методического материала.

Организация исследования: Изучение и анализ литературных источников, научно-методического материала и программ подготовки национальных сборных команд.

Результаты исследования. Анализ документов, литературных и интернет-источников свидетельствует о том, что наиболее успешными спортсменами в шоссейном велоспорте на международных соревнованиях являются представители Европейских стран и стран бывшей СССР. По мнению специалистов [1; 2] это было обеспечено вовлеченностью большого числа спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, а также наличие различных форм обеспечения тренировочного процесса спортивного резерва.

Принципиальное отличие межъевропейских и советских систем подготовки наблюдается лишь в структуре финансирования и возрастной периодизацией. Однако обобщенно можно сказать, что в большинстве стран подготовка имеет иерархическую последовательность организаций, в которых осуществляется подготовка (Рис.1), и систему национальных тестирований, сопряженную с комплексом отборочных соревнований (Рис.2).

Рис. 1. Последовательность прохождения подготовки в спортивных организациях



Рис. 2. Бельгийская программа отборочных соревнований и тестирований на 2022 г.

| |
|---|
| 17 апр. – Высшее соревнование Везин |
| 23 апр. – Национальная гонка на время Поперинге |
| 01 мая – Гонка на время чемпионата Бельгии Гавере |
| 15 мая – Высшее соревнование Vorselaar |
| 18 мая – Национальная тестовая гонка на время Борло |
| 22 мая – Top Competition Tour of Flanders категории «мужчины до 17 лет» |

В европейских странах и странах бывшего Советского Союза на начальных этапах решались следующие задачи: определить пригодность спортсменов к занятиям велосипедным спортом; выявить наиболее перспективных спортсменов, основываясь на результатах врачебно-педагогических наблюдениях и тестированиях во время прохождения летних спортивных лагерей.

На следующих этапах решались задачи: определить соответствие функциональных возможностей спортсмена к спорту высших достижений; сформировать списки кандидатов в сборные команды страны и определить стартовый состав на международных соревнованиях [4; 70 с.].

Эффективность данных систем подтверждалось достижением высших спортивных наград на Чемпионатах Мира и Олимпийских играх европейскими и советскими спортсменами [1; 5 с.]. Однако, основную роль при реализации данных программ играет количество вовлеченных лиц в занятия велосипедным спортом. Так, например, в 2018 году, федерация велосипедного спорта Франции насчитывала 114 887 граждан, занимающихся велосипедным спортом. По мнению Платонова В.Н. возросшие результаты сборных Советских команд в области спорта высших достижений середины двадцатого века были связаны с наличием всесоюзных Спартакиад народов СССР, на которых выступало порядка 20 млн. участников [3; 47 с.].

Анализируя современную систему подготовки велосипедистов шоссейников в России, определяются ряд противоречий: упразднение в 2017 году этапной системы проведения первенств, чемпионатов и Кубков России, что облегчило спортсменам, процедуру попадания в число кандидатов в сборную команду страны; уменьшение количества претендентов в списки сборных команд страны по итогам проведения первенств, чемпионатов и Кубков России; отсутствие критериев отбора в списки сборных команд страны по результатам проведения функциональных тестирований, не позволяющих определить и спрогнозировать способности к решению поставленных соревновательных задач спортсменами, входящих в составы сборных команд.

Заключение. Анализ современной системы многолетней подготовки в России указывает на наличие противоречий, связанных с отсутствием критериев отбора по результатам функциональных тестирований, которые не позволяют определить и спрогнозировать успешность выступления спортсменов, входящих в составы сборных команд, на различных этапах подготовки. В то время, как эффективность отбора в европейской и Советской системах определялась наличием этапов, критериев отбора в условиях высокого уровня массовости в велосипедном спорте.

Литература:

- 1) Бутрехин, Ю.А. Результативность выступления российских спортсменов на чемпионатах мира и олимпийских играх в шоссейных гонках // VIII Всероссийская научно-практическая конференция «Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений», Омск, 2021. - С.11-16.
- 2) Мордвинцев, А.А. Сравнительная характеристика управления развитием велоспорта Франции и Великобритании [Текст] / журнал: Инновации. Наука. Образование, № 24, 2020. - 1760-1771 с.,
- 3) Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
- 4) Полещук, Д.А. Велосипедный спорт [Текст] - К.: Вища школа, 1986. - 295 с.,

SYSTEM OF SELECTION OF HIGHLY QUALIFIED CYCLISTS TO NATIONAL TEAMS

Yury Butrekhin, Vasilii Konovalov

Siberian state university of physical culture and sports

Omsk, Russian Federation

butrekhin.post@mail.ru

Summary. The article presents a theoretical analysis of the work of foreign and domestic specialists dealing with the problem of selection in the system of long-term training of road cyclists.

Keywords: cycling, training system, high qualification, road racing, road cycling



ПОВЫШЕНИЕ РЕАКТИВНОСТИ МЫШЦ СТОПЫ И ГОЛЕНИ НА ОСНОВЕ СОЧЕТАНИЯ АСИММЕТРИЧНЫХ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПРИНТЕРОВ

Екатерина Грачева, Ирина Стрельникова

*Московская государственная академия физической культуры
Малаховка, Российская Федерация*

katena.gracheva.96@bk.ru

Аннотация. Все бегуны-спринтеры стремятся достичь наивысших результатов в беге на короткие дистанции. В 70% случаев это зависит от повышения максимальной скорости бега [3;4], на показатели которой влияют множество факторов, таких как: анатомические, физиологические, нервно-мышечные, биомеханические, психологические [1]. Одним из главных является мышечно-физиологический фактор – реактивность стопы. Для развития упругих свойств стопы спортсмены используют обычные классические упражнения, но как показывает практика, это оказывается недостаточным, т.к. это свойство крайне сложно поддается развитию. В данном исследовании принимали участие квалифицированные спринтеры (Ip–КМС). Для них была разработана методика сочетания асимметричных плиометрических упражнений с использованием электростимуляции, направленной на повышение упругих свойств мышц стопы и голени в подготовительном периоде. Правильное и своевременное применение этих упражнений позволит спортсменам быстрее достигать высоких скоростных показателей в коротком спринте. Так как именно реактивность стопы удлиняет шаг в беге у спринтеров, что дает возможность спортсменам повысить свой результат в беге на максимальной скорости.
Ключевые слова: реактивность, спринтер, электростимуляция, стопа, плиометрика, мышцы.

Введение. Целенаправленная многолетняя подготовка легкоатлетов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов [2; 5]. Одним из таких приоритетных факторов для бегунов-спринтеров является развитие максимальной скорости бега и выявления наиболее эффективных способов ее повышения [2].

Применение асимметричных прыжковых упражнений в сочетании с электростимуляцией на мышцы стопы и голени может позволить эффективно улучшать упругие свойства стопы в спринтерском беге, т.к. именно реактивность стопы и голени имеет важную роль в дальнейшем прогрессе в спринте при беге с максимальной скоростью.

Цель и задачи. Цель – повышение максимальной скорости у квалифицированных спринтеров за счет применения упражнений направленных на повышение упругих свойств мышц стопы и голени для улучшения их реактивности в беге. Были поставлены задачи:

- 1) Выявить факторы, влияющие на развитие максимальной скорости в спринтерском беге;
- 2) Определить влияние электростимуляции и эффективность плиометрических упражнений для развития реактивности мышц стопы и голени в тренировочном процессе у квалифицированных спринтеров;
- 3) Разработать методику сочетания асимметричных плиометрических упражнений с использованием электростимуляции на мышцы стопы и голени у квалифицированных спринтеров;
- 4) Оценить эффективность данной методики тренировки для повышения реактивности мышц стопы и голени и повышение максимальной скорости бега у квалифицированных спринтеров.

Методы и организация исследования: эксперимент проводился в легкоатлетическом манеже спортивной школы – «Центр спорта «Метеор» г.о. Жуковский.

Продолжительность эксперимента составила 1 мезоцикл – 6 недель.

В исследовании приняли участие спортсмены – спринтеры девушки и юноши в возрасте от 18 до 25 лет, имеющие квалификацию I разряд и КМС, занимающиеся в СШ – «ЦС «Метеор» и СШОР Московской области.

Были использованы методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, беседа, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Наша методика была направлена на улучшение реактивности (упругих свойств) стопы в беге с максимальной скоростью у квалифицированных спринтеров.

На протяжении 1 мезоцикла (6 недель) в подготовительном периоде проводился эксперимент.

Мы использовали тренировочную нагрузку для мышц стопы и голени в заключительной части занятия. Делали это в первой половине мезоцикла после силовой нагрузки и ОФП, а во второй половине, только после беговой нагрузки.

Тренировочная программа заключалась в следующем: были разработаны 2 варианта асимметричных плиометрических упражнений с сочетанием электростимуляции, которые чередовались.

Первый вариант – асимметричные плиометрические упражнения с электростимуляцией в «утяжеленных условиях». Второй вариант – асимметричные плиометрические упражнения с электростимуляцией в «облегченных условиях».

Экспериментальная группа выполняла эти два варианта асимметричных упражнений с электростимуляцией в 1-4 микроциклах по 6 серий, а на 5-6 микроциклах по 4 серии, отдых между сериями был от 3 до 5 минут.

В данной таблице приведены результаты педагогического тестирования в конце эксперимента, которые отражают изменения в полученных показателях, которые выявились при его завершении.

Таблица. Результаты педагогического тестирования в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

| № | Тесты | Группа | Среднее значение | Стандартные отклонения | T-критерий Стьюдента | Достоверность различий (P) |
|---|---|--------|------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 | Время опоры стопы (с) | к | 0,103 | 2,10 | 4,323 | p < 0,05 |
| | | э | 0,094 | 1,80 | | |
| 2 | Время опоры стопы на тензоплатформе (с) | к | 0,137 | 1,60 | 10,896 | p < 0,05 |
| | | э | 0,126 | 9,73 | | |
| 3 | Длина шага (см) | к | 2,159 | 1,02 | 2,403 | p < 0,05 |
| | | э | 2,189 | 2,15 | | |
| 4 | Частота шага (ш/с) | к | 4,602 | 0,01 | 0,060 | p > 0,05 |
| | | э | 4,630 | 0,01 | | |
| 5 | 20м с/х (с) | к | 2,03 | 0,02 | 2,455 | p < 0,05 |
| | | э | 1,97 | 0,54 | | |
| 6 | Vбега (м/с) | к | 9,941 | 0,53 | 2,357 | p < 0,05 |
| | | э | 10,149 | 0,79 | | |

Отсюда следует, что приведенный анализ полученных результатов с использованием методов математической статистики выявил достоверность различий показателей тестирования в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения эксперимента (p < 0,05).

Таким образом, анализ вышеотмеченных показателей позволил выявить следующую закономерность – при улучшениях реактивности стопы в беге значительно улучшается длина бегового шага, а на такой показатель как частота шагов в беге на максимальной скорости это никак не влияет.

Выявлена корреляционная зависимость между временем опоры стопы в беге с максимальной скоростью и длиной шага. Из уравнения данного графика корреляции: $y = -21,225x + 4,24$, следует, что при уменьшении реакции опоры стопы на 0,001(с), длина шага увеличивается примерно на 2 (см). А коэффициент детерминации составил ($R^2 = 0,91$), то по расчетам можно определить, что время реакции опоры стопы при максимальной скорости бега на 90% оказывает влияние на длину шага.

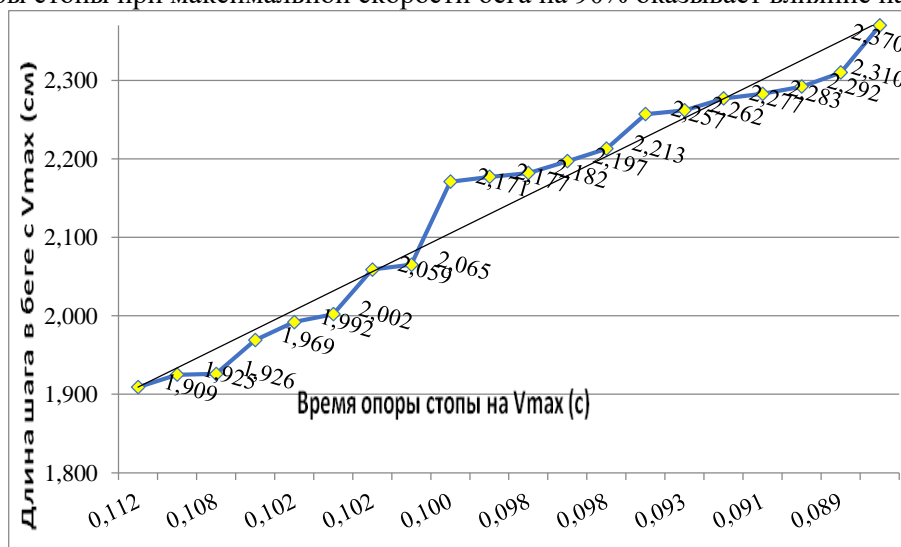


Рис. График зависимости времени опоры стопы и длины шага при беге с максимальной скоростью

Заключение: разработанная методика сочетания асимметричных плиометрических упражнений с использованием электростимуляции оказала значительное влияние на повышение реактивности (упругих свойств) стопы, тем самым позволила увеличить длину шага, что в итоге, улучшило бег с максимальной скоростью у квалифицированных спринтеров.

Улучшения в тестовых показателях составили:

1. Время опоры стопы на максимальной скорости бега (с) – 0,01 (с);
2. Время опоры стопы на тензоплатформе (с) – 0,012 (с);
3. Длина шага в беге с максимальной скоростью (см) – 0,094 (см);
4. 20 метров с ходу (с) – 0,09 (с);
5. Скорость бега (м/с) – 0,438 (м/с).

Библиография:

- 1) Доронин А.М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения / А.М. Доронин; Адыгейский государственный университет. – Майкоп: АГУ, 2007. – 169 с.
- 2) Баггет К. Мануал по скорости / К. Баггет; перевод А. Булахов. – 2019. – 1 ч. – С. 16-47.
- 3) Немцев О.Б. Биомеханические особенности взаимодействия стопы с опорой в спринтерском беге по прямой / О.Б. Немцев, Е.А. Доронина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 6. – С. 80-94.
- 4) Сергеева К.В. Влияние эксцентрического режима мышечного сокращения на гипертрофию мышечной ткани спортсменов: специальность 03.03.01: диссертация кандидата биологических наук / Ксения Владимировна Сергеева. – Москва, 2021. – 167 с.
- 5) Тюпа В.В. Бег с максимальной скоростью: монография / В.В. Тюпа, В.Т. Тураев. – Москва: ТВТ Дивизион, 2020. – 234 с.

UDC:796.01:612

INCREASING THE REACTIVITY OF THE FOOT AND LOWER LEGS BASED ON COMBINATION OF ASYMMETRIC PLYOMETRIC EXERCISES AND ELECTROSTIMULATION IN QUALIFIED SPRINTERS

Ekaterina Gracheva, Irina Strelnikova
*Moscow State Academy of Physical Education
Malakhovka, Russian Federation*
katena.gracheva.96@bk.ru

Summary. All sprinters strive to achieve the highest results in sprinting. In 70% it depending on increasing the maximum running speed. This is influenced by many factors, such as: anatomical, physiological, neuromuscular, biomechanical, psychological. One of the main ones is the muscular-physiological factor – the reactivity of the foot. For the development of the elastic properties of the foot athletes use conventional exercises, but as the practice shows this is not enough, since this property is difficult to develop. In this study, qualified sprinters took part (1-minded-CM of sports). For them, a method was developed for a combination of asymmetric plyometric exercises using electrostimulation aimed at improving the elastic properties of the muscles of the foot and legs in the preparatory period. The correct and timely application of these exercises will allow athletes to quickly achieve high speed performance in a short sprint. Since it is the reactivity of the foot that lengthens the step in running for sprinters, which makes it possible for athletes to improve their results in running at maximum speed.

Keywords: reactivity, sprinter, electric stimulation, foot, 102eclama102 p, muscles.



СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ХОККЕИСТОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРЕДСТОЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Султанбек Давлетмуратов, Ибрахим Жураев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

dsr-19@mail.ru

Аннотация. В исследовании было установлено соотношение сложных и специфических средств, где необходимо постепенно и постоянно нарастающая динамика сложных упражнений в подготовительном периоде.

Ключевые слова: этапы подготовительного периода, соотношение сложных и простых средств, специализированные упражнения.

Введение. В различных странах мира, особенно развитых в хоккеем отношении накоплен значительный опыт подготовки хоккеистов высшего класса. Творческая работа тренеров в сотрудничестве с научными работниками привела к созданию достойных внимания частных подходов к различным сторонам спортивного мастерства. К ним относятся работы по совершенствованию различных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовке (3). В то же время, такие немаловажные составляющие структурных образований тренировочного процесса, как занятие, микроциклы, этапы, периоды, представлены весьма крайне недостаточно. Исследовательских работ, касающихся тренировки хоккеистов на различных этапах в подготовительном периоде, в зарубежной доступной нам литературе не обнаружено.

Цель исследования: повышение эффективности тренировочных нагрузок различной направленности на этапах подготовительного периода.

Задачи исследования: 1) сформировать уровень подготовленности хоккеистов. 2) успешно провести объемные и интенсивные тренировки. 3) достижение высокого уровня, физической подготовленности, и особенно специфических двигательных качеств.

Как известно, одним из информативных показателей нагрузок в хоккее является сложность специфических упражнений. Ее критерием является следующее: соответствие цели атакующих и оборонительных действий хоккеистов в заданиях (3,6). Так, например, если в тренировочных упражнениях есть цель – создание и реализация игровой ситуации, то она по этому критерию получает наивысший балл сложности. Другим критерием сложности является объем и разносторонность технико-тактических решений в упражнениях. Критериями сложности так же являются скорость выполнения, наличие единоборств, количество участников в упражнениях, размеры площадки и другие ограничения.

Методы и организация исследований. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по изучаемой проблеме.
2. Обобщение практического опыта.
3. Организация исследования и педагогический эксперимент

Анализ литературных источников, являлся первым и одним из основных методов в работе, осуществлялся для постановки задач исследования, обсуждение полученных результатов разными авторами и сравнения их между собой. По данным специальной литературы по исследуемой проблеме изучали: проблемы периодизации тренировочного процесса в годичном цикле хоккеистов; структура и динамика тренировочных нагрузок подготовительного периода квалифицированных хоккеистов; вопросы информационного обеспечения тренировочного процесса при контроле за нагрузками. Данный метод позволил сформулировать цель исследования определить задачи и обобщить теоретические выводы.

Обобщение практического опыта проводилось в ходе наблюдений за учебно-тренировочными занятиями команд высшей хоккейной лиги в подготовительном периоде. Проанализировано свыше 120 занятий, изучались так же документы планирования учебно-тренировочных занятий, после чего совместно с тренерами команд обсуждались и оценивались используемые средства, объемы и их соотношения на этапах периода.

Регистрировали количество: тренировочных занятий, длительность занятий, время, затраченное на каждое упражнение, число повторений, интенсивность выполнения упражнений, характер отдыха, размер площадки и количество игроков, принимавших участие в выполнении упражнений, количество касаний.

В исследование и предварительном эксперименте принимали участие хоккеисты команды высшей хоккейной лиги команды «ХУМО» г.Ташкент в количестве 32 человек. Результаты проведенных наблюдений анализировались совместно с тренерами команды. Были сделаны выводы, на основании которых, разрабатывались программы основного педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. На рис.1. проиллюстрирована динамика сложных и простых специализированных упражнений, использованных хоккеистами в подготовительном периоде.

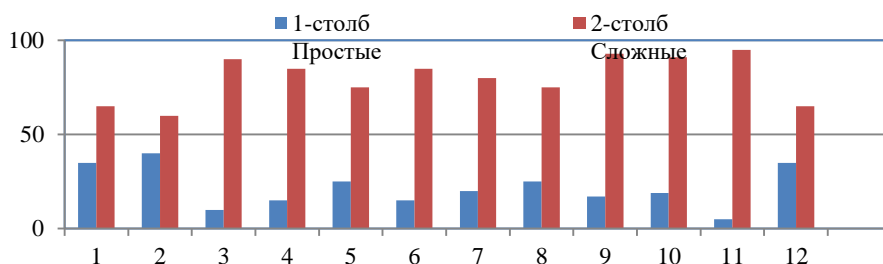


Рис. 1. Соотношение динамики сложных и простых специальных упражнений

Как видим в команде использовалось большое количество сложных специализированных упражнений от 60 до 90% в периоде. Наибольший процент наблюдается на специально-подготовительном этапе (9, 10, 11 НМЦ) что вполне соответствует целям и задачам данного этапа. Понижение до 65% в 12 микроцикле объясняется в связи со щадящим тренировочным режимом перед первой календарной игрой. Соотношение сложных и простых специфических упражнений не соответствует методическим рекомендациям по тренировке хоккеистов в подготовительном периоде. Однако, представляется более целесообразным постепенное и постоянно нарастающая динамика сложных упражнений в микроциклах периода.

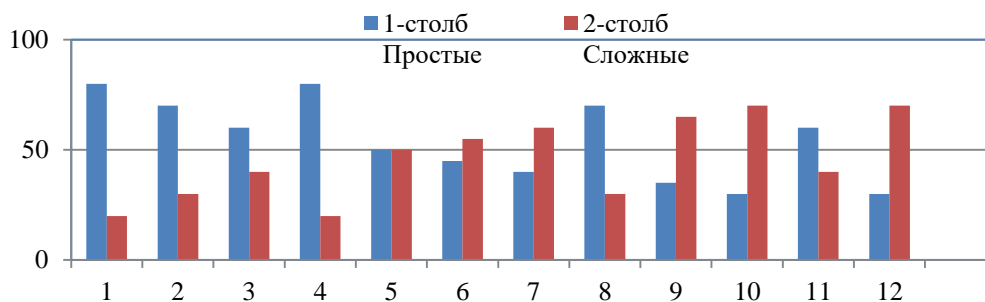


Рис. 2. Предложенная динамика соотношения сложных и простых специализированных упражнений

На рис.2. показана предложенная динамика соотношения сложных и простых специализированных упражнений. Она отличается от существующего варианта, прежде всего следующим: постоянно и постепенно нарастает динамика сложных специализированных упражнений; частный объем сложных упражнений увеличивается к концу подготовительного периода до 80%; на протяжении периода периодически колеблются коэффициенты сложности. Например, если в 6 и 7 НМЦ объем сложных упражнений был равен 55-60%, то в 8 НМЦ он опускается до 30%, а в 9 и 10 НМЦ опять резко поднимается до 65-70%.

Заключение: Соотношения сложных и простых специфических упражнений связаны с целями и задачами планирования нагрузок на этапах и НМЦ периода. В те моменты, когда тренеры планируют работу над повышением быстроты и особенно скоростной и общей выносливости использованные сложно-координационные упражнения не целесообразно. Так как в них сложно, а порой и невозможно регулировать интенсивность выполняемой работы.

Соотношение сложных (60-90%) и простых (10-40%) специфических средств соответствует методическим рекомендациям по тренировке хоккеистов, однако необходимо постепенно и постоянно нарастающая динамика сложных упражнений в периоде.

Литература.

- 1) Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде //Фан-спорта, Ташкент. – 2007. - №3. – С. 18-23.
- 2) Ишматов Р.Г. Планирование и контроль уровня физической подготовленности и функционального состояния хоккеистов высокой квалификации / Р.Г.Ишматов, М.И.Романов. – М.[б.и.], 2015. – 114 с.

- 3) Ишматов Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие / Р.Г.Ишматов, В.В.Шилов; Нац.гос.ун-т физ.культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 220 с.
- 4) Ишматов Р.Г. Теория, методика, практика хоккея: учебник / Р.Г.Ишматов, В.А.Кузьмин. – М.: ИД «МедиаЛайн», 2016, - 385 с.
- 5) Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П.Климин, В.И.Колосов. – М.: М.: Физкультура и спорт, 1982, - 271 с.
- 6) Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В.Никонов. – Киев: Олимпийская литература, 2008, - 115 с.

UDC: 796

SPECIALIZED EXERCISES FOR HOCKEY PLAYERS TO PREPARE FOR UPCOMING COMPETITIONS

Sultanbek Davletmuratov, Ibrahim Juraev

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

dsr-19@mail.ru

Annotation. The study established the ratio of complex and specific means, where it is necessary to gradually and constantly increasing the dynamics of complex exercises in the preparatory period.

Keywords: stages of the preparatory period, the ratio of complex and simple means, specialized exercises.



УДК: 796

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Султанбек Давлетмуратов, Азиз Хайдаров, Ойбек Давлетмуратов

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Ассоциация футбола Узбекистана, Ташкент, Узбекистан

dsr-19@mail.ru

Аннотация. В подготовке футболистов одну из важных ролей играет развитие физических качеств. Именно этой проблеме посвящена данная работа. Авторы, на основании собственных наблюдений выявил соотношения нагрузок различной направленности. Была разработана методика выполнения упражнений повышенной координационной сложности, которая позволила добиться избирательного срочного тренировочного эффекта.

Ключевые слова: физические качества, подготовительный период, нагрузки различной направленности, координационная сложность, недельные микроциклы.

Введение. В последние годы футболистами Узбекистана сделан большой шаг вперед. Национальные сборные и клубные команды с каждым годом добиваются все больше признания мировой общественности, участвуя в отборочных матчах Чемпионата мира, Олимпийских и Азиатских игр, выступая в Кубках Азиатских чемпионов. Для дальнейшего роста завоеванных позиций необходимо углубленное изучение и совершенствование процесса подготовки узбекских футболистов. Качество подготовки спортсменов во многом зависит от рационального распределения тренировочных средств и упражнений, а также объемов физических нагрузок на различных этапах подготовки [1,3,4].

В годичном цикле подготовки квалифицированных футболистов особо важное место занимает подготовительный период, ибо именно в этом периоде закладывается фундамент для последующего периода [2]. Поэтому, не случайно, в спортивной научной литературе значительное количество работ посвящено вопросам подготовительного периода. Однако, как показывает наблюдения в командах Узбекистана, подготовительному периоду уделяется недостаточное внимание.

Цель исследования. Изучить опыт планирования учебно-тренировочного процесса футболистов и практические их реализации в командах мастеров Узбекистана.

Задачи и методы исследования. 1) Выявить величину и направленность тренировочных нагрузок квалифицированных футболистов в подготовительном периоде. 2) Оценить эффективность тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовительном периоде. 3) Разработать

рекомендации по совершенствованию структуры подготовительного периода, соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для решения поставленных **задач** использовались следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент.

Организация исследования. Исследование проходило на футбольной базе ФК «Бунёдкор» (г.Ташкент). В нем приняли участие 24 футболистов, которые проходили учебно-тренировочный сбор. Контроль тренировочной деятельности проводили в ходе учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде. Регистрировали все упражнения, выполнявшиеся футболистами. Определяли длительность упражнений, количество повторений, длительность пауз отдыха между повторениями, количество пробегаемых отрезков, продолжительность интенсивных фаз, количество ударов по воротам в упражнениях. Классифицировали нагрузку по направленности в зависимости от соотношения величин компонентов.

Результаты исследования. В подготовительном периоде тренеры используют различные упражнения, которые с достаточной степенью точности можно разделить на две группы. В первую целесообразно отнести специфические упражнения; во вторую – все неспецифические упражнения.

В ходе анализа этого материала было выявлено следующее: в команде мастеров планирование недельных микроциклов ведется в основном специфические нагрузки. Что на наш взгляд не является целесообразным и не даст возможности раскрыть конкретные задачи.

Тренировочный эффект упражнений каждой из групп различен: специфические упражнения наиболее эффективны для развития технико-тактического мастерства, но направленность на развитие двигательных качеств при их выполнении оказываются в основном смешанной. Неспецифические не развивают самых главных для футболистов качеств, но в них легко регулируется направленность и при их использовании можно добиться избирательного воздействия только на одно качество (например, только на скоростную выносливость или только на скоростные качества и т.д.).

Нами было разработано несколько вариантов недельных микроциклов на данном периоде, в котором ставятся конкретные цели и задачи, и дает возможность тренерам проводить занятия на достаточно высоком методическом уровне. Что позволит футболистам быстрее и масштабнее осваивать данный материал.

Представлена динамика объемов специализированных и неспециализированных упражнений. Как было сказано выше, эти показатели являются наиболее информативными и, следовательно, в большей степени пригодны для контроля и планирования тренировочной деятельности.

Другим информативным показателем контроля и планирования нагрузок является сложность специфических и неспецифических упражнений. Ее критерием для специфических упражнений является следующее: соответствие цели упражнения, цели атакующих действий футболистов в играх так, если в тренировочных упражнениях есть цель – создание и реализация голевой ситуации, то она по этому критерию получает наивысший балл сложности. Другим критерием сложности является объем и разносторонность тактических решений в тренировочных упражнениях, объем и разносторонность технических действий. Представляется, что увеличение частных объемов сложных упражнений к концу подготовительного периода является объективной необходимостью. Как положительный факт – использование большого количества сложных специализированных упражнений. Именно эти упражнения в наибольшей степени отражают специфику игры, и поэтому обладают наибольшим развивающим эффектом.

В подготовке также большую роль играет направленность упражнений, в подготовительном периоде почти половину времени (48.3%) используется упражнения смешанного воздействия. Это вполне закономерно, так как за это время команды обычно проводят 15-25 игр, каждая из которых в целом оказывает аэробно-анаэробные воздействия на функциональные системы организма.

Упражнения, направленные на совершенствование аэробных возможностей, составили 31,5%. Крайне невелик объем упражнений скоростно-силовой направленности – 11,8%. Причем преимущественное развитие скоростно-силовых качеств происходит на общеподготовительном этапе, а не специально – подготовительном и игровом, как того требуют методические рекомендации. Также недостаточно уделяют внимания скоростной выносливости – 6,2% общего времени. Следует отметить, как недостаток, что на предсоревновательном этапе почти не использовались упражнения анаэробной гликолитической направленности.

Содержание одного из принципов спортивной тренировки предполагают увеличение объема специализированных средств повышенной координационной и психологической сложности. Такие средства должны совпадать с соревновательным упражнением по цели (создание и реализация

голевых ситуаций для атакующих тренирующих комбинаций и срыв атаки д. – обороняющейся), объему и разносторонности технико-тактических действий. Это означает, что такие упражнения в силу специфики выполнения будут иметь смешанную направленность. Поэтому специализированных упражнений скоростно-силовой направленности, а также направленности на скоростную выносливость при таком построении тренировки оказываются немного. Однако это не должно казаться фатальной неизбежностью, и необходима специальная разработка такой методики выполнения упражнений повышенной координационной и психической сложности, реализация которой позволила бы добываться СТЭ избирательной, а не смешанной направленности.

Выводы: 1) Наиболее информативными в контроле и планировании тренировочной деятельности квалифицированных футболистов являются коэффициенты специализированности и сложности тренировочных упражнений, а также показатели их направленности. Динамика этих критериев может достаточно полно отражать содержание тренировочного процесса.

2) В подготовительном периоде необходимо выделение этапов, длительность которых позволила бы решить планируемые на каждый этап задачи. В связи с этим, существующие в подготовке многих команд этапы в 8-12 дней представляются малообоснованными.

3) Управление тренировочной деятельностью в подготовительном периоде должно предусматривать: волнообразное повышение частных объемов специализированных и сложных упражнений; систематическое сопоставление (в конце каждого этапа подготовительного периода) показателей соревновательного и тренировочной деятельности, а также результатов комплексного контроля.

Литература.

- 1) Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе: Учеб. Пособие.-Т.: Абу Али Ибн Сино, 2000.- 135 с.
- 2) Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995.-С. 136-165.
- 3) Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.- 272с.
- 4) Давлетмуратов С.Р. Теория и методика футбола. – Т.: «Инновацион ривожланиш нашриёт-матбаа уйи», 2020, 216 стр.

UDC: 796

TRAINING LOADS IN THE PREPARATION PERIOD OF HIGH QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

Sultanbek Davletmuratov, Aziz Khaidarov, Oybek Davletmuratov
Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan
Football Association of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan
dsr-19@mail.ru

Annotation. In the preparation of football players, one of the important roles is played by the development of physical qualities. This work is devoted to this problem. The authors, on the basis of his own observations, revealed the ratio of loads of various directions. A technique for performing exercises of increased coordination complexity was developed, which made it possible to achieve a selective urgent training effect.

Key words: physical qualities, preparatory period, loads of various directions, coordination complexity, weekly microcycles.



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ДЕВОЧЕК ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ

Екатерина Епифанова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

bionika_91@inbox.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается методика развития гибкости и взрывной силы тяжелоатлетов девочек на этапе начальной специализации.

Ключевые слова: тяжелоатлетки девочки, подготовительный этап, гибкость, взрывная сила, тренировочная нагрузка, исследование.

На современном этапе социально-экономического развития независимой республики Узбекистан, когда активизации человеческого фактора уделяется большое внимание, все более возрастающее значение приобретают вопросы развития и совершенствования системы физической подготовки подрастающего поколения. В ходе планирования тренировочного процесса важным моментом является применение научно обоснованных результатов исследований с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, которые бы эффективно способствовали совершенствованию тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

В настоящее время тяжелая атлетика как вид спорта является распространенным в нашем регионе и за рубежом для девочек всех возрастных категорий.

Тяжелая атлетика как вид спорта включает в себя два основных упражнения: рывок и толчок. Выполнение соревновательных упражнений требует максимальных мышечных усилий, а также всестороннего развития физических качеств спортсмена. Проявление максимальных силовых возможностей возможно только при наличии базовой подготовки и определенного уровня развития, как общих физических качеств (ОФП), так специальных (СФП) соревновательных упражнений. Развитие этих качеств формирует основу достижения высоких результатов в соревновательной деятельности по мере роста мастерства спортсменов.

Сегодня значительно мала информации о средствах и методах развития специальных качеств спортсменок и динамики их развития на начальном этапе подготовки. Важно учитывать, что в методике развития скоростной силы является обеспечение максимально быстрых переключений от напряжения мышц к их расслаблению и наоборот. Для создания расслабления между отдельными движениями в подходе планируется ввести 1-2 секундные паузы на полное расслабление мышц.

Цель исследования: внедрить методику развития взрывной силы и гибкости.

Задачи исследования: 1) Провести анкетирование среди спортсменок по вопросам содержания физической подготовки на начальном этапе тренировочного процесса девочек тяжелоатлетов. 2) Рассмотреть и внедрить средства и методы для развития взрывной силы и гибкости на начальном этапе подготовки девочек тяжелоатлетов.

Методы исследования: Исследование проводилось на базе детской спортивной школы ДЮСШ-2. Для выявления мнения тренеров о необходимости развития разных специальных физических качеств спортсменок были проанкетированы 16 человек. Статистическая обработка заключалась в сравнении различий по критерию Т-Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение: В результате проведенного исследования мы можем выделить, что анкетирования тренеров-преподавателей ($p < 0,05$) 65% считают, что развивать специальные физические качества нужно в первую очередь в группах специальной подготовки, а 35% высказывают мнение, что это нужно делать в учебно-тренировочных группах (УТГ). В ходе проведенного исследования нами опрошенные тренеры ссылаются на то, что развитие специальных физических качеств оказывает важное влияние на формирование правильной техники соревновательных упражнений на начальном этапе подготовки девочек тяжелоатлетов. Большинство тренеров называют координационными способностями, гибкостью, теми качествами, которые, будучи развитыми, позволят вам овладеть техникой базовых упражнений в кратчайшие сроки. Наиболее значимым качеством на этапе подготовки девушек-тяжелоатлетов опрошенные тренеры считают особую гибкость, которая помогает овладеть техникой соревновательных упражнений, а также избежать различных травм в дальнейшем тренировочном процессе. По всеобщему мнению, тренеров-преподавателей учебно-тренировочным группам (УТГ) для достижения высоких результатов не хватает пластичности, гибкости, координации, выносливости и взрывной силы, а также определенной степени развития специальных силовых качеств. Полученные данные свидетельствуют о том, что очень важно изучить и внедрить в систему подготовки девушек-

тяжелоатлетов определенные компоненты на начальном этапе обучения, которые будут направлены на реализацию, а именно тех качеств, с помощью которых спортсменки смогут проявить себя в любой момент своей спортивной деятельности. Были выбраны упражнения, которые можно было бы использовать в качестве подведения итогов, а также использовать в специальной разминке для подготовки определенных групп мышц.

Выводы: Соотношение общей физической подготовки со специальной физической подготовкой для групп начальной подготовки, по мнению большинства тренеров-специалистов, составляет 65/35, при этом развивать специальные физические качества необходимо уже на начальном этапе. Особыми качествами, которые следует развивать в группах начальной подготовки, являются: гибкость, скоростно-силовая и взрывная сила. Важнейшим компонентом на начальном этапе подготовки девушек-тяжелоатлеток опрошенные тренеры считают особую гибкость, она поможет освоить технику соревновательных упражнений, а также избежать дальнейших неблагоприятных последствий и различного рода травм во время тренировок и соревнований. В тренировочный процесс юных тяжелоатлеток также, следует включать разминку как из основных компонентов. Основным методом выполнения специальных физических упражнений является повторные, много-повторный и комбинированным. Нагрузка должна соответствовать 50-60% от максимума. Упражнения выполняются в трех режимах: статический, динамический, статодинамический. Ставится особое внимание на выполнении преодолевающей и уступающей фаз движения.

По данным исследования, которые мы привели, можно сделать вывод о том, что упражнения, которые мы рассмотрели в таблице, дали хорошие результаты для развития гибкости и взрывной силы в группе тяжелоатлеток девочек. По данным анкетного опроса тренера девочек тяжелоатлеток в учебно-тренировочной группе считают, что развитие специальных физических качеств и формирование правильной техники соревновательных упражнений положительно сказывается на начальной подготовке в учебно- тренировочной группе.

Литература:

- 1) Платонов В.Н. “Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте”-Киев ,2004 г, с-390
- 2) Дворкин Л.С. Опыт базовой силовой подготовки школьников 12–14 лет различной спортивной специализации / Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, В.В. Лысенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2001. – № 4. – С. 34-38
- 3) Кадилов Э.И. Методика начальной подготовки юных тяжелоатлетов. Научно-методические рекомендации. – Ташкент: УзГИФК, 2005.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND EXPLOSIVE STRENGTH OF FEMALE WEIGHTLIFTERS IN THE TRAINING GROUP

Ekaterina Epifanova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation: This article reveals the methodology for the development of flexibility and explosive strength of female weightlifters at the stage of initial specialization.

Key words: female weightlifters, preparatory stage, flexibility, explosive strength, training load, research.



BOSQON ULOQTIRUVCHILARNI TAYYORLASHDA MAXSUS TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH

Farrux Ziyayev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O'zbekiston

Farruxziyayev89@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi bosqon uloqtiruvchilarning bosqon uloqtirishda maxsus tayyorgarlik vositalari orqali rivojlantirish va sport natijalarini oshirish uchun amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: maxsus tayyorgarlik, statik, mushaklar kuchi, mushak zo'riqlarining, kuch, sifatini yaxshilash, genofond, portlovchi kuch, davomiyligi, bosh miya qobig'i.

Dolzarbligi. Bugungi kunda barcha sohalar singari sport sohasida ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo'lida olib borilayotgan islohotlardan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya vasport muhim ahamiyat kasb egadi. Ayni paytda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, aholini, jumladan, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona-vatanga sadoqat tuyg'ularini shakllantirish, kamol toptirish ustuvor vazifalardan hisoblanadi. Yuqoridagi vazifalardan kelib chiqib, hozirgi kundan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) ishlarini tizimli tashkil etish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yurtimiz vakillarining Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli yirik xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotganligi, xalqaro sport arenalarida mamlakatimiz bayrog'ini baland ko'tarilib, madhiyamiz yangrotganligi barcha yurtimiz fuqarolari uchun faxr va iftixor ekanligi hech kimga sir emas. O'zbekiston Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori qabul qilindi. Mazkur qarorning qabul qilinishi so'ngi yillarda malakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo'lgan e'tiborni yanada ortib borayotganligining yorqin misolidir. O'quv-mashg'ulot guruhidagi yengil atletika bosqon uloqtiruvchilarning maxsus tayyorgarligini oshirish maqsadida vositalardan foydalanish orqali bosqon uloqtiruvchilarning texnik xolatini yaxshilashga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish asosida takomillashtirish samaradorligi.

Ilg'or tajriba va ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni umumlashtirish, tahlil qilish, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba va matematik statistika. O'quv jarayonini boshqarish dasturi algoritmining tarkibiy qismlaridan biri maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning etarli vositalarini tanlash va ularni mashg'ulotlarga kiritish tartibini aniqlashdir. Qabul qilish va tayyorgarlik mashqlarini qayta qo'llash orqali ham, asosiy raqobat harakati shartlarini o'zgartirish orqali ham xatolarni tuzatish va harakatlanish texnikasini takomillashtirish mumkin. Bu yerda asosiy muammolardan biri bu vosita mahoratini uzatish muammosini hal qilishdir. Asosiy raqobat harakatining shartlarini o'zgartirish orqali texnikani takomillashtirish tahlil qilingan adabiyotda bunday bosqonlarni uloqtirishda va xususan bosqon uloqtirishda ishlatish masalalari katta ahamiyatga ega ekanligi, ammo hali to'liq o'rganilmaganligi aks ettirilgan. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yengil va og'ir bosqonlarni uloqtirishda, ishlaydigan mushaklarning soni, ishtirok etish ketma-ketligi, ularning qisqarish kuchi va tezligi standart og'irlikdagi uloqtirishdan farq qiladi. Xarakatlanish texnikasida sezilarli o'zgarishlar bo'ldi. Shuning uchun har xil og'irlikdagi bosqonlardan foydalanish muammosi to'g'ridan-to'g'ri vosita ko'nikmalarini ijobiy yoki salbiy o'tkazish masalalari bilan bog'liq. Maxsus texnik mashg'ulotlar paytida raqobatbardosh qurilmaning og'irligini o'zgartirib, asosiy vosita mahoratini va uning ritm tuzilishini yaratish va takomillashtirish vazifalari hal qilinadi, shu bilan birga bu vosita mahorati doirasida maxsus kuch va tezlikni rivojlantirish. Tashqi muhitni osonlashtirish va murakkablashtirish usullari harakatning bir yoki bir nechta xususiyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Bu holda, eksperimental fiziologiya va psixologiya tomonidan nisbatan batafsil o'rganilgan va ma'lum miqdordagi harakatlar ma'lum yuk bilan bajarilganda, boshqa og'irliklar bilan ishlashga o'tishda namoyon bo'ladi. Birlamchi mushak qisqarishining tabiati bir muncha vaqt o'zgaraydi. Birlashtirilgan

usul uzoq muddatli o'quv jarayonining barcha bosqichlarida qo'llaniladi. Biroq, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shunday qilib, texnikani dastlabki o'rgatish paytida, snaryadning og'irligi asosan kamaytirilishi kerak va keyingi takomillashtirish jarayonida, ko'rib chiqilayotgan barcha og'irlikdagi snaryadlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, snaryad og'irligining ma'lum bir o'zgarishi aniq va maqsadli ravishda harakatning individual tuzilmalari, qismlari va elementlariga ta'sir qilishi mumkin. Aniqlanishicha, bosqon uloqtirishda diqqatni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi va kam energiya sarflaydigan maxsus mushak tuyg'usining rivojlanishiga ta'sir qiladi, burilishlarning ritmi va vaqt xususiyatlarini shakllantiradi va yakuniy bo'ladi. O'lgangan snaryadlar radiusining o'zgarishiga yordam beradi, burilish va final texnikasini yaxshilaydi, shuningdek harakat ritmiga ta'sir qiladi. Snaryadlarning og'irligini shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy xususiyatlariga mutanosib ravishda tanlash taklif etiladi. Jismoniy ko'rsatkichlar o'sishi bilan asta-sekin bitta massali snaryadni ishlatishdan mutanosib og'irroqlarga o'tish tavsiya etiladi.

Bir qator mualliflar mashg'ulot vaqtida snaryadni og'irligining farqini oshirishning ruxsat etilgan chegaralarini aniqladilar, lekin ular shakllangan harakat mahoratining ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar bo'lmadi. Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, sifat o'lchovi deb nomlangan bu qiymat, bosqonni uloqtirishda $\pm 0,250$ kg dan oshmasligi kerak, boshqalarga ko'ra esa $\pm 0,500$ kg ga teng bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, asosiy snaryadning og'irligining haddan tashqari ko'payishi (bosqon uloqtirishda $\pm 2,00$ kg dan ortiq), raqobatbardosh mashg'ulotlarning adekvatlik zonasidan chiqib ketishiga olib keladi. Sportchilarning mushak apparatlarining fiziologik imkoniyatlaridan to'liq foydalanish maqsadida mashg'ulot uskunalari uchun optimal vazni tanlashni farqlash tavsiya etiladi. Malakali bosqon uloqtiruvchilarni texnikani va tezlikni mustahkamlashga o'rgatishda odatda 6 kg og'irlikdagi va 8 kg og'irlikdagi snaryadlardan foydalanish tavsiya etiladi.

O'qitishning asosiy vositalarini tahlil qilishda ularning o'quv jarayonida foydalanish hajmi haqidagi ma'lumotlar katta ahamiyatga ega. Bizning fikrimizcha, bitta mashg'ulotdagi sonlar 25-30 zarbadan oshmasligi kerak. Ko'p takrorlash harakat texnikasida keraksiz xatolarga olib kelishi mumkin. Mashg'ulotda, texnikani takomillashtirish uchun har xil og'irlikdagi snaryadlar ishlatilganda, uloqtirishlarni 50% standart va 25% og'irlikdagi snaryadlar to'g'ri keladigan nisbatda taqsimlash tavsiya etiladi. Tahlillardan kelib chiqadiki, har xil og'irlikdagi qobiqlardan foydalanishning turli variantlari mavjud. Uloqtirishda vaqtinchalik tuzilmaning shakllanishiga eng katta ta'sir ularning o'zgaruvchan ishlatilishi hisoblanadi. Bu usul tezlik to'sig'ini yengib o'tishga hislar paydo bo'lishiga hissa qo'shishi mumkin. Ammo bu tayyorgarlik davrida eng qulay tarzda amalga oshiriladi, chunki asosan bu vaqtda harakatning zarur elementlarini tuzatish zarur. Og'irliklarni har haftada har xil kombinasiyalarda ishlatish eskirgan motorli ko'nikmalarning bo'shashishiga yordam beradi va sizga yangisini va yanada mukammalini yaratishga imkon beradi. Mutaxassislar bir darsda yengil, standart va og'irlikdagi qobiqlarni uloqtirish ketma-ketligi to'g'risida bir qator hukmlarga ega. Ularning murakkab va muqobil kombinasiyalarining variantlari dars davomida berilgan. Tahlil qilingan adabiyotlar individual mashg'ulotlarning boshida va oxirida uloqtirishdan foydalanishning maqsadli farqlanishi to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'rsatadi. Mashg'ulotning boshida va oxirida og'irlashtirilgan snaryadni uloqtirishni aniq taqsimlash uchun ulardan foydalanishning ba'zi variantlari taklif qilinadi, ammo ular taxminiy xarakterga ega va etarli asoslanmagan. Uloqtiruvchilarni o'qitish jarayonida snaryadlardan foydalanish tartibi to'g'risida zarur ma'lumotlar – bu uloqtirish intensivligi haqidagi ma'lumot, ular diapazoni bilan belgilanadi va shuning uchun zaif, o'rta va maksimal darajalarga bo'linadi.

O'rganilgan mashg'ulotlar vositalarini ko'rib chiqish natijasida sport mashg'ulotlarining turli bosqichlarida bosqon uloqtirishda ishlatiladigan maxsus tayyorgarlik va etakchi mashqlarning katta arsenali aniqlandi. Bu vositalar ishlab chiqilgan va amalda tegishli maqsadlar va batafsil ko'rsatmalar bilan qo'llanilgan.

Xulosalar. Maxsus motorli fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik mashqlari komplekslarini ajratishga imkon berdi va bosqon uloqtirish texnikasini o'zlashtirish uchun ishlatiladigan yetakchi mashqlarni tizimlashtirish, uni takomillashtirish va mashg'ulotning boshlang'ich bosqichida va sportni takomillashtirish bosqichida texnikaga universal ta'sir ko'rsatadi. Ushbu bo'limni ko'rib chiqish oxirida shuni xulosa qilish mumkinki, bosqon uloqtiruvchilarni o'qitishda ishlatiladigan maxsus mashqlar ta'rifidan tashqari, uloqtirish mashg'ulotining asosiy vositasi sifatida har xil og'irlikdagi snaryadlar ishlatilgani haqida ma'lumotlar oshkor qilingan. Nostandart bosqonlarni ishlatish tartibi aniqlandi, urinishlarning optimal hajmi va intensivligi aniqlandi, ammo ma'lum bo'ldiki, bu asboblarning o'zgarishiga qanday ta'sir qilishi mumkin va shu munosabat bilan harakatning alohida elementlarini tuzatish. Texnika Mashg'ulotning ma'lum bosqichlarida ham, individual mashg'ulotlarda ham og'irliklarning boshqa ta'sir etuvchi omillar bilan birgalikda bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish jarayoniga maqsadli ta'siri masalasi ham ko'rib chiqilmagan.

УДК: 796.48

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА

Фаррух Зияев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Узбекистан

Farruxziyayev89@mail.ru

Аннотация: В данной статье даны практические рекомендации по повышению качества специальной силы и улучшения спортивной результативности метателей в тренировочной группе.

Ключевые слова: Специальная сила, статика, сила мышц, перинагуризка мишц, сила, улучшить качество, генофонд, взрывной сила, продолжительность, кора головного мозга.

UDC: 796.48

THE USE OF SPECIAL TRAINING TOOLS IN THE PREPARATION OF HAMMER THROWERS

Farrux Ziyayev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

Farruxziyayev89@mail.ru

Abstract. This article provides practical recommendations for improving the quality of special strength and improving the sports performance of throwers in the training group.

Key words: Special strength, statics, muscle strength, muscle overload, strength, improve quality, gene pool, explosive strength, duration, cerebral cortex.



УДК: 796.058.2

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПЛОВЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

Гулноза Зоитова, Александра Кадырова, Дурдона Холмуродова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Узбекистан

gulnoza_zoitova@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы эффективности применения интегрального показателя работоспособности для оценки уровня работоспособности пловцов в тренировочно-соревновательном цикле, а также показаны преимущества применения Комплексной интегральной оценки работоспособности пловца (Рп) при оценке эффективности тренировочной деятельности на различных этапах подготовки и анализе различных морфологических, биохимических и функциональных изменений, протекающих в организме спортсмена.

Ключевые слова: инновационных подход, подготовка высококвалифицированных пловцов, интегральный показатель работоспособности.

Введение. Подготовка спортсменов высокого уровня на современном этапе развития спорта невозможна без привлечения средств объективации знаний тренера о функциональном состоянии спортсмена и его технико-тактической подготовке. Проблема получения и интерпретации этой информации весьма актуальна для формирования индивидуального подхода и мониторинга текущего состояния спортсмена [1].

Цель и задачи. Определить преимущества применения интегрального показателя работоспособности для оценки уровня работоспособности пловцов в тренировочно-соревновательном цикле.

Методы и организация исследования. Для оценки эффективности тренировочной деятельности на различных этапах подготовки рекомендуется регистрировать и в дальнейшем анализировать различные морфологические, биохимические и функциональные показатели. Программы этапного, комплексного и текущего обследований направлены на сохранение здоровья

и повышение эффективности подготовки спортсменов, а также сохранения работоспособности. При этом необходимо учитывать специфику функционального состояния и работоспособности спортсменов, специализирующихся в плавании на различные дистанции [1, 2].

Успешные пловцы имеют значительную длину тела с необычно вытянутым торсом и руками, которые позволяют делать эффективные гребки в воде. У них большие ступни и подвижность в голеностопных суставах, что дает дополнительную мощь при ударе стопой о воду [2].

В качестве способа определения уровня работоспособности спортсмена в настоящее время достаточно широко используется методика «СПОРТ-КРАБ» [2]. Она основана на определении наиболее информативных, надежных и валидных показателей текущего функционального состояния организма, в наибольшей степени отражающих профессионально важные качества пловца. Комплексная интегральная оценка работоспособности пловца (R_p) рассчитывается по формуле:

$$R_p = 0,191\Pi\Gamma + 0,295\text{ИСТ} + 0,202\text{СВ} + 0,155\text{КЧСС} - 0,002\text{ЧСС} - 0,155\text{ЛППСР},$$

где: R_p – интегральный показатель работоспособности; $\Pi\Gamma$ – показатель пробы Генчи после нагрузки; ИСТ – индекс 5-минутного степ-теста; СВ – показатель статистической выносливости; КЧССМ – показатель критической частоты слияния световых мельканий; ЧСС – показатель частоты сердечных сокращений в покое; ЛППСР – латентный период простой сенсомоторной реакции спортсмена [3].

Интегральный показатель работоспособности отражает уровень работоспособности спортсмена и учитывает состояние двигательного и зрительного анализаторов, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также анаэробные способности организма. Направленность и величина изменений интегрального показателя работоспособности, а также показателей, входящих в его состав, может свидетельствовать об улучшении или ухудшении тренированности и функционального состояния организма пловцов в целом [2, 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Кроме анализа изменений показателей данные расчеты помогут тренеру в разработке плана сопровождения учебно-тренировочного процесса по следующим направлениям:

- определение динамики работоспособности спортсменов и группы пловцов в целом;
- выявления скрытых периодов снижения уровня функционального состояния;
- выделение лимитирующих факторов, определяющих спад работоспособности на различных этапах подготовки;
- выбор объема, вида и направленности тренирующих воздействий, необходимых для выхода из состояния выраженного спада работоспособности - «функциональной ямы»;
- определение необходимой направленности восстановительных мероприятий для сохранения, восстановления и повышения уровня работоспособности спортсмена, а также включения превентивных мероприятий, направленных на снижение риска возникновения травм и заболеваний, связанных со спортом;
- выявление оптимальных тренировочных режимов для повышения эффективности работы систем энергообеспечения мышечной деятельности пловца (тренировка восстановления);
- экспресс-тест функционального состояния отдельных систем организма спортсмена;
- разработка схем фармакологической (недопинговой) поддержки пловца на протяжении тренировочного-соревновательного цикла.

Заключение. Таким образом, интегральный показатель работоспособности может органично войти в систему комплексного сопровождения спортивной деятельности пловцов и стать критерием правильной организации и эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Реализация контроля как неотъемлемого звена в цепи педагогического руководства тренировочным процессом дает возможность установить изменения, происходящие в физической подготовленности пловца, что позволяет определить степень влияния выполняемой тренировочной нагрузки на реализацию плана тренировок, достижения поставленных целей и задач и при необходимости вносить коррективы.

Библиография:

- 1) Губа В.П. «Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования», научно-методическое пособие / В.П. Губа – М. Советский спорт, 2012, 384 с.
- 2) Поликарпочкин А.Н. «Устройство для комплексной оценки работоспособности спортсмена «Спорт-краб».
- 3) Поликарпочкин А.Н. «Использование интегрального показателя уровня работоспособности R_p в детско-юношеском спорте / А.Н. Поликарпочкин «Материалы III Всероссийской конференции по управлению движением с международным участием, 2010. С. 70-71.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR ASSESSING THE LEVEL OF WORK ABILITY OF SWIMMERS IN THE TRAINING AND COMPETITION CYCLE

Gulnoza Zoitova, Alexandra Kadyrova, Durдона Kholmurodova

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

gulnoza_zoitova@mail.ru

Summary. The article discusses the effectiveness of the use of the integral indicator of performance to assess the level of performance of swimmers in the training-competitive cycle, and also shows the advantages of using the Integrated Integral Assessment of the swimmer's performance (Rp) in assessing the effectiveness of training activities at various stages of training and analyzing various morphological, biochemical and functional changes occurring in the athlete's body.

Key words: innovative approach, training of highly qualified swimmers, integral performance indicator.



ВЛИЯНИЕ СОЧЕТАННОЙ РАЗМИНКИ С ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Шахбоз Искандаров, Дильбар Сафарова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Методика применения разминки с потенцированием в виде массажа способствует улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, способствует обеспечению эффективной организации тренировочного процесса. Проведенное педагогическое тестирование физических качеств показало повышение общефизической подготовки борцов вольного стиля в ЭГ по сравнению с КГ.

Ключевые слова: борцы, тренировка, разминка, массаж, физическая подготовленность, педагогическое тестирование, физические качества.

Актуальность. За последние годы, в связи с резким увеличением объема тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта, проблема повышения физической работоспособности стала одной из центральных. За короткое время было проведено очень большое количество исследований, посвященных разработке вопросов применения различной направленности средств в тренировочном процессе [1, 2, 3, 4, 5]. Однако подход к ним с позицией современных представлений о спортивной тренировке был весьма односторонним и в общих чертах сводился к следующему: доказывалось, что определенные педагогические, фармакологические, физиотерапевтические или психологические средства способствуют ускорению процессов восстановления и повышению работоспособности после отдельных тренировочных упражнений их комплексов. Всё это позволяет выполнить большой суммарной объём тренировочной работы на занятиях, микро- и мезоциклах, обеспечивая не только физическую работоспособность, но и профилактику переутомления. При этом, как правило, не уделялось особого внимания на характер тренировочной работы и на особенности применяемых средств и методов, не проводились исследования влияния долговременного применения различных средств на конечный тренировочный эффект. Все это явилось обоснованием для проведения данного исследования.

Цель исследования: влияние сочетанной разминки с предварительной стимуляцией разминки у борцов вольного стиля на показатели физической подготовленности.

Методы исследования. Обследованы 40 борцов –вольников имеющих квалификации (35 борцов – КМС, 5 – мастеров спорта). С учетом уровня квалификации борцы были разделены на 2 однородные группы – КГ (контрольная группа) и экспериментальная группа (ЭГ). В работе применялись следующие методы исследований: физическая подготовленность борцов-вольников оценивалась по следующим педагогическим тестам: скоростные качества – бег на 100м; на выносливость – бег на 1000 м, скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места и подскок вверх с места; силовые качества – сгибание рук лежа; ловкость – лазание по канату – 4 м. Определение силы мышц разгибателей спины была установлена при помощи станového динамометра.

Результаты исследований и их обсуждение. Для более полного использования резервных возможностей организма в настоящее время апробируются средства предварительной стимуляции работоспособности. Известно, что средства стимуляции не только влияют на физическую работоспособность, но и определяют особенности течения восстановительных процессов. Согласно термодинамической теории Иоффе (1988), в тренировочном процессе важное значение имеет разминка. По мнению Иоффе, тело человека состоит из «скорлуповой» и «ядерной части». К «скорлуповой части» относятся кожа, кости, и мышцы. К «ядерной части» относится сердце с отходящими от нее магистральными сосудами. Суть разминки заключается в том, что необходимо обеспечить разогрев не только «скорлуповой части», но должна «разогреться» и кровь, то есть «ядерная часть». Только в этом случае можно говорить об эффективности проведения разминки. Была поставлена задача к срочным средствам потенцирования следует отнести предстартовую разминку. Рационально продуманная разминка укорачивает период вработываемости, обеспечивает моторно-висцеральное взаимодействие функций, переводит организм на путь более эффективных аэробных реакций, усиливает температуру и тканевой обмен веществ. Для усиления потенцирующего влияния разминки, нами в сочетании с разминкой применить массаж ручной и электростимуляцию. Для этого, нами использовался электромассажер при помощи которого проводился массаж основных групп мышц в последовательном сочетании с разминкой, то есть выполнением физической нагрузки с переменным чередованием краткосрочного отдыха. Массаж проводился в двух вариациях: чередование ручного массажа, а на следующий день с применением электромассажера. Установлено, что при использовании предварительного массажа, сопряженного с разминкой, спортсмены показывали большую физическую работоспособность, чем в условиях изолированного применения разминки. Таким образом, более полное использование функциональных резервов в условиях исследуемого нами средства потенцирования способствовало повышению физической работоспособности экспериментальной группы, что было показано на показателях физической работоспособности борцов – вольников, по сравнению с контрольной группой проводивших обычную разминку без средств потенцирования. Установлена большая эффективность исследуемых медико-биологических средств потенцирования, совмещенных особенно на этапе предсоревновательной разминки (табл.1).

Таблица 1. **Показатели общефизической подготовленности спортсменов, специализирующихся по стилю «вольная борьба»**

| Показатели физической подготовленности | (КГ) n= 20 | | (ЭГ) n= 20 | | |
|--|----------------------|------|----------------------------|------|-------|
| | Разминка без массажа | | Разминка с потенцированием | | |
| | х | σ | х | σ | |
| Бег на 100 м (с) | 13.4 | 0.80 | 12.7* | 0,34 | <0,05 |
| Бег на 1000 м, (мин, с) | 3.26,1 | 7.7 | 3.12,8* | 7.5 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места (см) | 228,9 | 2,25 | 232,6* | 2,22 | >0,05 |
| Сгибание рук лежа (кол-во) | 54,3 | 5,89 | 60,5* | 8,14 | <0,05 |
| Подскок вверх с места (см) | 47,8 | 3,9 | 51,3* | 3,6 | <0,05 |
| Лазание по канату 4 м (с) | 6.9 | 2.12 | 6.0* | 1.30 | <0,05 |
| Становая сила (кг) | 163,5 | 7,73 | 170,6 | 8.30 | <0,05 |

Анализ полученных результатов по физической подготовленности свидетельствует о том, что у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой наблюдается прирост показателя силы мышц – разгибателей спины в среднем на 7.1 кг. По сравнению с борцами КГ; в тесте «подскок вверх» прирост скоростно-силового качества оказался на 3,5 см выше кг, а в тесте прыжок в длину с места у борцов ЭГ результат дальше – на 3,7 см. Показатели скоростных качеств оценивались по тесту «бег на 100 м». Следует указать, что для квалифицированных борцов нормативный показатель бега на 100 м составляет – 12.5 с. Однако, как в КГ, так и в ЭГ результаты оказались ниже установленных нормативных величин. Тем не менее, при сравнении результатов обеих групп в ЭГ результат в беге на 100 м в ЭГ выше на 0,7с по сравнению с КГ. В тесте на выносливость использован бег на 1000 м. Результаты в ЭГ вновь оказались выше, чем в КГ на 13,7 с. Из этого следует, что методика применения разминки с потенцированием в виде массажа с использованием ручного массажа способствует улучшению функционального состояния нервно-мышечного аппарата, что, в свою очередь, способствует обеспечению эффективной организации тренировочного процесса с использованием средств специальной направленности. По данным Л.С.Захаровой, А.В.Кузнецовой [6] при использовании метода электромиографии у спортсменов наблюдается асимметрия общей биоэлектрической активности (ОБА) в мышцах с болевым синдромом и здоровой половины тела, однако у спортсменов, с которыми проведены реабилитационные мероприятия, наблюдается относительное выравнивание ОБА мышц в обеих

половинах тела. Значит, не только ручной массаж, но и сочетанное применение электромассажа способствует повышению общей работоспособности борцов.

Заключение. Сочетанное использование «массаж + разминка» существенно повышало эффект разминки, по сравнению с изолированной разминкой. При сочетании средств потенцирования в такой последовательности выявлено повышение показателей общей физической подготовленности борцов вольного стиля, что свидетельствует об эффективности примененного метода.

Библиография

- 1) Авдеев Ю.В. Управление технико-тактической подготовкой борцов вольного стиля высокой квалификации в связи с изменениями структуры соревновательной деятельности //Автореф. Дис.. канд. Пед. Наук,13.00.04 /Авдеев Ю.В. – Санкт-Петербург, 2006 – 22 с.
- 2) Валеев Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного ведения поединков /Автореф. Канд. Пед. Наук. – Санкт-Петербург, 2007, 22 с.
- 3) Сафарова Д.Д., Гулямов Н.Г. Аспекты спортивной медицины: восстановление организма спортсменов. //Фан-Спортга, Т., 2006, №.1. с. 28-29
- 4) Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов монография /Б.И.Тараканов – Спб ГАФК им. П.Ф..Лесгафта, 2000, 162 с
- 5) Ширковец Е.Н., И.Л.Рыбин, Б.Н.Шустин. Комплексная оценка критериев специальной подготовленности и адаптивных реакций организма высококвалифицированных спортсменов//Теория и практика физ.культуры, №2, 2017, стр. 74-77.
- 6) Захарова Л.С., Кузнецова А.В. Профилактика остеохондроза поясничного отдела позвоночника средствами физической культуры специальной направленности в тренировке бодибилдеров. VII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Т.II. – М., 2003. С.55.

EFFECT OF COMBINED WARM-UP WITH PRE-STIMULATION IN FREESTYLE WRESTLERS ON PHYSICAL FITNESS INDICATORS

Shahboz Iskandarov, Dilbar Safarova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract. The method of applying the warm-up with massage potentiation improves the functional state of the neuromuscular apparatus, contributes to the effective organization of the training process. The pedagogical testing of physical qualities showed an increase in the general physical training of freestyle wrestlers in the electric group in comparison with the control group.

Keywords: wrestlers, training, warm-up, massage, physical fitness, pedagogical testing, physical qualities.



УО‘К: 796.12.1

KICHIK SINIF YOSHIDAGI O‘QUVCHILARINI HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA O‘QUV KUN TARTIBIDAGI SOG‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARI AHAMIYATI

Turobjon Ismoilov, G‘anisher Ismoilov

*Namangan davlat universiteti, Namangan, O‘zbekiston
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O‘zbekiston
ganisher@mail.ru*

Annotatsiya. Mazkur maqolada kichik sinf yoshidagi o‘quvchilar bilan olib boriladigan kun tartibidagi sog‘lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakat faolligi, pedagogik tajriba.

Bugungi kundagi eng asosiy va kechiktirib bo‘lmaydigan vazifalardan biri o‘shirib kelayotgan yosh avlodni soglom, barkamol hamda komil insonlar qilib tarbiyalashdan iboratdir. Respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan yosh avlodni soglom, barkamol qilib voyaga etkazish borasida katta ishlar qilinib kelinmoqda.

Respublikamizda mustaqillikning daslabki kunlaridan boshlab hukumatimiz rahbariyati tomonidan boshqa sohalar qatori jismoniy tarbiya va sportga ham alohida e‘tibor qo‘rsatildi. Dunyo mamlakatlari ichida birinchi bo‘lib “Soglom avlod uchun” ordenini ta‘sis etilishi ham muhim ahamiyatga ega bo‘ldi.

“Kadrlar tayorlash milliy dasturi”, “Ta’lim to’g’risida”gi va “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonunlarni qabul qilinishi fikrimizning yorqin ifodasidir [1; 2; 3].

Respublikamizda axolini salomatligini mustaxkamlash borasida ham muntazam ravishda katta ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Prezidentimiz tomonidan mamlakatimizda ommaviy sportning sifat va samaradorligini oshirish maqsadida 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi qarori bugungi kunda ham sportga oid bo’lgan barcha ishlarini tizimli yo’lga qo’yishda ham dasturi amal bo’lib kelmoqda [4].

Bugungi kunning eng asosiy, dolzarb va kechiktirib bo’lmaydigan vazifalaridan biri ishlab chiqarish korxonalarida, ta’lim muassasalarida, oilalarda, mahallalarda ommaviy sportning sifatiga va samaradorligiga e’tiborni oshirish bilan shug’ullanuvchilar sog’ligini yanada mustahkamlashdan iboratdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda prezidentimiz tomonidan ishlab chiqilgan yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish va ularning bo’sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo’yicha 5 ta muhim tashabbusni hayotga tatbiq etilishi katta ahamiyatga ega bo’ldi.

Kelajagimiz egalari bo’lgan yosh avlodni sog’lom, etuk va har tomonlama barkamol insonlar qilib tarbiyalashda umumiy o’rta ta’lim maktablaridagi o’quvchilar bilan o’tkaziladigan jismoniy tarbiya va o’quv kun tartibidagi sog’lomlashtirish tadbirlarini ahamiyati beqiyosdir [5].

O’rganib chiqilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan ma’lum bo’ldiki, bugungi kunda umumiy o’rta ta’lim maktablarida ta’lim-tarbiya olayotgan o’gil va qiz bolalarning kunlik harakat faolligi ularning yoshi uchun qo’yilgan me’yor talablariga to’liq javob bermaydi.

Umumiy o’rta ta’lim maktablarida olib borilgan pedagogik kuzatishlardan aniqlandiki, hozirgi kunda o’quvchilar o’rtasida dars tayyorlashga, televizor ko’rishga va kompyuter bilan shug’ullanishlariga vaqt ko’proq sarflanayotganligi tufayli ular organizmining kunlik harakatga bo’lgan ehtiyoji brogan sari ortib bormoqda. Maktabdagi o’quvchilarning kunlik harakat faolligi ularning kun tartibiga rioya qilishiga; haftalik jismoniy tarbiya darslarida muntazam va faol ishtirokiga; o’quv faoliyati jarayonidagi sog’lomlashtirish tadbirlarida faol ishtirok etishiga; sinfdan va maktabdan tashqari tashkil qilingan sport to’garaklarida muntazam reja asosida shug’ullanishiga; ommaviy sport tadbirlarida, musobaqalarda faol ishtirokiga; maktabda, mahallada va oilada tashkil qilinadigan jismoniy tarbiyaga hamda sport bayramlariga; yashash sharoitiga bevosita bo’liqdir.

Ma’lumki, N.T.Lebedeva ma’lumotlari bo’yicha maktabda haftada o’tkaziladigan 2 soatli jismoniy tarbiya darsi bolalarda harakatga bogliq bo’lgan talabni 11 foizga, ko’pi bilan dars yuqori zichlikda o’tilsa 40 foizga qoniqtirar ekan. Boshqa jismoniy tarbiya shakllari mashg’ulotgacha bo’lgan gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, katta tanaffusdagi harakatli o’yinlar va jismoniy mashqlar, ochiq havodagi ko’ngil ochar o’yinlar, sport to’garaklari, musobaqa va boshqalar muntazam ravishda o’tkazilsa 60 foizga bolalarning haftalik harakatga bo’lgan talablariga javob beradi.

T.S.Usmonho’jaev fikricha umumiy o’rta ta’lim maktablaridagi o’quvchilarning kunlik harakat faolligining hajmi 2 soatdan, haftalik harakat 14 soatdan kam bo’lmasligi kerak.

Umumiy o’rta ta’lim maktablarida ta’lim-tarbiya olayotgan kichik sinf yoshidagi o’quvchilarining organizmini kunlik harakat faolligini oshirish bugungi kunning eng asosiy va kechiktirib bo’lmaydigan vazifalaridan biri bo’lib hisoblanadi.

Kichik sinf yoshidagi o’quvchilarining kunlik harakat faolligini oshirish ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashda va salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati beqiyosdir. Kichik sinf yoshidagi o’quvchilarining harakat faolligini oshirishda haftalik jismoniy tarbiya darslari, o’quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya sog’lomlashtirish tadbirlari, sinfdan va maktabdan tashqari jismoniy tarbiya, ommaviy sport tadbirlari, sport musobaqalari, sport bayramlari, sayrlar va oilada o’tkaziladigan sport mashg’ulotlarini o’rni va ahamiyati kattadir. Kichik sinf yoshidagi o’quvchilarning kunlik harakat faolligini oshirish maqsadida o’quv kun tartibidagi jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish tadbirlarini o’tkazish bo’yicha bolalarning pedagogik xususiyatlarini hisobga olgan holda dastur ishlab chiqildi.

Tadqiqot ishlarini o’tkazish maqsadida, pedagogik kuzatishlar natijasiga asosan sharoiti bir-biriga yaqin bo’lgan umumiy o’rta ta’lim maktablardan tajriba-sinov va nazorat guruhlarini tanlab olindi.

Tajriba-sinov va nazorat maktablaridagi kichik sinf yoshidagi bolalarning harakat faolligini aniqlash maqsadida jismoniy tayyorgarlik bo’yicha testlar ishlab chiqdik. Kichik sinf yoshidagi o’quvchilarining jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilgan testlar asosida aniqlandi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi va umumlashtirildi. Yigib olingan ma’lumotlarni tahlilidan ma’lum bo’ldiki, tajriba-sinov va nazorat guruhlaridagi o’quvchilarning jismoniy tayyorgarligi o’zaro taqqoslanganda statistik jihatdan farq bo’lmadi.

Tadqiqot ishlarini o’tkazish jarayonida ishlab chiqilgan dastur asosida tajriba-sinov guruhida o’quv kun tartibidagi sog’lomlashtirish tadbirlari jismoniy tarbiya o’qituvchisi tomonidan olib borildi va muntazam ravishda nazorat qilindi. Nazorat guruhidagi o’quvchilar bilan o’quv kun tartibidagi jismoniy

tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari oldin qanday bo'lsa shundayligicha o'tkazildi va nazoratchi tamonidan hech qanday ta'sir ko'rsatilmadi.

O'tkazilgan tajriba ishlarini samaradorligini o'rganish maqsadida tajriba- sinov va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida testlar qabul qilindi. Testlar asosida yig'ib olingan ma'lumotlar matematik-statistik usulda tahlil qilindi va umumlashtirildi.

Yigib olingan ma'lumotlarning tahlilidan ma'lum bo'ldiki, tajriba-sinov guruhidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanishi bilan birgalikda ularning kunlik harakat faolligi ortganligi aniqlandi, dastlabki va yakuniy olingan testlar bo'yicha statistik farqqa erishildi. Nazorat guruhidagi bolalardan olingan ma'lumotlar taqqoslanganda ularning jismoniy tayyorgarligi va kunlik harakat faolligi yaxshilangan bo'lsada, lekin statistik farqqa erishilmadi.

Kichik sinf yoshidagi o'quvchilar bilan o'tkazilgan tajriba-sinov ishlaridan shunday xulosa qilish mumkinki, o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlarini bolalarning pedagogik xususiyatlarini nisobga olib o'tkazilishi, ularning salomatligini mustahkamlash bilan birgalikda jismoniy tayyorgarligini va kunlik harakat faolligini oshirdi.

Adabiyotlar ro'yhati:

- 1) Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. Туркистон. – Тошкент, 1997. 30 август.
- 2) Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. – Т., 1998. 1 апрел.
- 3) Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
- 4) Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.
- 5) Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед. Фан. Ном. – Тошкент: 2010. -157 б.
- 6) Лебедева Н. Т. Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников. Автореф. Дисс. ... д-ра мед. Наук. – Минск: 1973. – 42 с.
- 7) Усмонхўжаев Т. С. Мактабда жисмоний тарбия дарслари. //Фан спортга. – 1998. -№ 1. – Б. 42-44.

УДК: 796.12.1

ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УЧЕБНОГО ДНЯ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Туробжон Исмоилов, Ганишер Исмоилов

*Наманганский государственный университет, Наманган, Узбекистан
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
ganisher@mail.ru*

Аннотация. В данной статье раскрывается сущность проведения оздоровительных мероприятий в учебном процессе учеников младших классов.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, двигательная активность, педагогический эксперимент.

UDC: 796.12.1

THE CONDUCTING RECOVERY EVENTS THROUGH PHYSICAL ACTIVITIES FOR THE PUPILS OF PRIMARY CLASSES

Turobjon Ismoilov, G'anisher Ismoilov

*Namangan State University, Namangan, Uzbekistan
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan
ganisher@mail.ru*

Annotation. This article is dedicated to the study of the importance of health care activities to be held in primary forms of secondary schools

Key words: physical training, recovery, physical developing, physical readiness, physical training, physical activity, pedagogical experience.



СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОТЯГОЩЕНИЙ И ГИДРОТОРМОЗОВ НА ВОДЕ

Зарина Исраилова, Рано Исраилова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

zarinairailova25@gmail.com

Аннотация. Гребля на байдарках и каноэ относится к видам спорта на выносливость, в то же время необходимость специальной силовой подготовки при занятиях этим видом спорта не вызывает сомнения.

Ключевые слова. Силовая подготовка, отягощения, тренировка, темп, мощность гребка, интенсивность, весло, лодка.

Введение. Наметившееся в последнее время ослабление позиций отечественных гребцов на байдарках на мировой арене во многом обусловлено недостатками подготовки юных спортсменов. Причины отставания наших лидеров следует искать в системе спортивной тренировки юных гребцов на байдарках и в такой ее составляющей, как силовая подготовка.

Актуальность. Гребля относится к циклическим видам спорта, где выносливость считают как основное физическое качество, но постоянно растущий уровень и плотность спортивных результатов на республиканских и международных соревнованиях, указывают на то, что гребля становится более силовым видом и большое значение приобретает специальная силовая подготовка [1, 3, 4].

Силовые способности гребцов на байдарках реализуются через мышечные усилия путем создания сил, действующих внутри системы «гребец – весло – лодка» (сиденье, подножку, весло). Специальная деятельность гребцов предполагает четко выраженную структуру силовых способностей, имеющую свои особенности: - динамическая и статическая силы мышц, которые реализуются в максимальных тяговых усилиях на весле и обеспечивающих поддержание рабочей позы гребца; - скоростно-силовые способности, обуславливающие максимальный темп гребли, интенсивность нарастания усилий на весле во время гребка, максимальную мощность гребка;

Цель. Повышение базовых силовых способностей и целенаправленной силовой подготовки с применением отягощений и гидротормозов на воде.

Задачи. В процессе специальной силовой подготовки, нами были поставлены следующие: 1) увеличение максимальной мышечной силы; 2) повышение уровня силовой выносливости.

Использование тренажеров в качестве средства развития силовой выносливости уже получило широкое распространение в силовой подготовке гребцов. Однако стоит обратить особое внимание к силовым тренировкам на воде со специальными отягощениями или гидротормозами.

Методы исследования.

- контроль специальной физической подготовленности на соревновательной дистанции с использованием speedcoach, GPS навигатор, гребной тренажёр KayakPro;
- определение скорости прохождения отрезков с места и с ходу;
- периодическое взвешивание спортсменов.

Организация исследований. В эксперименте приняли участие 12 спортсменов сборной команды по гребле на байдарках и каноэ under 23, которые были разделены на две группы в каждую по 6 спортсменов. Предварительное исследование проводилось с ноября по март месяц 2021-2022 года на гребной базе Республиканской школы высшего спортивного мастерства по водным видам спорта. Контрольная группа работала в зале применяя привычные всем гребцам базовые упражнения, а именно жим лежа от груди, жим сидя, тягу лежа и тягу гири, а также применяли различные упражнения с гантелями, на воде работали без каких-либо отягощений и гидротормозов. Экспериментальная группа работала на воде применяя различные отягощения и гидротормоза, на суше работали со своим весом выполняя такие упражнения как подтягивания и отжимания различными хватами, применяли набивные мячи, уделяли внимание растяжке и кардионагрузкам, а также стали применять использование каната на постоянной основе. Идею использования каната на постоянной основе мы позаимствовали у спортсменов дзюдоистов и кроссфитеров, так как канат является очень мощным способом обработки собственного веса и самое главное для гребцов это возможность укрепить кисти рук и плечевой пояс, не применяя штанги [4, 5].

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения степени повышения базовых силовых способностей и целенаправленной силовой подготовки с применением отягощений и гидротормозов на воде было организовано и выполнено настоящее экспериментальное исследование. Изучались особенности процесса физической подготовки гребцов в условиях

специфической и неспецифической деятельности спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ. В процессе силовой подготовки гребцов вместо привычных отягощений (штанга, гири и т.д.), нами были применены упражнения на работу с собственным весом, на канате, плотные резины для растягивания, средства отягощений и гидротормозов. Подобная тренировка успешно заменяет силовую работу с другими отягощениями, (такими как штанги, гири и т.д.). Это связано с тем, что после работы со штангой у многих гребцов пропадает специфическое «чувство воды» и «ход лодки» и на восстановление этих необходимых составляющих требуется время (при этом, «теряется» наработанная сила), одним спортсменам-достаточно и одного занятия, а другим и нескольких занятий будет мало, а после тренировок с гидротормозами и отягощениями подобного не происходит [1, 3, 4, 5].

Заключение. С целью повышения силы у гребцов рекомендуем широко использовать в тренировочном процессе средства кроссфита. Подбирать упражнения таким образом, чтобы они были близки по своей биомеханической структуре к рабочему движению гребца. Подобная тренировка повышает эффективность занятий по развитию силовых способностей гребцов. При тренировке с использованием искусственно созданного сопротивления воды, в несколько раз увеличивается сила тяги и проводки весла в воде. Практика подготовки ведущих зарубежных гребцов свидетельствует о положительном эффекте силовой тренировки с применением упражнений по «обработке» собственного веса, на канате, плотные резины для растягивания, средства отягощений и гидротормозов [2, 4, 5].

Библиография.

- 1) Брюханов, Д.А. Повышение эффективности тренажерной подготовки гребцов на байдарках и каноэ / Д.А. Брюханов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. - № 3 (13). – С. 10-13.
- 2) Брюханов, Д. А. Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ / Д.А. Брюханов, С. И. Агапонов, А.И. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 2 (120). – С. 23-26.
- 3) Корнилов, Ю.П. Силовая подготовка в тренировочном процессе гребцов на байдарках и каноэ / Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников, Д.А. Брюханов //Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта; ВГАФК. – Волгоград, 2014. – С. 72-76.
- 4) Корнилов, Ю. П. Некоторые особенности методики развития быстроты в гребле на байдарках и каноэ / Ю. П. Корнилов, А. М. Гребенников, Д.А. Брюханов // Известия Сочинского государственного университета. – 2014. - № 4-2 (33). – С. 136-139.
- 5) Шарина Е.П., Лагутенко Л.В., Москальнова Н.А., Чумаш В.В. «Кроссфит в повышении силовой выносливости гребцов на байдарках» //Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 11-1. – С. 141-145;

STRENGTH TRAINING IN KAYAKING WITH THE USE OF WEIGHTS AND HYDRAULIC BRAKES ON THE WATER

Zarina Israilova, Rano Israilova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

zarinaisrailova25@gmail.com

Summary. Rowing on kayaks and canoes refers to endurance sports, at the same time, the need for special strength training when practicing this sport is beyond doubt.

Keywords: Strength training, weights, training, pace, stroke power, intensity, paddle, boat



МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА БУРЧАК ЎЙИНЧИЛАРИНИНГ ҲУЖУМ ЎЙИН САМАРАДОРЛИГИНИ ТАҲЛИЛИ

Рустам Исроилов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

rusya.wr@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ўйин самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган илмий тадқиқотлар ва тавсия этилган замонавий инновацион восита ва усуллар ўрганилган бўлиб, улар асосида амалга оширилган тадқиқот натижалари ҳамда маълумотлар акс эттирилган.

Калит сўзлар: технология, ҳужум, техника, тактика, комбинация, мусобақа, цикл, амплуа, индивидуал.

Кириш. Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, спорт машғулотларининг сифатини яхшилаш ва уларнинг самарадорлигини кўтариш, спорт турларини ривожлантириш ҳамда оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни саралаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан ҳисобланади.

Эришилаётган юксак спорт натижаларини йирик ҳалқаро мусобақаларда рақобатнинг кучайиши машғулот ва мусобақа ютуқларини мунтазам ўсиб бориши, ўзбек спорти географиясининг тобора кенгайиши ҳозирги босқичда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий-усулий асосини такомиллаштириш заруратини белгилайди. Юқори натижалар спортни алоҳида шахсий ва умуман миллатга хос ирсий қобиялити, жамиятнинг даражаси ҳамда ижтимоий тузилишини мезони бўлиб хизмат қилиши керак. Тайёргарлик технологияларини ҳар томонлама такомиллаштириш йўллари тўғрисидаги илмий қарашларнинг янги тизимини яратиш ва амалга ошириш ҳисобига юқори малакали спортчиларни тайёрлаш назарияси ҳамда усулиятини янгилаш лозим. Ҳозирги замонда спорт ютуқларига эришишнинг шарти юқори малакали спортчилар тайёрлашни мақбуллаштиришнинг янги технологияларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга оширишдан иборат.

Гандболчиларимиз мусобақаларда муносиб иштирок этишлари учун доимий ҳолатда ва режалаштирилган тартибда мавжуд назарий ва амалий билим ва кўникмаларнинг янгилаб борилиши, бунда замонавий илмий маълумотлардан кенг қўламда фойдаланиш талаб қилинади.

Маълумки, жаҳон чемпионати – бу гандболни янада ривожлантириш бўйича якуний хулосалар чиқаришни ифодалаб беради. Унинг ҳолатини таҳлил қилиш замонавий гандболнинг қандай йўналишда ҳаракатланаётганлигини аниқлаш, гандболчиларга ўйин қандай талабларни қўйишини ойдинлаштириш имконини беради, шунингдек ўқув-машғулотлар жараёнларини ташкил қилишда қандай янги тайёргарлик технологиялари ва усуллари тадбиқ этилиши талаб қилиниши белгилаб олинади.

Спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиши ҳар хил омилларга боғлиқ ҳисобланади. Мусобақаларда жамоанинг иштирок этишига турли хил сабаблар ҳам ўз таъсирини кўрсатиши мумкин, жумладан, ташқи омиллар сифатида, объектив бўлмаган ҳакамлик фаолияти, мусобақа ўтказилувчи маҳаллий жой иқлим шароитлари, рақибнинг қутилмаган кўринишда муваффақиятли тарзда иштироки кабилар кўрсатиб ўтилади, шунингдек ички омиллар сифатида техник-тактик ва психологик жиҳатларни ҳисобга олиш, маълум бир аниқ рақибларга нисбатан тайёргарлик давомида йўл қўйилган камчиликлар кўрсатиб ўтилади. Бу ҳолат айниқса, спорт ўйинлари йўналишларида ўзига хос хусусият ҳисобланиб, бунда у ёки бу сабабларга кўра маълум бир аниқ ўйинлар амалга оширилиши давомида махсус техник-тактик ва психологик тайёргарлик амалга оширилмаслиги, шунингдек рақибнинг кучсиз ва кучли жиҳатларини алоҳида қисмлар бўйича таҳлил қилиб чиқмаслик асосида мусобақада иштирок этиш муваффақиятсизликка олиб келиши мумкин. Спортда ҳатто, шундай вазиятлар ҳам кузатиладики, яъни бунда юқори даражада тайёргарликка эга бўлган спортчи маълум бир аниқ спорт ўйинлари турларида ижобий натижаларни қўлга кирита олмаслиги ҳам мумкин, бироқ бу ҳолат унинг навбатдаги, яқин кунларда амалга оширилувчи мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш эҳтимолини йўққа чиқармайди.

Мутахассисларнинг ақсарияти спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик маҳоратини назорат қилишнинг энг осон йўли уларни мусобақалардан жамоага келтирган фойдаси ва қўшган ҳиссасини назорат қилишдан иборат деб ҳисоблайдилар.

Юқоридаги фикрларга асосланиб, мусобақа фаолиятида гандбол жамоаларининг бурчак ўйинчиларини ҳужум тактик ҳаракатларини назорат қилиш борасида тадқиқот олиб бордик.

Мақсад ва вазифалар: Тадқиқот олиб боришдан мақсад мусобақа фаолиятида бурчак ўйинчиларининг ҳужум ўйин самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш. Юқоридаги мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди.

- 1) Мавзуга оид илмий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
- 2) Мусобақа фаолиятида жамоаларнинг ўйин самарадорлигини таҳлил қилиш.

3) Гандболчиларнинг ҳужум техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини назорат қилиш ва хориж гандболчилари билан таққослаш.

Тадақиқотнинг ташкилий ва услубий ечими. Биз тадақиқотимизда миллий чемпионатда иштирок этувчи етакчи жамоаларнинг бурчак ўйинчиларини назоратга олдик (1-жадвал).

1-жадвал. Мусобақа фаолиятида бурчак ўйинчиларининг ҳужум тактик ҳаракатлари самарадорлиги (битга ўйинда)

| Бурчак ўйинчилари Ф.И.Ш | Ҳужумдаги умумий тактик ҳаракатлар | | Ҳудудий ҳужумдаги тактик ҳаракатлар | | Тез ёриб ўтиш ҳужумдаги тактик ҳаракатлар | | Комбинация- лардаги иштироки | | Умумий самара- дорлиги % |
|----------------------------|--|-----|--|-----|--|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| | утх | стх | утх | стх | утх | стх | утх | стх | |
| А-в Н. (Андижон) | 24 | 5 | 14 | 2 | 7 | 2 | 3 | 1 | 20,8 |
| Р-в М. (ОТМК) | 20 | 3 | 11 | 2 | 6 | 1 | 3 | 0 | 15 |
| Д-в С. (СКУФ) | 26 | 5 | 12 | 3 | 10 | 1 | 4 | 1 | 19,2 |
| Н-в Р. (Хоразм) | 23 | 4 | 10 | 2 | 11 | 2 | 2 | 0 | 17,3 |

Изоҳ: утх-умумий тактик ҳаракатлар, стх-самарали тактик ҳаракатлар.

Юқоридаги жадвални умумлаштиридиган бўлсак унда қайд этилган кўрсаткичларни ишончлилик даражаси 100% деб айта олмаимиз сабаби бурчак ўйинчиларнинг мусобақаларда яъни учрашувларда самарали ўйин намоиш этиши кўпгина омилларга боғлиқ. Буларга, рақиб жамоасининг рақобатбардошлилиги, бурчак ўйинчилари ҳужумда жамоадошлари билан уюшқоқликда ҳужум ташкил қилиши, дарвозабон билан ўзаро бир-бирини тушуниб ҳаракат қилиш, рақиб жамоасининг ҳимоя тактикаси кабилар киради. Лекин ушбу омилларни ҳисобга олмасдан ҳам бурчак ўйинчиларининг ўйин самарадорлиги яхши деб айтишга ожизмиз.

Тадақиқот натижаларининг муҳокамаси. Назоратга олинган ушбу бурчак ўйинчиларни аксарияти миллий терма жамоанинг асосий таркибида майдонга тушади. Улар бундай самарадорлик билан халқаро мусобақалардаги рақиб жамоалари билан рақобатлаша олмайдилар. Бунга мисол қилиб сўнгги жаҳон чемпионатининг ўнталигидан ўрин олган Қатар терма жамоасини бурчак ўйинчиларининг ҳужум тактик ҳаракатлари самарадорлигини олишимиз ҳамда улар билан таққослашимиз мумкин (2-жадвал).

2-жадвал. Мусобақа фаолиятида бурчак ўйинчиларининг ҳужум тактик ҳаракатлари самарадорлиги (битга ўйинда)

| Бурчак ўйинчилари Ф.И.Ш | Ҳужумдаги умумий тактик ҳаракатлар | | Ҳудудий ҳужумдаги тактик ҳаракатлар | | Тез ёриб ўтиш ҳужумдаги тактик ҳаракатлар | | Комбинация- лардаги иштироки | | Умумий самара- дорлиги % |
|----------------------------|---|-----|--|-----|--|-----|------------------------------------|-----|-----------------------------------|
| | утх | стх | утх | стх | утх | стх | утх | стх | |
| Э.Мемисевич (Қатар) | 28 | 7 | 15 | 4 | 8 | 2 | 5 | 1 | 25 |
| Х.Мадади (Қатар) | 25 | 6 | 12 | 4 | 9 | 2 | 4 | 0 | 24 |

Жадвалда қайд этилган Қатар терма жамоаси бурчак ўйинчиларининг қайд этган кўрсаткичлари билан бизнинг жамоаларимиздаги бурчак ўйинчиларининг кўрсаткичларини таққосласак улар ўртасидаги ўртача фарқ 6% ташкил этганлиги эътиборни ўзига жалб қилиши тайин.

Хулоса. Гандболчиларимиз юқори даражадаги ўйин намоиш эта олмаётганликларига ҳам бирқанча омилларни сабаб қилишимиз мумкин. Буларга миллий чемпионатимиздаги рақобатнинг сустилиги, мусобақалар орасидаги муддатнинг ҳар хиллиги, микро, мезо цикллarning мусобақа даврига мос тушмаслиги яъни мусобақаларни режалаштиришдаги ўзгаришлар, бундан ташқари жамоаларнинг моддий-техник базасида учрайдиган нуқсонлар, илмий-методик таъминот, тиббий-биологик таъминот ва шунга ўхшаш бир қанча омиллар шулар жумласидандир.

Асосий сабабларнинг яна бири мураббийлар таркиби яъни, ҳар бир тайёргарлик турлари бўйича, жисмоний, техник, тактик тайёргарликлар устида фаолият юритувчи мураббийларнинг танқислигида деб ўйлаймиз.

Мураббийлар ҳар бир амплуадаги ўйинчилар билан индивидуал ишлашлари зарур, гандболчилар ҳам фақатгина мураббийлар томонидан берилётган юкламалар билан чекланиб қолмасдан ўз устида мустақил ишласалар мақсадга мувофиқ бўлади.

Бурчак ўйинчиларининг ўйин самарадорлигига таъсир этувчи омиллар сабаб ва камчиликлар ижобий бартараф этилса улар янада юксак натижаларга эришишлари мумкин.

УДК: 796.85.2.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРЫ В АТАКЕ УГЛОВЫХ ИГРОКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рустам Исроилов

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

rusya.wr@gmail.com

Аннотация. В данной статье изучены научные исследования и рекомендованы современные инновационные средства и методы определения работоспособности гандболистов в соревновательной деятельности, отражены результаты и данные исследований, проведенных на их основе.

Ключевые слова: техника, атака, техника, тактика, комбинация, соревнование, цикл, роль, личность.

UDC: 796.85.2.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE GAME IN THE ATTACK OF CORNER PLAYERS IN COMPETITIVE ACTIVITY

Rustam Israilov

Uzbek State University of Physical Education and Sport,

Chirchiq, Uzbekistan

rusya.wr@gmail.com

Abstract. In this article, the scientific researches and recommended modern innovative tools and methods for determining the performance of handball players in competition activities are studied, and the results and data of the researches carried out based on them are reflected.

Key words: technology, attack, technique, combination, competition, cycle, role, individual.



УДК: 796.015.82:012.412.7

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕДАЛИРОВАНИЯ ПО КОРРЕКЦИИ СООТНОШЕНИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ КОМПОНЕНТОВ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ТРЕКОВИКОВ В ГОНКАХ «ОМНИУМ» НА ТРЕКЕ ВЫСОКОГО КЛАССА

Исмоилжон Каримов, Обиджон Холмуратов, Олимжон Каримов

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

Sevelena82@mail.ru

Аннотация: В настоящей статье рассматриваются вопросы сохранения на высоком уровне силовых и скоростных компонентов педалирования на основе показателей мощности при повышении средней скорости движения в предсоревновательном цикле, специализирующихся в программе гонок «Омниум».

Ключевые слова: трековый велоспорт, программа гонок, нагрузки, велосипедные гонки

Введение. В настоящее время подготовка высококвалифицированных спортсменов требует разработки модели предсоревновательной подготовки на основе применения высоких соотношений передаточных чисел велосипеда для поэтапного достижения результатов в прохождении круга велотрека велосипедистами, специализирующимися в программе гонок «Омниум». Возникла необходимость применения высоких значений передаточных соотношений для повышения средней и общей скорости передвижения на основе использования инновационных технологий в предсоревновательном этапе подготовки.

Несмотря на то, что в этом направлении выполнено ряд научных работ, однако современное развитие велоспорта требует разработки программы предсоревновательной подготовки велосипедистов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и показателей силы технологии педалирования [2], использования технических возможностей и применения

передаточных соотношений, способствующих достижению высокой скорости в соревновательной деятельности, что является актуальностью выбранной темы.

Цель исследования: Подготовка высококвалифицированных гонщиков, специализирующихся в программе гонок «Омниум», на предсоревновательном этапе годичного цикла.

Задачи исследования. Поэтапное достижение в предсоревновательном этапе подготовки результата при прохождении круга велотрека в фазе выхода на финишную прямую спринтерской дорожки за счет силового, скоростно-силового компонента и специальной выносливости гонщиков, специализирующихся в программе гонок «Омниум». Разработать количественные характеристики модели соревновательной деятельности для видов гонок, за счёт применения высокого уровня передаточного соотношения велосипеда с учетом типологических (скоростных и скоростно-силовых) особенностей гонщиков, специализирующихся в программе гонок «Омниум».

Методы и организация исследования: анализ и обобщение научно- методической литературы и программных документов, педагогическое наблюдения, анализ соревновательной и тренировочной деятельности, пульсометрия, прогнозирование и экспертная оценка, инструментальный метод, педагогический эксперимент, методы математической статистики [1].

Результаты исследования. Разработана модель соревновательной и тренировочной деятельности велосипедистов в гонках программы «Омниум» на треке с дальнейшим прогнозированием результата к основным соревнованиям сезона. Модель охватывает компоненты и параметры структуры соревновательной деятельности для гонки «Омниум». Разработанные модельные характеристики, параметром соревновательной деятельности в программе гонок «Омниум» основываются на конкретных количественных параметрах соревновательной деятельности в ведущих соревнованиях сезона, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Модельные характеристики параметров соревновательной деятельности велосипедистов в гонках программы «Омниум» на треке в главных соревнованиях сезона

| Виды гонок | Параметры гонки | | |
|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| | Спортивный результат, с | Время круга (стартового), с | Сопоставление с мнение экспертов, % |
| Scratch race, 15 км | 250,63±0,68 | 25,33 | 99,73 |
| Tempo race, 10 км | 248,59±0,51 | 25,06 | 99,79 |
| Elimination race | 248,30±0,32 | 25,02 | 99,87 |
| Pointsrace, 25 км | 247,97±0,42 | 24,98 | 99,83 |

Так, модельные характеристики, охватывают параметры соревновательной деятельности в гонках программы «Омниум» велосипедистов на треке на период главных соревнований являются ориентиром в подготовке велосипедистов-трековиков высокой квалификации и представляют процесс спортивного совершенствования.

Одним из компонентов поэтапного контроля динамика и структура тренировочных нагрузок. Где осуществляет свою работу тренера и научные исследователи. Для разработки тренировочных программ необходим комплекс управляющих воздействий внешних и внутренних отношений к нагрузке, а так иметь представление о взаимосвязи параметров нагрузки со спортивным результатом в гонках «Омниум».

Выводы. 1) Планирование тренировки для подготовки спортсменов к гонкам скретч, Темповой гонке по очкам, гонке на выбывание на треке более эффективна структурная модель из всех предложенных вариантов подготовительного построения подготовительного периода наиболее оптимальный второго варианта, с повышением доли нагрузки по объему и увеличение интенсивности за счет специальной силовой подготовки. Вопрос об использовании годичных или полугодовых циклов учитывается в разработанной программе, где четко выявлены и апробированы все компоненты и конечно с учетом периодов и циклов подготовки.

2) На основании полученного материала по показателям физической, специально физической подготовленности велосипедистов-трековиков и функционального показателя по ЧСС относительно индивидуальных максимальных значений, полученных во время выполнения соревновательной нагрузки ведущими велосипедистами, нам удалось разработать модельные характеристики планирования нагрузки для тренировочного процесса на протяжении предсоревновательной и соревновательной подготовки.

Библиография

- 1) Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления : моногр. / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. – М.; Смоленск: Смолгор типография, 2012.- 190 с.
- 2) Мартынов, Г.М. Способы педалирования, их эффективность и применение в подготовке велосипедистов : дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.04 / Г. М. Мартынов. – Малаховка, 2000. – 169 с.

UDC: 796.015.82:012.412.7

DYNAMICS OF CHANGES IN CHARACTERISTICS OF PEDALING BY CORRECTION OF THE RATIO OF POWER AND SPEED COMPONENTS OF CYCLISTS – TRACKERS IN OMNIUM RACES ON A HIGH-CLASS TRACK

Ismoiljon Karimov, Obidjon Kholmuratov, Olimjon Karimov

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

Sevelena82@mail.ru

Summary: This article discusses the issues of maintaining a high level of power and speed components of pedaling based on power indicators with an increase in the average speed in the pre-competitive cycle, specializing in the Omnium racing program.

Keywords: track cycling, racing program, loads, bicycle racing



UO'K: 796.015.82:012.412.7

SPRINTER VELOSPOORTCHILAR MASHG'ULOTLARIDA OPTIMAL UZATMALARNI TANLASHNING QIYOSIY TAHLILI

Ismoiljon Karimov, Obidjon Xolmuratov, Olimjon Karimov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

Sevelena82@mail.ru

Anotatsiya. Ushbu maqolada sprinter velosipedchilar mashg'ulotlarida optimal uzatmalar metodikasi to'g'ri tanlanganda yosh sportchilarning katta yoshdagi poygachilardan qolishmaydigan pedal aylantirish sur'atiga taluqli masalalar qarab chiqilgan.

Kalit so'zlar: yosh velosipedchilar, uzatmalar nisbati, energiya sifatini tejash.

Kirish. Sprinterlik poygalari vaqtida finishdagi pedal aylantirish sur'atining qiyosiy tahlili ayrim qonuniyatlar va xususiyatlarni ochib berdi. Ushbu holda pedal aylantirish sur'ati minutiga 145-150 aylanani tashkil etdi. Agar bunday uzatmalar yosh velosportchilarga aniq qiyinchilik tug'dirsada, biroq pedal aylantirish sur'atida yosh sportchilar yetuk poygachilardan qolishmaydilar, chunki o'smirlik davridagi asab jarayonlarning yuqori harakatchanligi ularga katta harakat tezligini rivojlantirishga imkon beradi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, tezkorlik 12-13 yoshdagi bolalarda yaxshiroq rivojlanadi [2]. Yosh sportchilar murakkab texnik harakatlarni yetarlicha oson o'zlashtiradilar, yangi elementlarni bajarishda ajoyib 125eclama namoyon qiladilar.

Undan tashqari, tadqiqot jarayonida yana shu narsa aniqlandiki, pedal aylantirish texnikasi pedal aylantirish sur'atining optimal zonasida finishdagi tezlanishda yanada yaxshiroq takomillashdi – sportchilar tanalarini kamroq tebrantirdilar, tiklanish fazasi qisqaroq bo'ldi. Bu kuzatuvlar yanada batafsilroq tadqiqotlar olib borishni taqazo etdi, bu tanlangan tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilab berdi.

Tadqiqotning maqsadi: sprinter velosportchilar mashg'ulotlarida optimal uzatmalarni tanlash metodikasi.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Tezlikning pasayib ketishiga olib keluvchi uzatmalarni oshirmay va pasaytirmay turib, minutiga 140-150 aylanaga teng pedal aylantirish sur'atiga erishish tezligini aniqlash.

2. Pedal aylantirish sur'atining optimal zonasi ma'lumotlariga tayanib, har bir sportchi uchun tezlikni rivojlantirish maqsadida uzatmalrning eng yaxshi variantini individual tanlash.

Tadqiqot metodlari va tashkil qilinishi: ilmiy-metodik adabiyotlar va dastur hujjatlarini tahlil qilish va umumlashtirish, 125 eclama 125 kuzatuvlar, musobaqa va mashg'ulot faoliyatini tahlil qilish, pulsometriya, instrumental metod, 125eclama125 tajriba, matematik statistika metodlari.

Tadqiqot natijalari. Yosh velopoygachilarda tezlikni mashq qilishdagi shakllangan an'ana tezkorlikning rivojlanishini biroz sekinlashtiradi. Asosan trekda 200 m gacha bo'lgan qisqa masofalarni bosib o'tish uchun yuqori uzatmalarni qo'llash metodikasi amaliyotda foydalaniladi. 14-15 yoshdagi sportchilar joyidan 200 m. ga gitda 13,5-14 soniya natija ko'rsatishadi. Bunda 86-88,7 dyuym, bazan esa 81-84 dyuym uzatmalarni qo'llashadi. Bunda pedal aylantirish sur'ati minutiga 120-130 aylanani tashkil qiladi.

Ixtisoslashtirilgan boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida va trekda poygalarda ixtisoslashuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlarida tezlikka yo'naltirilgan mashg'ulotda pedal aylantirish sur'atining optimal zonalarini aniqlash masalasini yanada aniqroq o'rganib chiqish uchun nazorat test sinovlari o'tkazildi. Trekdagi yozgi mashg'ulotlar davrida 4-5 oy davomida ikki haftada bir marta yosh velosportchilarga 200 m. ni maksimal tezlikda uzatmalarni qo'llagan holda bosib o'tish taklif qilindi. Biroq ayrim qiyinchiliklar yuzaga keldi. Gap shundaki, bizning sanoatimiz terk velosipedining orqa g'ildiragi uchun ancha cheklangan shesterenkalar to'plamini ishlab chiqaradi va eng kichik uzatmasi 6 dyumga (46x16) teng. Kichik uzatmalarini tanlash uchun (17-19 tishli) shesterenkalaridan foydalanish lozim. Nazorat mashg'ulotlari avvalgi mashg'ulotlardan so'ng to'liq tiklanib ulgurgan sharoitlarda o'tkazildi va tezlanishlar orasida dam olish yetarlicha bo'ldi -15-20 min (1).

Osmirlar va o'spirinlarda kuchning o'sish tezligi, uning boshlang'ich darajasi kabi, bir xil emas. Shu sababli velosport bilan shug'ullanishni boshlagan vaqtdan 2-3 yil o'tib, hamma sportchilar ham o'zlarining tezlikka bo'lgan qobiliyatini rivojlantira olmaydilar, zero tayyorgarlikning ma'lum bir bosqichida tezkorlikni rivojlantirish uchun optimal uzatmani tanlash lozim bo'ladi. Masalan, joyidan 200 m. ga gitda bir yillik mashg'ulotlardan so'ng sportchi 86 dyum uzatma minutiga 121 aylanadan foydalanib faqat 14,5 s natija, 77,6 dyum uzatmani (46x16) qo'llab esa 13,8 s (minutiga 142 aylana) natija ko'rsatishi mumkin.

Keyinchalik tezlikni rivojlantirishiga qaratilgan mashg'ulotlar vaqtida unga minutiga 145-155 aylanaga teng pedal aylantirish sur'atini rivojlantirishga imkon beruvchi uzatmalardan foydalanish tavsiya qilindi. Ikki yildan keyin 200 m. masofadagi natijasi 11.8 s. gacha yaxshilandi. Yaxshi rivojlangan tezlik sifatлари velosportchilarga 200 m. masofaning oxirgi pallalarida yaxshi tezlikni rivojlantirishga imkon berdi – 11,2 s. Barcha yosh guruhlari uchun uzatmalar chegaralarini keltiramiz (1-jadval).

1-jadval. **Yosh va uzatmalar nisbatlarining tavsiya etiladigan dinamikasi**

| Yoshi | Uzatma (dyuymlar) | |
|-------|-------------------|--------|
| | Shossedda | Trekda |
| 17-18 | 98,4 | 92,6 |
| 15-16 | 86,4 | 86,4 |
| 14 | 72,0 | 81,0 |
| 13 | 68,0 | 76,0 |
| 12 | 64,4 | 72,0 |
| 11 | 64,4 | 72,0 |

Shunday qilib, shug'ullanuvchilar yoshiga nisbatan tavsiya etiladigan uzatma nisbatlaridan foydalanish musobaqalardagi natijadorlikning oshishiga va yosh sportchilar uchun energiyani kamroq sarf qilishga yordam beradi.

Xulosa. 1) Musobaqalarda pedal aylantirish dinamikasini bosqichma-bosqich o'rganish mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda inobatga olindi, bu shuni e'tirof etishga asos bo'ladiki, tayyorgarlik sikli doirasida shiddatli ishni izchil oshirib borish yuqori uzatma nisbatlarini qo'llashda samaradorlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi va oqibatda poygachilarni sport malakasi oshishiga yordam beradi. 2) Trekda sur'atli va tezkor poygalarda qo'llaniladigan yuqori uzatma nisbatlari ahamiyati va 126eclam sport natijalariga erishish 126 eclam tug'dirmaydi. Albatta, shunday xulosaga kelish mumkinki, mashg'ulotlarda kuch tayyorgarligi omillarining, ayniqsa poygada start masofasini muvaffaqiyatli bosib o'tishni ta'minlovchi yuqori uzatma nisbatlarida poygachilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini rivojlantirish ahamiyati ortadi.

Adabiyotlar.

- 1) Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: моногр. / М.М.Ковылин, А.А.Передельский. – М.: Смоленск: Смолгор, 2012.- 190 с.
- 2) Мартынов, Г.М. Способы педалирования, их эффективность и применение в подготовке велосипедистов :дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.04 / Г.М.Мартынов. – Малаховка, 2000. – 169 с

УДК: 796.015.82:012.412.7

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОДБОРА ОПТИМАЛЬНЫХ ПЕРЕДАЧ В ТРЕНИРОВКАХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ СПРИНТЕРОВ

Исмоилжон Каримов, Обиджон Холмуратов, Олимжон Каримов
*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан*
Sevelena82@mail.ru

Аннотация. В настоящей статье рассматриваются вопросы касающиеся частоты педалирования юных спортсменов, которые могут не уступить зрелым гонщикам при правильном подборе методики оптимальных передач в тренировках велосипедистов спринтеров.

Ключевые слова: юные велосипедисты, соотношение передач, экономизация энергетических затрат.

UDC: 796.015.82:012.412.7

COMPARATIVE ANALYSIS SELECTION OF OPTIMUM GEARS IN TRAINING OF SPRINTER CYCLISTS

Ismoiljon Karimov, Obidjon Kholmuratov, Olimjon Karimov
*Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Uzbekistan*
Sevelena82@mail.ru

Annotation. This article deals with issues related to the frequency of pedaling of young athletes, which may not yield to mature riders with the correct selection of the optimal gear methodology in the training of sprint cyclists.

Key words: young cyclists, ratio of gears, economization of energy costs.



УЎК: 796.88

ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТЛАРИДА ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЛАР

Баҳром Каюмов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон
kaumovbahrom42@gmail.com

Аннотация. Мақолада олий ўқув юрти оғир атлетикачи талабаларнинг оғир атлетика спорт тури бўйича ўтадиган (дарс) машғулотларга қизиқтириш оғир атлетика бўйича ўқув дастурига ёрдам берувчи машқларни киритиш ва уларни машғулот вақтида инновацион технологиялари қўллашни тавсия этиш мумкин.

Калит сўзлар: оғир атлетика, талабалар, машғулот, инновацион технологиялар.

Кириш. Давлатимиз раҳбари раҳномалигида кашф этилган ва бугунги кунда изчиллик билан амалга оширилаётган “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” таълим тузилишини тубдан янгилашга қаратилган ваоммавий спорт мусобақалари тузилишининг жорий этишга асос бўлди.

Бугунги кунда оғир атлетикада кўп ўқув услубий қўлланмалар, кўрсатмалар, мақолалар ишлаб чиқилган ва нашриётда чоп этилган. Аммо босқич талабалари учун оғир атлетика фанининг махсус ёрдам берувчи машқларини қўллашда унинг кетма-кетлигини ушбу фан бўйича ишчи ўқув дастурига ёрдамчи машқларни киритиб улар асосида машғулот олиб борилса талабаларни ўзлаштириши янада мақсадга мувофиқ бўлади. Яъни ёрдам берувчи машқларга штангани бош устида ушлаб ўтириб туриш, тиззадан даст ва кўкракга кўтариш, штангани белгача тортиш, кўкракда штанга билан ўтириб туриш, тик туриб штангани кўтариш. Бу машқлар асосан талабаларнинг тезкор куч сифатини чидамлилиқ, эгилувчанлик ва портловчи куч жисмоний сифатини оширади [1, 2].

Мақсад ва вазифалар. Олий ўқув юрт оғир атлетикачи талабаларини жисмоний тайёрлаш жараёнида, олий ўқув юртларида оғир атлетикачилар машғулот инновацион технологияларини ўрганиб чиқиш. Олдинга қўйилган тадқиқот мақсадини ечиш учун қўйидаги вазифаларни амалга ошириш лозим:

- Олий ўқув юрти талабалари учун ўқув машғулот жараёнини ўрганиб чиқиш; - Талабаларни жисмоний тайёргарлигини баҳолаш мезони; - Олий ўқув юрти талабалари учун ўқув машғулотда ёрдам берувчи машқлар услубиятини ишлаб чиқиш ва тадқиқотда самарадорлигини исботлаб бериш.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Тадқиқот муаммоси буйича адабиётлар таҳлили; педагогик кузатув; педагогик тажриб; математик статистика услублари.

Тадқиқотлар табиий шароитларда йиллик циклнинг тайёргарлик даврида 2 ой давомида 2021-йил 15-16-апрелгача ўқув-машғулотларида олиб борилди.

Тажриба гуруҳи оғир атлетикачи талабалар гуруҳларидан 24 нафар талабаларни танлаб олинди. Унда машғулотлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва тавсия этилган дастур бўйича ўтказилди. Ушбу дастурга тайёргарлик даври босқичларида махсус тайёргарликни оширишга ёрдам берадиган самарали услублар ҳамда воситалар киритилган. Услублар илмий-услубий адабиётлар таҳлили ҳамда етакчи мураббийлар ва ўқитувчиларнинг амалий тажрибаси асосида ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Тажрибада тадқиқот ва назорат гуруҳлари дастурда киритилган оғир атлетика мақшларини ва биз томонидан тавсия қилинган услуб меъёрини деярли тўлиқ бажарилди.

Тадқиқот гуруҳидаги талабалар классик машқлар техникасини ўзлаштириш ҳамда такомиллаштиришда махсус-ёрдам берувчи машқлардан самарали фойдаландилар. Тадқиқот гуруҳининг иштирокчилари жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда штанга билан ўтириб туриш машқи ва штангани кўкракдан сиқиб кўтариш, штангани белгача тортиш машқларидан фойдаландилар. Жисмоний тайёргарликда ҳам натижаларнинг ўсишида фарқлар кузатилди:

Тажриба гуруҳида қисқа ушланган ҳолда кўкракдан сиқиб кўтариш машқида кўрсаткич 8,88% га, кенг ушлаган ҳолда штангани бош орқасидан сиқиб кўтариш машқида 9,96% га, елкаларда штанга билан ўтириб –туришда 8,93% га, ва даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш машқида 10,01% га силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш машқида 6,95% га яхшиланди.

Нazorat гуруҳида натижаларни ўсиши бирмунча бошқача: қисқа ушланган ҳолда кўкракдан сиқиб кўтариш машқида 6,33% га, кенг ушлаган ҳолда штангани бош орқасидан сиқиб кўтариш машқида 6,19% га, елкаларда штанга билан ўтириб–туришда 5,27% га, даст кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш машқида 4,72% га ўсди, ва силтаб кўтариш кенглигида штангани белгача тортиш машқида 6,02% га.

Тадқиқот гуруҳларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (%)

| Гуруҳлар | ДК энглигида сиқиб кўтариш | СК энглигида сиқиб кўтариш | ДКШБК | СКШБК | Штанга билан ўтириб туриш |
|------------|----------------------------|----------------------------|---------|--------|---------------------------|
| Назорат | 6,19 % | 6,33 % | 4,72 % | 6,02 % | 5,27 % |
| Тажриба | 9,96 % | 8,88% | 10,01 % | 6,95 % | 8,93% |
| Ўсиш фарқи | 3,77 % | 2,55 % | 5,28 % | 0,93 % | 3,66 % |

Ўтказилган тажрибалар натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили тайёргарлик даврининг умумий ва махсус тайёргарлик босқичларида УЖТ ҳамда МЖТ воситаларининг оптимал тақсимланишини аниқлашга имкон яратди. Бу нисбат тайёргарлик даврига ажратилган умумий вақтининг 58-42% ни ташкил этади.

Хулоса. Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институт олий ўқув юртида оғир атлетика фани ва талаба шахсининг яхлит ривожланишни шакллантиришнинг энг муҳим базавий таркиби сифатида қаралади.

Оғир атлетикачилар машғулотларида у ёки бу машқларни, уларни бажариш услубларини ва юклама ҳажми ҳамда шиддатини режалаштириш шуғулланувчилар хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши лозим. Атлетик, югуриш, сакраш хусусиятидаги машқларнинг қўлланилиш миқдори (ҳафтада тўртта машғулот ўтказилганда) камида икки марта режалаштирилади.

Замонавий жисмоний тарбия кафедраларида ўқув жараёнини ташкил қилиш, турли малакага эга оғир атлетикачиларнинг жисмоний сифатлари ҳамда техник маҳоратини ривожлантириш тўғрисидаги маълумотларга эга, лекин талабаларнинг спорт турига бўлган қизиқишларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг оптимал ҳаракат фаоллиги масалалари етарлича ўрганилмаган. Бизнингча, машғулотга индивидуал-типологик ёндошувни амалга ошириш мақсадида талабаларнинг жисмоний ҳолатини ёки унинг танланган спорт турига бўлган мувофиқлик даражасини баҳолаш учун интеграл шкала ишлаб чиқиш оқилона йўл тутиш ҳисобланади. Шу сабабли ҳозирги пайтда ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражаси, индивидуал хоҳиш-истаклари ҳар хил бўлган талабаларни жисмоний тарбиялашнинг самарали восита ва услубларини ишлаб чиқиш зарур.

Оғир атлетика бўйича ўтказиладиган ўқув машғулотларида шундай хулосага келдикки, олий ўқув юрти оғир атлетикачи талабаларнинг оғир атлетика спорт тури бўйича ўтадиган (дарс) машғулотларга қизиқтириш оғир атлетика бўйича ўқув дастурига ёрдам берувчи машқларни киритиш ва уларни машғулот вақтида қўллашни тавсия этиш мумкин.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Matkarimov R.M., Yunusov S.A., Khodjaev A.Z. Teoriya i metodika tyazhelej atletiki [The theory and methodology of weightlifting]. Tashkent: Scientific and technical information. – 2019.
- 2) Юнусов С.А. Особенности тренировочного процесса атлетов высокой квалификации в паралимпийском пауэрлифтинге // Фан-Спортга. – 2020. – №. 1. – С. 46-48.

УДК: 796.88

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Бахром Каюмов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

kaumovbahrom42@gmail.com

Аннотация. В статье рекомендуются применение инновационных технологий при использовании учебных программ по тяжелой атлетике при подготовке студентов-тяжелоатлетов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, студенты, занятия, инновационные технологии.

UDC: 796.88

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF HEAVY ATHLETICS CLASSES IN HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Bakhrom Kayumov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

kaumovbahrom42@gmail.com

Abstract. In article are recommended use of innovative technologies when using educational to programs for weightlifting when training students' weight-lifters in higher educational institutions.

Keywords: weightlifting, students, classes, innovative technologies.



**ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ
ФУТБОЛИСТОВ**

Шохрух Киличев, Дамир Исмагилов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

doni-joni@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается научно-обоснованный подход в подготовке высококвалифицированных футбольных тренеров.

Ключевые слова: моделирование, тренер.

Реформирование системы многолетней подготовки футболистов Республики Узбекистан предъявляет новые требования к тренерскому составу, в том числе и к интегральной подготовленности футболистов. Соответственно и подходы к обучению и совершенствованию в ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ, дублирующих и основных составов команд первой и высшей лиг должны пересматриваться. Они заключаются в разработке методических рекомендаций и предложений, и реализации программных и методических средств: технологий обучения и совершенствования, позволяющих пересматривать содержание организационно-управленческой деятельности: вносить коррективы, моделировать и видоизменять организационную структуру проведения занятий.

В настоящее время моделирование организации проведения занятий по интегральной подготовке, является необходимым элементом профессиональной деятельности тренерского штаба, так как без создания образа (модели) подготовка футболистов с учётом современного уровня игры, повышения творческого потенциала тренерского коллектива невозможен эффективный учебно – воспитательный процесс. Таким образом, только путём взвешенного подхода тренера к моделированию организации проведения занятий с учётом: сроков, целей и задач подготовки

футболистов; соревновательной деятельности; научного сопровождения учебно – тренировочного процесса на каждом этапе многолетней подготовки; изучение (определения) уровня подготовленности футболистов достигается цель подготовки.

Цель подготовки тренера к моделированию организации занятий по футболу заключается в том, чтобы тренер принял главную идею моделирования: осознал её полезность для учебно-тренировочного процесса овладел умениями, позволяющими сопровождать основную идею моделирования организации проведения занятий по интегральной подготовке в процессе становления спортивного мастерства направленный на овладение тренером организаторским творчеством имеющим существенное значение для эффективности тренерской деятельности. Последовательное проведение занятий по интегральной подготовке с учётом анализа всесторонней подготовленности и сравнении с модельными характеристиками в содержание учебно-тренировочного процесса ведёт к развитию творческого потенциала тренерской многолетней подготовки футболистов.

Моделирование позволяет проникнуть в сущность многолетней подготовки футболистов и оптимизировать процесс становления спортивного мастерства в соответствии с этапами (начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) и в конечном итоге моделирование рассматривается на основе развития знаний и практической предметной областью понятий в многолетней подготовке футболистов.

Теоретико-методологическое исследование проблемы становления спортивного мастерства по футболу позволили выявить ряд приоритетных направлений современной спортивной науки по футболу.

Обоснование критической необходимости активизации Ассоциации футбола в освоении и разработки рекомендаций в овладении ценностей спортивной науки, научно-методическое обеспечение процессов модернизации содержания и организации многолетней подготовки футболистов, научно-технологическое обоснование инновационных преобразований в системе многолетней подготовки футболистов на различных этапах.

Разработка высоких технологий медико-биологического и психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса в системе многолетней подготовке футболистов. Теоретические и методические основы модернизации системы многолетней подготовки повышения квалификации тренерского состава с учётом перспектив их тенденций развития научно ёмких технологий спортивной подготовки футболистов. У каждого футболиста свой взгляд на ту или иную ситуацию и индивидуальные личностные. Для чего необходимо персонифицированный подход на основе определения личностных свойств с использованием опросников Г.Айзенка, Я.Стреляу, Люшера.

Библиография.

- 1) Иванов Г.Г., Балуев Э.П., Петухов А.Б., Николаев Д.З. Биоимпендансный метод определение состава тела. / Вестник РУДН – Москва 2000. С 66-73.
- 2) Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации (учебно-методическое пособие) Ташкент. 2015. – 80 с.
- 3) Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов Т. 2001 – 108 с.

TRANSFORMATION OF THE SYSTEM OF LONG-TERM TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS

Shokhukh Kilichev, Damir Ismagilov

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

doni-joni@mail.ru

Annotation. The article discusses a scientifically based approach to the preparation of highly qualified football coaches.

Key words: modeling, trainer.



ТУРЛИ ОҒИРЛИК ВА ЁШДАГИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ЭНЕРГИЯ ТАЪМИНОТ ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ

Р. Қодирова, С. Шукурова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

rus.bok@mail.ru

Аннотация. Мақолада турли ёшдаги ва вазн тоифасидаги малакали боксчиларда энергия таъминотининг анаэроб механизмларининг ривожланиш даражасини асосида уларнинг натижаларини баҳолаш, моделлаштириш ва башорат қилиш услублари ўрганилган.

Калит сўзлар: жисмоний сифатлар, боксчиларнинг ёши ва вазни, машғулот жараёни, энергия таъминоти.

Мавзунинг долзарблиги. Кўплаб илмий маълумотлар шуни кўрсатадики, куч, тезлик, чидамлилик каби жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнида жисмоний тайёргарлик машқлари муҳим ўрини эгаллайди. Спортчининг жисмоний сифатлари кўп компонентли бўлиб, улар организмнинг кўплаб имкониятлар йиғиндисидан билан белгиланади [2].

Спортчининг жисмоний сифатлари психологик хусусиятларига, унинг техник ва тактик маҳоратига, жангни ўтказиш техникасининг самарадорлигига боғлиқ. Ушбу машқланиш жараёнининг энергия таъминоти механизмларининг ривожланиш даражаси жисмоний сифатларнинг яхшиланиши учун катта аҳамиятга эга. Тезкорлик ва катта хажмли машқларни бажариш имкониятини намоён қилиш учун энергия таъминотининг анаэроб механизмлари (креатин фосфат ва гликолиз) ривожланиши уларни тезлик ва энергия хажми қобилияти муҳим ҳисобланади. Тезлик кучига чидамлилик ушбу энергия таъминоти механизмлар қувватига боғлиқ [1, 3].

Ишнинг мақсади турли ёш ва вазиндаги малакали боксчиларда жисмоний тайёргарлик жараёнидаги энергия таъминотининг анаэроб механизмларининг ривожланиш даражасини ўрганишдир.

Тадқиқот усуллари. Энергия таъминотининг ушбу механизмларининг ривожланиш даражасини баҳолаш учун биз динамометрдан фойдаландик [2]. Амалдаги асбоб-ускуналар боксчининг зарба ишининг турли кўрсаткичларини: жумладан ҳар бир зарбанинг кучи, зарбалар орасидаги вақт оралиғи, зарбаларнинг умумий сони, ихтисослаштирилган ишнинг ўртacha қуввати ва бошқаларини доимий равишда ўлчашга имкон беради. Боксчиларда – турли вазн тоифаларидаги ўсмирларда чап ва ўнг қўллар билан 3 та битта зарбани бажариш учун биринчи тажриба креатин фосфат механизмининг кучини баҳолаш, махсус тезлик-қувват (креатин фосфат) кўрсаткичларини аниқлаш учун 2-тажриба, кучли ва тезлик зарбаларни бажариш учун динамометрик снарядда 8 сониялик иш бажариш, махсус тезлик-кучкорлик (гликолитик) сифатларини аниқлаш учун 3-тажрибалар асосида тажрибалар олиб борилди.

Тадқиқот натижалари ва таҳлили. Олинган натижаларга асосланиб, математик усулларда формулалар ёрдамида бир қатор кўшимча кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилди [2]. Тажрибалар натижасида турли вазн тоифаларидаги боксчилар – ўсмирлар ўртасида 3 та битта зарбанинг кучини, зарбалар кучининг ўртacha қийматини ва тана вазни нисбий кўрсаткичидан, энгил ва ўрта вазн тоифасидаги боксчилар ўртасида ўнг қўл билан зарба бериш кучи сезиларли даражада фарқ қилишига асосланди. Оғир вазн тоифаларнинг натижа кўрсаткичлари сезиларли даражада паст бўлди. Бошқа кўрсаткичлар чап қўл билан ишлашганда кузатилади. Бундай ҳолда, 8 сонияли иш бажариш тажрибада тезлик-куч кўрсаткичларини аниқлаш натижаларидан маълум бўлдики, зарбалар кучининг кўрсаткичлари спортчиларнинг тана вазнининг ортиши билан табиий равишда ортади. Спортчиларнинг 8 сонияда бажарадиган зарбалари сони вазн тоифалари ортиши билан камайдди. Шу билан бирга, спортчиларнинг умумий тана вазнининг ортиши билан айниқса, энгил ва ўрта вазн тоифалари вакиллари ўртасида фарқлар сезиларли бўлди. Нисбий қувват кўрсаткичлари (тана вазнининг кг ҳисобига) барча спортчилар учун деярли бир хил кўрсаткичларни ташкил этди. ПЧК (портловчи чидамлилик коэффициент) кўрсаткичи тажриба давомида тез-кучлилик иш қобилиятини ортиши ва вазн тоифаси ортиши билан эса камайиши аниқланди. Яъни, спортчининг тана вазни қанчалик кўп бўлса, унинг алақат иш қобилияти кўрсаткичлари тезроқ пасаяди. Худди шундай натижалар тана вазнининг ортиши билан яна иккита кўрсаткични тавсифловчи: ПЧИ (портловчи чидамлилик индекси) – портловчи чидамлилик индекси ва КФЧИ (креатинфосфат иш қобилиятини индекси) – креатин фосфат кўрсаткичлари индекси энергия таъминотининг креатин фосфат механизминини камайдди.

Боксчиларни 40 сонияли иш қобилиятини гликолитик самарадорликни аниқлаш натижалари тажрибадан маълум бўлдики энгил ва ўрта вазли боксчиларни 40 сония иш учун зарбалар сони сезиларли даражада фарқ қилмаслигини кўрсатди. Оғир вазлилар эса сезиларли даражада кўпроқ зарба бера олдилар. Спортчилар оғирлигининг ортиши билан зарбаларнинг умумий миқдори сезиларли даражада орди. Энгил ва ўрта оғирликдаги боксёрларнинг иш ҳажми нисбатан бироз фарқ қилди, аммо оғир вазлилар учун кўпроқ бўлди.

ТЧК (тезлик чидамлик коэффициентини) аниқлаш тажриба жараёнида спортчининг тана вазнининг ортиши билан иш қобилиятининг бироз бўлса-да пасайишини кўрсатади. Бу яққол оғир вазн тоифасида тана оғирлигининг ортиши билан ортади. Олинган маълумотларни юқори тоифадаги ўсмирлар ва катталар боксчиларида қайд этилган ўхшаш кўрсаткичлар билан таққослашдан маълум бўлдики, ўсмирларнинг кўрсаткичлари натижалардан юқори деган хулосага келди. Лекин катталар спортчилари ўртасида бокс бўйича халқаро турнирлар ғолиблари кўрсаткичларидан сезиларли даражада фарқ қилади. Ушбу кўрсаткичлардан фойдаланиб, боксчиларнинг махсус жисмоний тайёрлаш кўрсаткичларининг ўзига хос модел хусусиятларини тузиш мумкин. Шу билан бирга, машқланиш жараёнини ташкил этишда самарадорлиги яхшиланади.

Хулоса. Турли ёш ва вазиндаги малакали боксчиларда энергия таъминотининг анаэроб механизмларининг ривожланиш даражасини ўрганиш асосида натижаларини баҳолаш, моделлаштириш, башорат қилиш ва тузатиш тавсияларини ишлаб чиқиш мумкин.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Богуславский В. Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – Киев, 1989. – 21 с.
- 2) Ким В. В. Методика тренировки и оценки специальной выносливости студента-боксера. – Свердловск, 1981. – 32 с.
- 3) Киселев В. А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной выносливости боксеров на предсоревновательном этапе: Автореф.дисс...канд.пед.наук. – М., 1982. – 23 с.

УДК:796.83

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ РАЗНОГО ВЕСА И ВОЗРАСТА

Р. Қодирова, С. Шукурова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

ruc.bok@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются методы оценки, моделирования и прогнозирования их результатов на основе уровня развития анаэробных механизмов энергообеспечения у квалифицированных боксеров разных возрастов и весовых категорий.

Ключевые слова: физические качества, возраст и вес боксеров, тренировочный процесс, энергообеспечение.

UDC: 796.83

HORIZONTAL BAR AND ESDAGI MALAKALI BOXSHILARNING ENERGY SUPPLY INJECTION

R. Kodirova, S. Shukurova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Uzbekistan, Chirchiq*

ruc.bok@mail.ru

Abstract. The article discusses methods of evaluation, modeling and forecasting of their results based on the level of development of anaerobic mechanisms of energy supply in qualified boxers of different ages and weight categories.

Keywords: physical qualities, age and weight of boxers, training process, energy supply.



НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ЧАСТОТНЫМ МЕТОДОМ

Евгений Крикун, Ирина Кобелькова, Маргарита Коростелева

*Московская государственная академия физической культуры
ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи
Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России
Российский университет дружбы народов
Москва, Российская Федерация*

Аннотация. Баскетбол относится к игровому виду спорта, характеризующемуся интенсивными физическими нагрузками, требующими адекватного восполнения пищевых веществ и энергии. Чрезвычайно актуальной является разработка подходов к оптимизации рационов питания баскетболистов для повышения их адаптационного потенциала и профессиональной результативности.

Введение. Оптимальный пищевой статус и спортивная результативность обусловлены соответствующим физиологическим потребностям поступлением пищевых веществ определенной энергетической ценности в составе блюд и продуктов рациона питания. Данные о фактическом питании, в том числе, о потреблении отдельных групп продуктов спортсменами-баскетболистами ограничены и противоречивы.

Цель и задачи: изучить фактическое питание, включая частоту потребления основных групп пищевых продуктов, спортсменов-баскетболистов.

Материалы и методы: нами было обследовано 25 баскетболистов, студентов Академии физической культуры, мужского пола ($20,9 \pm 1,8$ лет). Фактическое питание спортсменов изучали частотным методом с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека» (версия 1.2.4 ГУ НИИ питания РАМН 2004 г., программа зарегистрирована Российским агентством по патентам и товарным знакам 09.02.2004 № 2004610397). Данные о частоте и количестве потребляемых специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов и биологически активных добавок к пище (так называемом «спортивном питании») были изучены с помощью специально разработанной нами анкеты. Адекватность потребления основных пищевых веществ оценивали в соответствии с методическими рекомендациями МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации».

Результаты и обсуждение: Анализ результатов ранее проведенных специалистами ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» исследований фактического питания спортсменов различных групп спорта выявил отклонения от оптимального содержания и соотношения белков, жиров и углеводов в структуре суточной калорийности рациона: потребление жиров, в том числе насыщенных жирных кислот, существенно превышало рекомендуемые значения, при этом количество углеводов было снижено [1-3]. Исследования других авторов показали, что ежедневное потребление углеводов у 56% баскетболистов-юниоров было ниже 6 г/кг/сут, что ниже рекомендованного уровня, так же как и у спортсменов некоторых других командных видов спорта [4]. У обследованных нами баскетболистов выявленная в работах других авторов тенденция сохраняется: при высоком уровне среднесуточного потребления белка 131 г ($1,5 \pm 0,5$ г/кг/сут) поступление жиров с рационом превышало рекомендованные значения и находилось на уровне 154 г ($1,8 \pm 0,4$ г/кг/сут), количество углеводов было недостаточным – 313 г ($3,6 \pm 1,0$ г/кг/сут), энергетическая ценность в среднем составляла 3166 ± 884 ккал/сут.

Пищевая и энергетическая ценность рациона имеет не только количественные, но и качественные характеристики (структура белкового, жирового и углеводного компонентов), зависящие от разнообразия основных групп пищевых продуктов в питании спортсмена. По результатам опроса 209 профессиональных баскетболистов установлено, что ежедневно потребляли молоко и молочные продукты только 71% игроков, мясо и колбасные изделия - 70%, 35% – хлеб из муки грубого помола и/или крупы, овощи и фрукты - 21% и 23% соответственно, в тоже время кондитерские изделия были каждый день в «меню» у 40% спортсменов. Несколько раз в неделю в рационе 41% опрошенных присутствовал творог, у 28% - рыба, у 17% – продукты фаст-фуда [5]. Специализированные пищевые продукты для питания спортсменов применяли 32%, а витаминно-минеральные комплексы – 48% респондентов. В нашем исследовании количество порций продуктов-источников полисахаридов, обеспечивающих стабильный уровень глюкозы в крови и высокую работоспособность было недостаточным. Потребление хлебобулочных изделий и круп

варьировало от 1,5 до 4,4, картофеля – от 0 до 0,5, овощей – от 0,2 до 2,8, фруктов – от 0,2 до 1,8 порций/сут. Следует отметить достаточно частое потребление кондитерских изделий (до 5,4 порций/сут) и добавленного сахара, что может вызывать резкие колебания уровня глюкозы в крови, и связанное с его падением возникновение усталости. Потребление молочных продуктов было ниже установленных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Основными источниками жира являлись мясо и колбасные изделия (2,3+0,8 порций/сутки) и яйца. Частота потребления рыбы была крайне низкой: от 0 до 0,5 порций/сут.

Заключение: для поддержания высокого адаптационного потенциала спортсменов игровых видов спорта им необходимо обеспечить достаточное потребление пищевых веществ за счет оптимально составленного рациона питания с включением пищевых продуктов из всех основных групп (хлебобулочные, крупы и макаронные изделия, мясные, рыбные, молочные продукты, овощи, фрукты, жиры) с менее частым потреблением кондитерских изделий. Целесообразно регулярно повышать осведомленность тренеров и спортсменов о принципах рационального питания за счет внедрения в спортивную практику образовательных программ.

Список литературы:

- 1) Кобелькова И.В., Коростелева М.М. Результаты анализа меню организованного питания сборной республики Бурятия. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году науки и технологий в РФ. Отв. Редакторы А.Б. Мирошников, Ю.А. Ермолаева. Москва, 2021. С. 257-260.
- 2) Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Раджабадиев Р.М. и др. Результаты изучения некоторых антропометрических характеристик, фактического питания, пищевого статуса и суточных энергозатрат спортсменов сборной по академической гребле. // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т.9. №3. С.22-32. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-3-22-32
- 3) Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С. Особенности потребления различных групп продуктов спортсменками женской сборной по хоккею с шайбой на льду. В сборнике: Олимпийский спорт и спорт для всех. Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – Казань, 2021. С. 363-364.
- 4) Davis JK, Oikawa SY, Halson S, Stephens J, O'Riordan S, Luhrs K, Sopena B, Baker LB. In-Season Nutrition Strategies and Recovery Modalities to Enhance Recovery for Basketball Players: A Narrative Review. *Sports Med.* 2022 May;52(5):971-993. Doi: 10.1007/s40279-021-01606-7.
- 5) Szczepańska E, Spałkowska A. Zachowania żywieniowe sportowcówwyczy nowouprawiaja cychsiatkówewikos zykówwe [Dietary behaviours of volleyball and basketball players]. *RoczPanstwZaklHig.* 2012; 63(4):483-9. PMID: 23631271.

UDC: 796, 613.2

SOME RESULTS OF ASSESSING THE ACTUAL NUTRITION OF BASKETBALL STUDENTS BY THE FREQUENCY METHOD

Evgeny Krikun, Irina Kobelkova, Margarita Korosteleva

*Moscow State Academy of Physical Culture,
FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety,
Academy of Postgraduate Education of the Federal State Budgetary Institution Federal Scientific and
Practical Center of the Federal Medical and Biological Agency of Russia,
Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russian Federation*

Abstract. Basketball refers to a game sport characterized by intense physical exertion requiring adequate replenishment of food substances and energy. It is extremely relevant to develop approaches to optimizing the diet of basketball players to increase their adaptation potential and professional performance.



9-10 YOSH LI FUTBOLCHILARNING KOORDINACION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Nargis Qurbonova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

nkatotifarishta.ru@gmail.com

Anotratsiya. Maqolada yosh futbolchilarda koordinacion qobiliyatlarni rivojlantirishning dolzarb masalasi ko'rib chiqilgan. Mualliflar tomonidan koordinacion qobiliyatlar tarkibiga kiruvchi barcha komponentlarni rivojlantirish uchun maxsus tanlangan va yo'naltirilgan mashqlar to'plami ko'rsatilgan. Ushbu maqolada mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan va taklif qilingan mashqlar to'plamining samaradorligi va ulardan o'quv-trenirovka jarayonida yosh futbolchilarning texnik tayyorgarligini yaxshilash uchun foydalanish mumkinligini tasdiqlovchi natijalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: koordinacion qobiliyatlar, mashqlar, to'pni his qilish, kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik.

Kirish. Hozirgi kunda insonning o'z harakat sohasini takomillashtirish qobiliyatining rivojlanish darajasi mehnat va sport faoliyati samaradorligini belgilab berishi yaqqol ko'zga tashlanmoqda.

Shuning uchun ushbu noyob qobiliyat mexanizmlarini tushunish, uni doimiy ravishda takomillashtirish yo'llarini topishda juda muhimdir. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotchilar hozirgacha faqat jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik) ni rivojlantirish vositalari va usullarini ishlab chiqishgan

Biroq, mukammal sharoitlarda, ehtimoliy va kutilmagan vaziyatlarda amalga oshiriladigan faoliyat hajmining oshishi muhim hisoblanadi, bu vaziyatda topqirlik, reaksiya tezkorligi, diqqatni jamlash va e'tiborni boshqa jarayonga qaratish qobiliyati, harakatning fazo va vaqt aniqligi hamda ularning biomexanik maqsadga muvofiqligini namoyon etishni talab qiladi, ushbu qobiliyatlarni umumiyashtirish koordinacion qobiliyatlar tushunchasi bilan bog'lanadi. Shuningdek, bu – takomillashtirishni muvaffaqiyatli ilgari surish omillaridan biri hisoblanadi. Futbolchilarni tayyorlash tizimi, birinchi navbatda, o'yin natijasi asosan bog'liq bo'lgan omillarga yo'naltirilgan ta'sir etishni nazarda tutadi. Natijalarga erishishda chaqqonlik yetakchi rol o'ynaydi, xususan, ijro etish usuli ko'plab mualliflar tomonidan tasdiqlanadi. Biroq, ushbu harakat sifatini nazorat qilish va takomillashtirish masalalari o'rganilgan tadqiqot ishlari juda oz.

Bularning barchasi futbolchilar chaqqonligi tarkibini o'rganish va uni rivojlantirish bo'yicha trenirovka dasturlari bilan bog'liq masalalarning dolzarbligini ko'rsatadi.

Maqsad va vazifalar: yosh futbolchilarda koordinacion qobiliyatlarni rivojlantirishning yoshga bog'liq xususiyatlarini o'rganish.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish: Tadqiqot uchun 9-10 yoshli futbolchilardan iborat ikki guruh: nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi. Guruhlarga ajratilgach, koordinacion qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun testlar o'tkazildi.

1-jadval. **Tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlarining ko'rsatkichlari**

| Testlar ro'yxati | Nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari | Tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari |
|---|---|---|
| Ustunlarni aylanib o'tib va oldindagi oyoqda to'pni olib yurish bilan yugurish, s | 9,86 ± 0,46 | 9,73 ± 0,46 |
| 3x10 m ga makkisimon yugurish | 6,12 ± 2,16 | 6,02 ± 2,10 |
| Gimnastika skameykasida burilishlar, marta | 8,13 ± 2,07 | 8,65 ± 1,04 |
| Ustunlar orasida bitta to'pni olib yurish bilan slalom, s | 5,22 ± 0,48 | 5,58 ± 0,41 |

Nazorat guruhi hamda tajriba guruhidagi ishtirokchilar maktab rahbariyati tomonidan tasdiqlangan dastur bo'yicha shug'ullanishdi, lekin tajriba guruhida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan texnik tayyorgarlikni yaxshilash uchun koordinacion qobiliyatlarni rivojlantirishga maqsadli qaratilgan mashqlar to'plamidan foydalanildi.

Koordinacion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanildi:

1) Harakatlarni qayta tiklash, harakat ritmini his qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini takomillashtirish uchun mashqlar.

2) Kinetetik differensiyalash ("to'pni his qilish") ni takomillashtirish uchun mashqlar. Oyoq bilan voleybol. Maydon: uzunligi 6 m va kengligi 5 m (yoki 8x5 m) bo'lgan to'rtburchak. «Panjara» sifatida futbol darvozalari (yoki boshqa darvozalar, yengil atletika to'siqlari, «to'siqlar», ustunlarga bog'langan

arqon va hokazolar)dan foydalanish mumkin. Ko'rsatmalar. To'p har doim havoda bo'lishi kerak, yerga tegishi taqiqlanadi. O'yin davomida to'pga bosh bilan tegish taqiqlanadi. Taxminiy o'yin vaqti 15-45 daqiqa.

3) Fazoda mo'ljal olishni takomillashtirish uchun mashq. O'yinchilarning yarmi (5-7) (har biri to'p bilan) diametri taxminan 20 m bo'lgan doira ichida bir-biridan bir xil masofada joylashadi. Ikkinchi yarmi yesa doira o'rtasida yoyilib joylashadi. Doira ichidagi o'yinchilar turli yo'nalishlarda yugurib harakatlanishadi. Ularning har biri darhol doira tashqarisida o'zidan 3-4 m masofada turgan istalgan o'yinchining oldiga yugurib keladi. Xuddi shu daqiqada to'pga egalik qilayotgan o'yinchi oyoqning ichki tomoni bilan unga to'pni uzatishi va xuddi shu tarzda qaytarib olishi kerak. Shundan so'ng "ichkaridagi" o'yinchi xuddi o'sha vaqtda doiradan tashqarida turgan boshqa erkin o'yinchi tomonga harakatlanadi va hokazo.

4) Ta'sirlanish tezligini takomillashtirish uchun mashq. O'yinchilar tizzada, cho'kkalab o'tirib, qorin bilan yotgan holda, o'tirib, biror narsa ustida, chalqancha yotgan holda bir-biridan 1-2 m masofada, har biri chiziq ustida joylashgan o'z to'pi oldida turadi. Chiziqdan 5 m masofada yana bir chiziq belgilanadi (chiziqlar fishkalar yoki ustunlar yordamida belgilanishi mumkin). Ikki chiziq o'rtasida turgan murabbiyning signalida (hushtak chalish yoki qo'lini ko'tarish orqali) har bir ishtirokchi iloji boricha tezroq o'rnidan turadi va bir chiziqdan ikkinchi chiziqqa oyog'ining tashqi qismi bilan o'ziga yaqin turgan to'pni olib yurishni amalga oshiradi. Ikkinchi chiziqqa yugurib yetib olgach, ular birinchi chiziqqa qaytadilar va hokazo.

5) Muvozanatni saqlash qobiliyatini takomillashtirish uchun mashq. Ikki o'yinchi bir-biriga qarshi o'ynaydi: to'pga egalik qilgan o'yinchi to'pni ushlab qolishga, ikkinchi o'yinchi esa uni egallashga harakat qiladi. Ikkinchi o'yinchi to'pni olib qo'ygandan so'ng, ular rollar bilan almashishadi. To'pni to'sishda o'yinchilar, o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bir-birlarini muvozanatdan chiqarishga harakat qiladilar. O'yinchilar juft bo'lib maydonning cheklangan yuzasida mashq bajaradilar (masalan, 10 ta juft 30x30 m maydonda shug'ullanadilar).

6) Futbolchilarning turli koordinasion qobiliyatlarini kompleks takomillashtirish uchun o'yinlar. 8 ta darvozaga «7x7» o'yin. Maydon: tomonlari 40 m bo'lgan kvadrat. Maqsad: imkon boricha ko'p gol urish. O'yinning borishi: maydonning turli qismlariga kengligi 2 m bo'lgan 8 ta kichkina darvoza joylashtiriladi (ustunlar, fishkalar va boshqalardan foydalanish mumkin). Darvoza soni jamoadagi musobaqalashayotgan o'yinchilar sonidan bitta ko'p. Shu sababli darvozalardan biri doimo kamroq himoyalanaadi. To'pga egalik qiluvchi jamoalardan biri o'z futbolchilari orasida to'pni o'ynashga intiladi va eng kam himoyalangan darvozaga hujum qiladi. Har bir o'yinchi to'pga uch martadan tegish huquqiga ega; uchinchi tegishda to'pni sherigiga uzatishni amalga oshirishi kerak. To'p uzatilgandan keyin, to'p darvozaning istalgan tomonidan "bo'sh joy" ni kesib o'tib, uni jamoadagi sherigi egallab olganidan so'ng ochko beriladi. To'pga egalik qilmayotgan jamoa darvozani "gol" dan himoya qilishga va futbol qoidalariga ko'ra to'pni ushlab qolishga yoki urib yuborishga harakat qiladi. Agar jamoa buning uddasidan chiqsa, u hujumchi jamoaga aylanadi va hokazo. To'p jamoa o'yinchilaridan biri tomonidan maydon tashqarisiga chiqarib yuborilsa, o'yinni boshqa jamoaning istalgan futbolchisi maydonning to'p chiqqan joyidan o'yinni qayta boshlaydi. Taxminiy o'yin vaqti: 15-45 daqiqa.

Tadqiqot yakunida nazorat va tajriba guruhlarida takroran test sinovlari o'tkazildi va quyidagi natijalar olindi:

2-jadval. **Nazorat va tajriba guruhlarining tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari**

| Testlar ro'yxati | Nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari | Tajriba guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari |
|---|---|---|
| Ustunlarni aylanib o'tib va oldindagi oyoqda to'pni olib yurish bilan yugurish, s | 9,75 ±0,46 | 9,63 ±0,46 |
| 3x10 m ga makkisimon yugurish | 6,09±2,16 | 5,89±2,10 |
| Gimnastika skameykasida burilishlar, marta | 7,12 ±2,07 | 7,42 ± 1,04 |
| Ustunlar orasida bitta to'pni olib yurish bilan slalom, s | 5,21 ± 0,48 | 5,23 ± 0,41 |

3-jadval. **Nazorat guruhining o'sish ko'rsatkichlari**

| Testlar ro'yxati | Nazorat guruhining dastlabki ko'rsatkichlari | Nazorat guruhining tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari | O'sish |
|---|--|---|--------|
| Ustunlarni aylanib o'tib va oldindagi oyoqda to'pni olib yurish bilan yugurish, s | 9,86 ±0,46 | 9,75 ±0,46 | 0,11 |
| 3x10 m ga makkisimon yugurish | 6,12±2,16 | 6,09±2,16 | 0,3 |
| Gimnastika skameykasida burilishlar, marta | 8,13 ±2,07 | 7,12 ±2,07 | 1,1 |

| | | | |
|---|-------------|-------------|-----|
| Ustunlar orasida bitta to'pni olib yurish bilan slalom, s | 5,22 ± 0,48 | 5,21 ± 0,48 | 0,1 |
|---|-------------|-------------|-----|

4-jadval. Tajriba guruhining o'sish ko'rsatkichlari

| Testlar ro'yxati | Tajriba guruhining dastlabki ko'rsatkichlari | Tajriba guruhining tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari | O'sish |
|---|--|---|--------|
| Ustunlarni aylanib o'tib va oldindagi oyoqda to'pni olib yurish bilan yugurish, s | 9,73 ± 0,46 | 9,63 ± 0,46 | 0,10 |
| 3x10 m ga mokkisimon yugurish | 6,02 ± 2,10 | 5,89 ± 2,10 | 0,13 |
| Gimnastika skameykasida burilishlar, marta | 8,65 ± 1,04 | 7,42 ± 1,04 | 1,23 |
| Ustunlar orasida bitta to'pni olib yurish bilan slalom, s | 5,58 ± 0,41 | 5,23 ± 0,41 | 0,35 |

3- va 4-jadvallardagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, "Ustunlarni aylanib o'tib va oldindagi oyoqda to'pni olib yurish bilan yugurish" testida nazorat guruhida 0,11 soniyani, tajriba 0,10 soniyani; "3x10 m ga mokkisimon yugurish" testida nazorat guruhida o'sish 0,3 soniyani, tajriba guruhida esa 0,13 soniyani tashkil etdi. Shuningdek, "Gimnastika skameykasida burilishlar" testida nazorat guruhida o'sish 1,1 martani, tajriba guruhida esa 1,23 martani; "Ustunlar orasida bitta to'pni olib yurish bilan slalom" testida nazorat guruhida o'sish 0,1 soniyani, tajriba guruhida esa 0,35 soniyani tashkil etdi.

Biz tomonimizdan olingan ma'lumotlardan xulosa qilish mumkinki, tajriba guruhida ko'rsatkichlardagi o'sish nazorat guruhiga nisbatan yuqori ekanligidan dalolat beradi. Shundan kelib chiqib, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar to'plamini o'quv-trenirovka jarayonida qo'llash mumkinligi haqida xulosa qilish mumkin.

Xulosa. Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlilidan koordinasion qobiliyatlar futbol mahoratini hamda umumiy jismoniy rivojlantirishda muhim rol o'ynashi ma'lum bo'ldi. Tajriba davomida 9-10 yoshli futbolchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar to'plamini ishlab chiqdik va ular 9-10 yoshli futbolchilarning trenirovka jarayoniga joriy qilindi. Tadqiqot yakunlangach, nazorat va tajriba guruhlarining ko'rsatkichlarini taqqoslanib hamda tekshirilgach, tajriba guruhi ko'rsatkichlarining o'sishi yuqori ekanligi namoyon bo'ldi. Bundan kelib chiqadiki, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashqlar to'plami 9-10 yoshli futbolchilarning mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов. М.: Советский спорт, 2010 – 207с.
- 2) Лях В.И., Витковский З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов Теория и практика физ.культ.-2002, №8 – с51-54.

УДК: 796

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 9-10-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Наргиз Курбанова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

nkatotifarishta.ru@gmail.com

Аннотация: В статье рассматривается актуальный вопрос развития координационных способностей у юных футболистов. Авторами представлены комплексы упражнений, которой специально подобранны и целенаправленны на развитие всех компонентов входящих в состав координационных способностей. В работе представлены результаты, которые позволяют утверждать, что разработанные и предложенные авторами комплексы упражнений являются эффективными и могут быть использованы в учебнотренировочном процессе юных футболистов для улучшения их технической подготовленности.

Ключевые слова: координационные способности, упражнения, ощущение мяча, сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 9-10-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Nargis Qurbonova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

nkatotifarishta.ru@gmail.com

Abstract. The article considers the urgent issue of the development of coordination abilities in young players. The authors indicate a set of specially selected and directed exercises for the development of all components that are part of coordination abilities. This article provides results confirming the effectiveness of the set of exercises developed and proposed by the authors and the possibility of their use to improve the technical training of young players in the training process.

Keywords: coordination abilities, exercises, the feeling of the ball, strength, speed, endurance, flexibility, agility



УЎК: 796.25.3.

ФУТБОЛ БЎЙИЧА ҲАКАМЛАРНИНГ ЎЙИНДАГИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ ЎРГАНИШ НАТИЖАЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

И. Қутлимуратов, А. Рихсибоев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

qutlimuradovi@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада турли тоифа футбол ҳакамларнинг ўйин мобайнидаги ҳаракат фаолиятларини ўрганиш ва ўзаро таққослаш орқали устунлик ва камчиликларини аниқлашга қаратилган тадқиқот натижалари келтирилган. Футбол ҳакамларида ҳар доим жисмоний тайёргарлигини юқори савияда бўлишини таъминлаш учун ҳакамлар махсус тестлар, бош ҳакамлар (йо ё) тест синовларидан ўтишади. Мазкур мақола бўлажак ҳакамлар ва ёш олимлар учун мазкур соҳа бўйича билимларини оширишга хизмат қилади.

Калит сўзлар: футбол, ҳакам, чидамкорлик, спорт, тайёргарлик, самарадорлик.

Долзарблиги. Бугунги кунда футбол дунё миқёсида кенг ривожланиб борётган спорт турларидан ҳисобланади. Мамлакатимизда ҳам ушбу спорт турини янада ривожлантиришга қаратилган ислохотлар олиб борилмоқда. Жумладан мухтарам юртбошимиз Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 16 мартдаги “Ўзбекистонда футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ва 2019 йил 4 декабрдаги ПФ 5887 сонли” Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ушбу соҳада амалга ошириладиган янги вазифаларни белгилаб берди. Ушбу вазифалар қаторида ҳакамлик салоҳиятини ошириш ва турли кўринишдаги салбий жихатларни олдини олиш ҳакамларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш масаласи ҳам долзарб ҳисобланади (1, 2). Шу сабабли бугун футбол мутахассисларининг олдида турган энг долзарб масалалардан бири ҳакамларнинг ўйин давомида ҳаракат фаолияти кўрсаткичларини жумладан, жисмоний тайёргарлигини оширишдир.

Кўпгине мутахассисларнинг таъкидлашича, учрашувларни бошқариш пайтида ҳакамлар тамонидан йўл қўйган хатолар кўпинча тайёргарликнинг етарли эмаслиги билан боғлиқ. Ҳакамлар учрашувнинг ҳар бир бўлимнинг сўнгги дақиқаларида хато қилишлари мумкин. Бу, биринчи навбатда, жисмоний чарчоқни тўплаш билан боғлиқ бўлиб, контсентратсиянинг пасайишига ва қарор қабул қилиш тезлигини пасайишига олиб келади. Бунинг оқибатида ҳакам ўйин эпизодини баҳолашда хатога йўл қўйиши эҳтимоли ошиб ўйин сифтига салбий таъсир кўрсатади (3, 4).

Ишнинг мақсади: турли тоифадаги ҳакамларни майдонда бўшиб ўтган масофаларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши: Кузатишлар 2019-2020 йилларда пролига ва биринчи лига мусобақаларида фаолият олиб борган ҳакамларда олиб борилди. Бунда жами 10 нафар бош ҳакамларнинг ҳаракат фаолиятлари ўрганилди.

Бош ҳакамларни ҳаракат фаолиятларини ўрганишда уларнинг майдонда босиб ўтган масофалари ўрганилиб ҳалқаро миқёсдаги модел кўрсаткичлар билан таққослаш амалга оширилди. Жумладан А.Наджафалиев кузатишдан 11 та учрашувда ўртача 7211,5 м масофани босиб ўтган. Бунатижа модел кўрсаткичдан (-314,8) метрга фарқли эканини кўрсатди. Қолган ҳакамларнинг

натижлари куйидагича кўриниш олди: И. Исмаилов 13 та ўйин 7114,1 м (-412,2 м), Р.Чориев 10 та ўйин, 7316,5 (-209,8), А.Рахимов 7219,9 м (-307,2 м), А.Худойберганов 9 та ўйин, 7121,6 м (-404,2 м), Т.Суёнов 11 та ўйин, 7344,2 (-184,3 м), Р.Лутфулин 9 та ўйин, 7287,0 м (239,3 м), Р.Каримов 12 та ўйин 7421,6 м (-239,3 м) масофни босиб ўтишган (1-жадвал). Футбол бўйича ўтказилган тадқиқотлар ва статистик маълумотларга таяниб шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, Россия ва Ўзбекистон биринчи ва пролига жамоаларининг жамоавий техник-тактик ҳаракатлари сони ва самарадорлиги деярли ўхшаш бўлиб бу маълумотлар ҳакамларнинг ҳаракат фаолияти ҳам ўхшаш деган тасаввурни уйғотади.

1-жадвал. **2019-2020 йилги мусобақаларда 1,2-тоифали бош ҳакамларнинг майдонда босиб ўтган масофаларини ўрганиш натижалари**

| Ҳакамлар Ф.И.Ш | тоифаси | Ёши | Ўйинлар сони (жами) | Майдонда босиб ўтилган масофаси ўргача (х) | Модел кўрсаткичдан фарқи (7526,3±334,7) |
|-------------------|---------|-----|------------------------|--|---|
| Н-в | 1 | 24 | 11 | 7211,5 | 314,8 |
| И-В | 1 | 22 | 13 | 7114,1 | 412,2 |
| Ч-в | 1 | 21 | 10 | 7316,5 | 209,8 |
| Р-в | 1 | 28 | 12 | 7219,9 | 307,2 |
| Х-в | 2 | 25 | 9 | 7121,6 | 404,2 |
| С-в | 1 | 24 | 11 | 7344,2 | 184,3 |
| Ш-в | 2 | 24 | 12 | 7298,7 | 227,6 |
| Н-в | 1 | 24 | 10 | 7333,5 | 198,8 |
| Т-в | 2 | 27 | 11 | 7319,1 | 207,2 |
| Л-в | 1 | 26 | 9 | 7287,0 | 239,3 |
| К-в | 1 | 27 | 12 | 7421,6 | 104,7 |

Бош ҳакамларни ҳаракат фаолияти натижаларидан кўрииб турибдики мамлакатимизда фаолият олиб борётган ҳакамларнинг натижалари халқаро кўрсаткичлардан анча паст эканлиги маълум бўлди. Р.Каримов (7421,6 м) ва Т.Суёновлар (7344,2 м) ушбу кўрсаткичларга яқин ҳаракатланишган бўлсада, қайд этган натижалари халқаро кўрсаткичлардан пасроқ натижани кўрсатишган.

Ҳакамлар ҳаракат фаолиятининг таҳлили шуни кўрсатдики 1-ва про лигаларда фаолият олиб бораётган ҳакамларимизнинг турли ўйинларда майдонда босиб ўтган масофалари уларнинг жисмоний имкониятлари даражасини белгилаб берди. Зеро юқори жисмоний тайёргарликка эришиши спорт амалиётида маълум ҳаракат доирасини кенгайтириб уларнинг ҳаракат фаолияти хажмини оширишни таъминловчи асосий восита ҳисобланади.

Хулоса ўрнида шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, ҳакамларни тайёрлаш жараёнида мавжуд назорат тестлари ва тайёргарлик дастурларини ўрганиш натижалари ва уларнинг майдондаги босиб ўтган масофаларини ўрганиш натижалари уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш муаммосини яққол кўрсатиб берди. Шу сабабли ҳакамларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни даражасини оширишга қаратилган тадқиқотларни олиб бориш ва ўйин фаолияти хусусиятларини инобатга олган ҳолда тайёргарлик дастурларини шакллантириш масаласи мутахассислар олдида турган асосий вазифа сифатида қолмоқда.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2019 йил 4 декабрдаги “Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5887-сонли фармони. Халқ сўзи газетаси.6-декабр 252-сон.
- 2) Будогосский А.Д. Проблемы взаимоотношений судьи участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе / А.Д. Будогосский // Теория и практика футбола. – 2004. - №1. – С.16-20.
- 3) Мяконьков В.Б., Николаев А.Н. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №7. – С. 23-26.
- 4) Соловьев М.М. Мониторинг двигательной деятельности футбольных арбитров различной квалификации / М.М. Соловьев, А.В. Масленников // Лёгкая атлетика: сб. научно-методических трудов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. :[б.и.], 2016. – С. 117-121.

УДК: 796.25.3.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ В ИГРЕ

И. Кутлимурадов, А. Рихсибоев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

qutlimuradovi@gmail.com

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования, направленного на выявление сильных и слабых сторон путем изучения и сравнения двигательной активности различных категорий футбольных судей во время игры. Чтобы гарантировать, что футбольные судьи всегда имеют высокий уровень физической подготовки, судьи проходят специальные тесты, а судьи (йо-йо). Данная статья послужит повышению знаний будущих судей и молодых ученых в этой области.

Ключевые слова: футбол, судья, выносливость, спорт, тренировка, эффективность.

UDC: 796.25.3.

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE STUDY OF THE MOVEMENT ACTIVITY OF FOOTBALL REFEREES IN THE GAME

I. Qutlimuratov, A. Rixsiboyev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

qutlimuradovi@gmail.com

Abstract. This article presents the results of a study aimed at identifying strengths and weaknesses by studying and comparing the movement activities of different categories of football referees during the game. To ensure that football referees always have a high level of physical fitness, referees take special tests, and referees (yo yo). This article will serve to increase the knowledge of future judges and young scientists in this field.

Keywords: football, referee, endurance, sports, training, efficiency.



УДК 796.422.1

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БЕГУНИЙ НА 400м ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ирина Левина, Рашид Бурнашев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

rashid_burnashev@mail.ru

Аннотация. В данной статье приведены результаты эксперимента с участием 20 бегуний на 400 м этапа совершенствования спортивного мастерства. В эксперименте применялся метод высокоинтенсивной интервальной тренировки длительностью 4 минуты, где спортсменки выполняли 20 секундную интенсивную нагрузку с 10 секундным интервалом отдыха. В результате применения данного метода тренировки, в полугодичном макроцикле подготовки у экспериментальной группы показатели в беге на 400 м выросли на $2,6 \pm 0,7$ секунды.

Ключевые слова: бега на 400м, определение скорости бега, цифровые технологии, высокоинтенсивная интервальная тренировка

Введение. Бег на 400 м является одним из самых зрелищных видов легкой атлетики по нескольким причинам. Первая причина – это длинный спринт, где спортсмен показывает свои максимальные скоростные способности в особенности скоростную выносливость. Второе, проявление характера, когда спортсмен на грани проигрыша, но в последний момент вырывает победу или наоборот, когда спортсмен уверено, лидирует всю дистанцию, затем внезапно проигрывает у финишной линии. Именно эти факторы и интересуют тренеров и специалистов при подготовке своих спортсменов к ответственным соревнованиям. В особенности, в современной легкой атлетике специалистов интересует, как сохранить максимальную скорость на финишной прямой при расстроенной технике бега и сохранить экономичность бега, а именно какими методами тренировок это достигается [1, 2].

В связи с этим, **целью** данного эксперимента стало выявление влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок на результативность бегуний на 400 м этапа совершенствования спортивного мастерства.

Методы и организация исследования. Эксперимент проводился среди бегуний на 400м этапа совершенствования спортивного мастерства в количестве 20 спортсменок, которые были отобраны по последним результатам выступления на соревнованиях. Затем спортсменки были определены в контрольную и экспериментальную группы по 10 бегуний в каждой группе. В контрольной группе проводили исключительно педагогическое наблюдение, тогда как экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами тренировочной программе. Для повышения результативности в беге на 400м был применен метод высокоинтенсивной интервальной тренировки длительностью 4 минуты, где спортсменки выполняли 20-ти секундную высокоинтенсивную тренировочную нагрузку с интервалом отдыха 10 секунд (пассивный отдых). В сумме за 4 минуты бегунии выполняли 8 высокоинтенсивной тренировочной нагрузки, длительность которой составила 160 секунд и 8 раз отдыхали пассивным отдыхом длительность интервального отдыха составила 80 секунд. Данная методика проводилась 3 раза за микроцикл, состоящий из 7 дней на протяжении полугодичного макроцикла подготовки. Спортсменки выполняли такие упражнения как бег на месте, высокое поднимание бедра, бег с максимальной скоростью и длинный спринт. В остальные тренировочные дни спортсменки выполняли физическую работу, направленную на развитие определенных физических качеств как скоростно-силовая, скоростная выносливость, общая выносливость и повышали общую физическую подготовленность различными средствами.

Результаты и обсуждение. Применение высокоинтенсивных интервальных тренировок у бегуний на 400м экспериментальной группы этапа совершенствования спортивного мастерства в полугодичном макроцикле подготовки выявило ее эффективность. Бегунии на 400 м экспериментальной группы показали следующие результаты. В первом микроцикле эксперимента спортсменки выполняли в течение первых 20 секунд 38 ± 4 шагов при ЧСС 140 уд/мин, тогда как на последних 20 секундах результат равнялся 26 ± 2 шагов. Это показало, что скоростной выносливости тренера уделяли меньше времени чем на общефизическую подготовку. Применяв 3 раза за микроцикл данную методику в середине педагогического эксперимента, было выявлено, что скоростная выносливость развивается быстрее по сравнению с бегуниями контрольной группы. В середине педагогического эксперимента бегунии показали следующие результаты: на первых 20 секундах высокоинтенсивного бега бегунии выполняли 40 ± 3 шагов, что на 2 шага больше в начале эксперимента, а на последних 20 секундах 36 ± 2 шагов, что на 10 шагов больше по сравнению с показателями в начале педагогического эксперимента. В конце педагогического эксперимента было выявлено, что спортсменки экспериментальной группы улучшили результаты в беге на месте на первых 20 секундах 44 ± 2 шага что на 6 шагов больше чем в начале педагогического эксперимента и на 4 шага больше чем в середине педагогического эксперимента. На последних 20 секундах частота шагов снизилась до 40 ± 2 шагов, что на 14 шагов больше чем в начале педагогического эксперимента и на 4 шага больше чем в середине педагогического эксперимента. В беге с высоким подниманием бедра в начале педагогического эксперимента на первых 20 секундах бегунии экспериментальной группы показали 26 ± 3 шагов, а на последних 20 секундах 18 ± 2 шагов, что на 6 шагов меньше, чем в первых 20 секундах. В середине педагогического эксперимента прирост результатов был следующим: на первых 20 секундах бегунии на 400 м этапа совершенствования спортивного мастерства показали 31 ± 3 шаг, что на 5 шагов больше по сравнению с показателями в начале педагогического эксперимента, а на последних 20 секундах 24 ± 2 шага, что на 6 шагов больше, чем в начале эксперимента. В конце педагогического эксперимента были показаны следующие результаты: на первых 20 секундах 36 ± 4 шагов, что на 10 шагов больше чем в начале эксперимента и на 5 шагов больше чем в середине педагогического эксперимента. На последних 20 секундах 28 ± 3 шагов, что на 10 шагов больше, чем в начале педагогического эксперимента, на 4 шага больше чем в середине эксперимента. В беге с максимальной скоростью в течение первых 20 секунд в начале педагогического эксперимента было выявлено, что бегунии пробегают 136 ± 4 метров, на последних 20 секундах 123 ± 3 метра. В середине педагогического эксперимента спортсменки пробежали за первые 20 секунд 143 ± 4 метра, что на 7 метров больше, чем в начале педагогического эксперимента, а за последние 20 секунд 132 ± 2 метра, что на 9 метров больше чем в начале педагогического эксперимента. В конце педагогического эксперимента было выявлено, что прирост результатов экспериментальной группы за первые 20 секунд бег с максимальной скоростью составил 163 ± 4 метра, что на 27 метров больше, чем в начале педагогического эксперимента и на 20 метров больше, чем в середине педагогического эксперимента. За последние 20 секунд были зафиксированы следующие результаты: в конце педагогического эксперимента спортсменки одолели 158 ± 2 метров,

что на 35 метров больше, чем в начале эксперимента и на 26 ± 3 метров больше, чем в середине педагогического эксперимента.

Таким образом, данный метод тренировки позволил повысить скоростную выносливость бегуний на 400 м экспериментальной группы этапа совершенствования спортивного мастерства. Достоверность результатов эксперимента была определена показателями бега в 400 м на соревнованиях, где бегунии контрольной группы показали в среднем $62 \pm 0,6$ секунд, а средний результат экспериментальной группы составил $59 \pm 0,4$ секунд, что на $3 \pm 0,2$ лучше, чем показатели контрольной группы. Таким образом, высокоинтенсивная интервальная тренировка оказалась эффективной при воспитании скоростной выносливости у бегунов на 400 м этапа совершенствования спортивного мастерства. Но при переходе на этап высшего спортивного мастерства необходимы дополнительные исследования, в связи с чем данная методика рекомендуется только для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Литература:

- 1) Коновалов В.Н., Хромов А.Ю. Управление спортивной тренировкой бегунов на 400 м высокой квалификации в соревновательном периоде на основе показателей сердечного ритма // Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и практическое применение: тез. Междунар. Симпоз. – Ижевск, 1996. – С. 132–133.
- 2) Кряжев В.Д., Ростовцев В.Л., Кряжев С.В. Тренировка скоростных возможностей бегунов на 400м на основе Smart-технологий экспресс-информации. Журнал «Вестник спортивной науки» № 4, Москва, 2019 г. – С. 15-16.

IMPACT OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON PERFORMANCE OF RUNNING AT 400m OF THE STAGE OF IMPROVEMENT OF SPORTSMANSHIP

Irina Levina, Rashid Burnashev

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

rashid_burnashev@mail.ru

Abstract. This article presents the results of an experiment involving 20 400m runners at the stage of improving sportsmanship. The experiment used the method of high-intensity interval training lasting 4 minutes, where athletes performed a 20-second intense load with a 10-second rest interval. As a result of applying this method of training, in the semi-annual macrocycle of training in the experimental group, the performance in 400m running increased by 2.6 ± 0.7 seconds.

Key words: 400 m running, speed running identification, digital technologies, high intensity interval training



УЎК: 796.87.

ЖАМОАВИЙ ҚАЙҚЛАРНИ ШАҚЛЛАНТИРИШДА ЭШКАККА БЕРИЛАДИГАН КУЧЛАНИШЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Исламбек Мамбетназаров, Шахбоз Холмурзаев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

Islambekmambetnazarov@gmail.com, Lonelywolf@gmail.com

Анотация. Ушбу мақолада жамоавий қайқларни шақллантиришда эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиғини таҳлил қилиш орқали кучланишнинг спорт натижаларга таъсири баён этилган.

Калит сўзлар: эшкак эшиш, классик услуб, бир вақтда услуб, олиб ўтиш фазаси, кучланиш эгри чизиғи.

Долзарблиги. Охирги йилларда мамлакатимизда спортга бўлган эътибор давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бирига айланиб бормоқда. Бу эса мураббий ва олимлар зиммасигаспортчилар натижаларини яхшилашга доирқўшимча жавобгарликни юклайди. Мамлакатимизда охирги йилларда катта ривожланиш даври кузатилган спорт турларидан бири бу академик эшкак эшиш спорти ҳисобланади, бунга биргина мисол сфатида мустақил Ўзбекистон тарихида биринчи бор 2021 йил Жаҳон Чемпионатидан қўлга киритилган медални келтирсак бўлади.

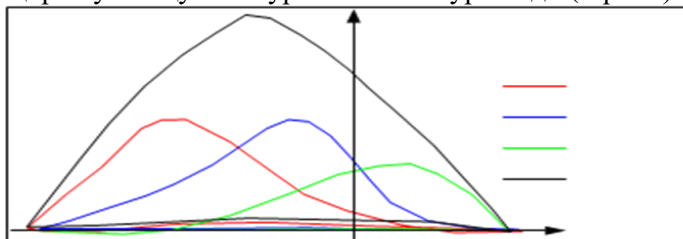
Жаҳонда эшкак эшиш спортида этакчи мамлакатлар жамоавий қайиқларни шакллантиришда спортчиларнинг техник мувофиқлиги айниқса, эшкакка бериладиган кучланишнинг бир хиллига қараб шакллантиришга катта эътибор қаратмоқдалар.

Тадқиқот мақсади. Академик эшкак эшишда спортчиларнинг эшкакка берадиган кучланишнинг эгри чизиғига қараб эшиш услубларига ажратиш.

Тадқиқот услуби. Эшкак эшувчининг эшишга сарфлаган ўртача кучининг максималга нисбатининг ҳаракат эгри чизиғи шаклини баҳолаш.

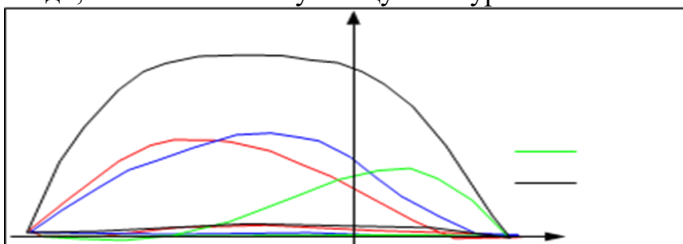
Тадқиқот натижалари. Эшкак эшувчининг эшишга сарфлаган ўртача кучининг максималга нисбати ҳаракат эгри чизиғи юқори қийматлари эгри чизиқнинг тўртбурчак шаклига мос келади. Агар эгри чизиқнинг шаклини ўзгартириш керак бўлса, тана сегментларининг ишлаш кетма-кетлигини ўзгартириш керак.

Эшиш вақтида дастлаб оёқлар кейинчалик белнинг кетма-кет ҳаракатланиши (*бу эшкак эшишда классик услуб деб аталади*) эгри чизиғининг кўпинча учбурчак шаклини беради, лекин шу билан энг юқори куч ва қувват кўрсаткичини кўрсатади (1-расм).



1-расм. Академик эшкак эшишда эшишнинг “Классик услуб” кўриниши: қора – умумий куч, қизил – оёқлар, кўк – бел, яшил – кўллар

“Классик услубда” спортчилар ноқулай об-ҳаво шароитида “Бир вақтда” эшиш услубини кўлловчи эшкак эшувчилардан устунликка эга бўлишади. Чунки, шамол ва тўлқин юзага келганда “Классик услубда” эшиш тана сегментларининг кетма-кет ишлаши ҳисобига қаршилиқни енгиб ўтишда катта аҳамиятга эга. Олиб ўтиш фазасида бир вақтнинг ўзида оёқ ва белнинг жалб қилиниши (*бу эшкак эшишда “бир вақтда” услуб деб аталади*) кўпроқ квадрат шаклидаги эгри чизиқ юзага келади, лекин энг паст куч ва қувват кўрсаткичномаён бўлади [1] (2-расм).



2-расм. Академик эшкак эшишда эшишнинг “Бир вақтда” кўриниши: қора - умумий кўч, қизил – оёқлар, кўк – бел, яшил – кўллар

Жаҳонда юқори малакали академик эшкак эшувчиларнинг 80-85% “классик” ёки унга яқин эшиш услубидан фойдаланади ва уларнинг 15-20% эса “бир вақтда” эшишга яқинроқ услубдан фойдаланишади [2].

Биомеханик нуқтаи назардан жамоавий қайиқларни шакллантиришда жамоанинг барча аъзолари томонидан эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиғи бир хил шаклдалигига алоҳида эътибор берилиши керак.

Экипажазоларининг эшкакка бериладиган кучланишини бир вақтда ишлатилмаслиги қайиқнинг йўналиш бўйлаб негатив тебранишлари ошишига ва мувозанатнинг йўқолишига, натижада экипажнинг ҳамжихатликдаги ҳаракатларининг пасайишига олиб келади [3].

Албатта, юқорида кўрсатилган ҳолатларнинг барчаси қайиқ тезлигининг пасайишига олиб келади. Жамоадаги ҳаракатларни мувофиқлаштириш даражаси қанчалик юқори бўлса, жамоа аъзоларига эшиш вақтидаги юк шунчалик тенг тақсимланади.

Хулосалар. Эшкакка бериладиган кучланишнинг эгри чизиғи шакли эшкак юзасининг ҳаракатлантирувчи самарадорлиги билан боғлиқ. Агар эгри чизиқ шаклининг ўлчови сифатида ўртача кучининг максималга нисбатини оладиган бўлсак, унда бу параметрни 50-55% гача (кўпроқ тўртбурчак шаклда) ошириш эшкак юзасининг самарадорлигини (ўртача) 80-83% гача оширади. Натижада қайиқ тезлиги тахминан 1% га ёки 2000 м мусобақа мосафасида 3,5 сонияга оширади. Олиб ўтиш вақтини тезлаштириш ва шу орқали ритми камайтириш (*эшиш вақтининг эшиш сикили вақтига нисбати*) орқали сиз қайиқнинг негатив тебранишини камайтиришга эришиш ва шу билан энергия йўқотилишининг бир қисмини бартараф этиш мумкин. Масалан, олиб ўтиш вақтини (*эшиш узунлигини сақлаган ҳолда*) 1,0 сониядан 0,9 сониягача қисқартириш орқали қайиқ тебраниш тезлигининг ўзгаришини 3% га камайтириш ва унинг ўртача қийматини тахминан 1% га ошириш мумкин.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) http://www.biorow.com/RBN_ru.htm.
- 2) <http://www.rowingrussia.ru/d/35285/d/osnovnye-aspekty-sovremennoy-sistemy-podgotovki-kvalificirovannyh-sportsmenov-v-akademicheskoy-greble.docx>
- 3) Kleshnev V. 2005. Technology for technique improvement. In: Nolte V. (ed.) RowingFaster.Human Kinetics. 209-228.

UDC: 796.87.

THE SIGNIFICANCE OF MOVEMENTS GIVEN BY OARS IN THE FORMATION OF COMMAND BOATS

Islambek Mambetnazarov, Shaxboz Xolmurzaev
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan

Islambekmambetnazarov@gmail.com, Lonelywolf@gmail.com

Abstract. This thesis describes the effect of tension on sports performance by analyzing the curve of the tension applied to the oars in the formation of team boats.

Keywords: rowing, classical style, synchronous style, swing phase, curve.

УДК: 796,87.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ, ПРИДАВАЕМЫХ ВЕСЛАМИ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КОМАНДНЫХ ЛОДОК

Исламбек Мамбетназаров, Шахбоз Холмурзаев
Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта
Чирчик, Узбекистан

Islambekmambetnazarov@gmail.com, Lonelywolf@gmail.com

Аннотация. В работе описывается влияние напряжения на спортивные показатели, анализируя кривую напряжения, прикладываемого к веслам при формировании командных лодок.

Ключевые слова: гребля, классический стиль, синхронный стиль, качающаяся фаза, кривая.



УДК 796.03

ПРОБЛЕМА ФИНАНСИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В УЗБЕКИСТАНЕ

Наргиз Маткаримова, Комил Зиядуллаев
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

nar-saidova@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению проблемы финансирования спортивных организаций в Узбекистане, для решения данной проблемы применялся опыт зарубежных стран, анализ сегодняшней ситуации спортивных организаций в Узбекистане, на основе выявленных данных составлен механизм привлечения дополнительных источников финансирования спортивных организаций в Узбекистане на основе государственно частного партнерства.

Ключевые слова: финансирование, спортивная организация, модель финансирования, государственно частное партнерство, привлечение финансовых ресурсов.

Актуальность Сегодняшний Узбекистан является одним из перспективных государств среди стран постсоветского пространства, потому что Президент Ш.М.Мирзиёев совместно с правительством Узбекистана ведут активную экономику и политику развития современного демократического государства. Во всех сферах вводятся инновационные, радикальные изменения, которые нужны для создания благоприятных условий жизнедеятельности населения Узбекистана. Если говорить конкретно о сфере физической культуры и спорта, то за всю свою историю независимости республика постоянно выделяла денежные средства и поддерживала перспективу дальнейшего развития данной сферы. Но все равно существует ряд проблем, которые мешают

дальнейшему полноценному развитию данной сферы, одна из этих проблем нехватка государственного финансирования.

Организация и методы исследования: прежде чем переходить к Узбекистану, необходимо проанализировать опыт зарубежных стран по финансированию сферы физической культуры и спорта. Также требуется оценка сегодняшнего финансирования сферы физической культуры и спорта в Узбекистане в цифрах, чтобы в дальнейшем предложить пути решения данной проблемы

Результаты исследования. Если рассматривать финансирование сферы физической культуры и спорта в зарубежных странах, то можно выделить три вида финансирования: 1) государственное; 2) частное; 3) смешанное.

В США финансирование физической культуры и спорта отличается полным отсутствием прямого государственного финансирования, обеспечение из внебюджетных средств осуществляется посредством широкого инструментария налоговых льгот, предоставляемых частным субъектам [6].

В европейских странах финансирование физической культуры и спорта осуществляется сочетанием государственного и частного, которое позволяет общественным спортивным организациям самостоятельно формировать состав команд, получать доход за выпуск и продажу атрибутики для спортсменов и сувениров, заключение рекламных контрактов, продаж прав на профессиональных спортсменов и их тренеров и т.д. [2].

В литературе также встречались упоминание о бразильской системе финансирования спортивной сферы, суть которой заключается в финансировании всей деятельности спонсорами. Взамен спонсоры получают вычеты из подлежащей уплате суммы налога в размере определенного процента, который может переводиться в специализированные организации, аккредитованные при Министерстве спорта Бразилии. Следует отметить, что данная модель похожа на американскую модель финансирования сферы физической культуры и спорта [1].

Анализ вышеуказанных моделей, показывает, что необходимо уделять особое внимание смешанному финансированию сферы физической культуры и спорта, так как это позволяет государству контролировать денежные потоки в тот или иной спортивный проект, а частному сектору дает государственную поддержку при разделении рисков и гарантированную прибыль.

Теперь перейдем к конкретным данным, отражающих финансирование спортивной сферы в Узбекистане. По официальным данным в 2019 году Министерству данной сферы было выделено из государственного бюджета 893 миллиарда долларов США, в 2020 году сумма выросла почти до 1 триллиона долларов США. По этим данным можно увидеть, что государственная поддержка физической культуры и спорта растет с каждым годом. Но полностью средств не хватает для полноценного осуществления деятельности спортивных организаций. Поэтому по инициативе президента Узбекистана Ш.М. Мирзиёева была разработана «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года», в которой была отражена как одна из основных долгосрочных целей создания благоприятной среды в системе физической культуры и спорта через призму государственно-частного партнерства [4].

Закон о государственно частном партнерстве в Узбекистане был принят 10 апреля 2019 года, во второй статье данного закона дается понятие государственно частному партнерству – это соглашение оформленное между государством и частным предпринимателем или юридическим лицом, основанное на мобилизации их ресурсов для реализации проекта партнерства между государством и частным партнерством [3]. По последним официальным данным в 2021 году начали свою деятельность на основе такого партнерства более 40 крупных и средних проектов в Узбекистане. Среди них, к сожалению, отсутствуют проекты в сфере физической культуры и спорта.

Государственно частное партнерство – это соглашение, оформленное на обоюдном согласии между государством и частным бизнесом. Без дополнительных частных инвестиций государство не сможет полноценно реализовать все свои долгосрочные цели и перспективы.

Плюсы частного бизнеса – выгода от такого соглашения заключается в гарантированности рынков сбыта, потенциальных покупателей и участия в перспективных отраслях нашего рынка.

Также рассмотрим другие способы финансирования физической культуры и спорта, такие как спонсорство, ярким примером может послужить Федерация фехтования Узбекистана, которая получает большую спонсорскую поддержку от Международной федерации фехтования во главе с ее президентом Алишером Усмановым. Сегодня мы можем, проследить как за счет спонсорской помощи и поддержки государства по всей республике открываются фехтовальные залы, которые бесплатно принимают всех желающих. Итогом проведенных работ является результат, который показал, что численность занимающихся фехтованием растет и превысила 2000 человек, также растет количество тренеров, которых ведут активную тренерскую деятельность по этому виду спорта [5].

Организованы отделы фехтования в колледжах олимпийского резерва и спортивных школах. Создаются благоприятные условия для проведения учебно-тренировочных сборов в соответствии с современными требованиями, тщательной подготовки и достойного выступления спортсменов на международных соревнованиях. Создаются благоприятные условия для повышения мастерства фехтовальщиков.

Заключение. Подводя итоги, можно сказать, что в Узбекистане существуют проблемы финансирования физической культуры и спорта, решение данной проблемы можно найти в следующих механизмах: 1) европейская, смешанная модель финансирования физической культуры и спорта; 2) государственно частное партнерство спортивных организаций и государства; 3) спонсорская поддержка спортивных организаций.

Список литературы:

- 1) Алтухов С.В. Модели государственного участия в управлении спортом. URL: <http://21biz.Ru/modeli-gosudarstvenogo-uchastiya-v-upravlenii-sportom/>.
- 2) Головчанская Е.Э., Клеймёнычева И.Д. Спорт как экономическая деятельность: проблемы управления и финансирования // Новая экономика. 2013. № 2. С. 360
- 3) Закон о государственно частном партнерстве в Узбекистане 10 апреля 2019 год.
- 4) «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года»
- 5) Официальный сайт Федерации фехтования Узбекистана www.fencing.uz
- 6) Чернобровкина Е.Б. Особенности финансирования физической культуры и спорта в России и за рубежом // Вестник Университета имени О.Е.Кутафина. – 2019. – №. 7 (59). – С. 63-70.

UDC 796.03

THE PROBLEM OF FINANCING SPORTS ORGANIZATIONS IN UZBEKISTAN

Nargiz Matkarimova, Komil Ziyadullaev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

nar-saidova@yandex.ru

Abstract. This article is devoted to the problem of financing sports organizations in Uzbekistan, to solve this problem, the experience of foreign countries was used, an analysis of the current situation of sports organizations in Uzbekistan, on the basis of the identified data, a mechanism was drawn up to attract additional sources of financing for sports organizations in Uzbekistan on the basis of public-private partnerships.

Key words: financing, sports organization, financing model, public-private partnership, attraction of financial resources.



УОЎК: 778

ЁШ БАДМИНТОНЧИЛАРДА КУЧ СИФАТИНИ МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Жасур Махмараимов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

jasurmaxmarayimov@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада ёш теннисчиларда куч сифатини миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги бўйича ўтказилган сўровнома ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни олти ой мобайнида қўллаш бўйича олиб борилган тадқиқотларнинг натижалари, 10-11 ёшли болаларни теннис спорт турига йўналтириш ва уларга спорт юктамаларини тўғри берилиши бўйича кўрсатмалар берилган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, анализ, ҳаракатли ўйинлар, машқларнинг хилма-хиллиги.

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Бунинг яқол исботи сифатида Президентриздентимиз Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30-октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сон Фармонида

мувофиқ аҳоли ўртасида оммавий спортни ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Ишнинг долзврблиги: Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ришвожлантиришда машғулотларнинг доимий бир хилликда ўтилиши сабабли болаларни анча толиктириб, машғулотларга қизиқишларини сусайтириб келмоқда. Шу сабабли замонавий технологияларни қўллаш, машқларни хилма-хиллигини ошириш ўзида техник ва тактик ҳаракатларни акс эттирувчи ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали куч сифатини ривожлантириш анча самаралидир. Чунки боланинг жисмоний функционал қобилиятларига ёшлиқдан асос солинмаса, улғайиш давомида шу қобилиятларни самарали шакллантириш имконияти мураккаб кечади.

Ишнинг обекти. Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинларнинг ўрни.

Ишнинг предмети. Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сфатларини шакллантириш.

Ишнинг мақсади. Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тажрибасини ўрганиш ва уларнинг жисмоний сифатларини ўйинсумон машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот услублари ва материаллари. Тадқиқотлар жараёнида бадминтончиларда қўлланиладиган асосий машқларини аниқлаб тайёргарлик даражасини баҳолаш ва куч сифатини ривожлантириш мақсадида назорат машқлари қўлланилди: 1) тўпни тушириб юборма эстафетаси 10 марта (мин); 2) болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи. 15 марта (мин); 3) аравалар баҳси эстафетаси 5 марта (мин); 4) хўрозлар жанги (юқори балл 10 балл); 5) ким кучли (эстафета) ўйини (юқори балл 10 балл).

Ёш спортчилардан ўйинсумон машқларнинг ўрни тўғрисида аноним сўровнома ўтказиш.

Ёш бадминтончиларнинг куч сифатини оширишда ностандарт машқларнинг самарасини аниқлаш мақсадида қиёсий тажриба ўтказилди. Назорат ва тажриба гуруҳи таркибида ўртача ҳисобида 13-14 ёшли бадминтончилар иштирок этди. Асосий педагогик тадқиқот 2021 йилнинг август ойидан 2022 йилнинг январ ойигача ўтказилди. Тадқиқотлар давомида 20 та бадминтончилар қатнашди.

Ушбу педагогик тадқиқотда назорат гуруҳида 10 та бадминтончи ва тажриба гуруҳида 10 та бадминтончи иштирок этди. Тажриба давомида ёш бадминтончиларнинг жисмоний куч сифатини ривожлантириш самараси баҳоланди. Машғулотда қўлланиладиган машқларни танлаш тадқиқотда иштирок этувчи ёш спортчиларнинг функционал имкониятларига мос ҳолда ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг замонавий усуллари тўғрисидаги маълумотлар ҳам ҳисобга олиниб амалга оширилди.

Педагогик тадқиқот бошланишида назорат ва тажриба гуруҳлари ёш бадминтончиларининг куч сифатини аниқлаш тестлари натижаларини статистик қиёсий таҳлили

Тажриба гуруҳи ёш бадминтончиларининг куч сифатини аниқлаш тестлари натижаларини педагогик тажриба давомида ўзгаришини статистик қиёсий таҳлили.

Педагогик тажрибанинг шарт шароитлари, ташкил этилиш тартиби ва танлаб олинган ўйинсумон эстафетали машқларнинг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳига қўлланилиши куч ва умумий чидамкорлик сифатларини кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шуғулланувчи ёш бадминтончиларда қайд этилмади.

Педагогик тажриба давомида танлаб олинган машқларнинг, ёш таннисчиларни куч сифатини ривожлантириш учун қўлланилган ностандарт ўйинсумон машқлар “Тўпни тушириб юборма эстафетаси”, “Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш машқи”, ҳамда “Хўрозлар жанги, ким кучли (эстафета) ўйини” машқлари бажариб борилди, машқларнинг самарадорлик даражасини аниқлаш учун машқларни бажариш вақти қайд этиб борилди.

Педагогик тадқиқот якунида тажриба гуруҳи ёш бадминтончиларининг тадқиқ қилинаётган барча назорат машқлари бўйича кўрсатган натижалари тажриба бошидаги мос кўрсаткичларга нисбатан яхшиланганлиги кузатилди. Чунончи, “ким кучли ўйини” (28,57%) ва “Хўрозлар жанги ўйини” (26,42%) машқларида энг катта ўсиш кузатилди, “Тўпни тушириб юборма эстафетаси”

(15,79%) ва “Болта билан тўпни ўйинга киритиш усулида ходани чопиш” (11,94%) машқларида бироз камроқ ҳамда “Аравалар бахси эстафетаси” машқида (8,76%) энг кам яхшиланганлиги аниқланди. Стъудентнинг тақсимот қонуни бўйича тажриба гуруҳи ёш бадминтончиларнинг педагогик тадқиқот давомида назорат тестлари кўрсаткичларининг ўзгариш фарқларини статистик ишончилиги аниқланганлигини кўришимиз мумкун.

Бадминтон машғулотида ва машғулотдан ташқари вақтларда ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилса болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ҳаракат малакаларига ўргатиш самарадорлиги ошиши исботланди.

Демак умум жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликларини ошириш учун ташкил қилинган машғулотларни ҳам болаларнинг ёши, жинси, қизиқиши ва бошқа ҳислатларини ҳисобга олиш лозим.

Айрим мураббийлар қисқа вақт ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри айрим ҳолларда яний, агар боланиг наслий ва индивидуал имкониятлари серзахира бўлса бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкун.

Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юклагани машғулотлар боланиг тез чарчаши, зўриқиши, хатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга ихлос йўқолади, провардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни “қисқароқ йўл билан” шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ўта фойдфли ва муҳим масала бўлиб ҳисобланади.

Ана шундай масалалар ҳолатини ўрганиш учун биз бадминтон билан энди шуғулланишни бошлаган гуруҳлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Машғулотга қатнашувчи болалар иштирокида ўтказилган сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, турли мазмун ва моҳиятга эга ҳаракатли ўйинлар респондент болалар ҳаётида, жумладан уларнинг маънавий ва жисмоний тарбиясида тўла-тўқис акс этмас экан. Буни қуйидаги саволларга олинган жавоблардан билса бўлади.

“Мураббийнингиз Хўларнинг аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказадими?”- деб қўйилган саволга респондентларнинг фақат 20% ижобий жавоб қайтаришди, 67% “Йўқ” ва 13% эса “Қисман” деб фикр билдирдилар. Агар машғулотларда ёки бошқа шароитларда ҳаракатли ўйинлар қўлланилган тақдирда ҳам улар ҳақида етарли назарий билимга эга бўлиш муҳимдир. “Машғулотларда Хўлар қўлланиладими?” – деган саволга 36,7% респондент “Ҳа”, 23,3%и “Йўқ” ва 40%и “Қисман” деб жавоб беришди. Болалар билан ўтказилган оғзаки суҳбатларда уларнинг аксарияти бадминтон ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланишиларини билдирдилар.

Афсусланарли жойи шундаки, сўровномада иштирок этган кўпчилик шуғулланувчилар ҳатто машғулотларда ёки машғулотлардан ташқари вақтларда ҳам (3-савол) мақсадли ташкил қилинган Хўлар машғулотлардан ташқари ўтказилмаслигини айтиб ўтди. Респондентларнинг 60%и “Йўқ” ёки “Қисман” деган фикр билдиришди.

Шу билан бир қаторда, 4-саволга берилган натижалардан болаларнинг кўпчилик респондентлар 80%и болалар боғчасига қатнаган даврида ҳаракатли ўйинларда муттасил иштирок этишган.

Болаларнинг жавобларига қараганда, улар ҳатто қандай мазмунли Хўлар қандай сифат ёки ҳислатларни шакллантиришни ҳам аниқ фарқлай олмас эканлар (5-савол жавобларига қаранг). Лекин, ҳаракатли ўйинларнинг моҳиятини билмасаларда, деярли барча респондентлар мактабда ёки ўз маҳалаларида ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлар экан.

Саволнома натижаларидан кўзга ташланадиган яна бир салбий ҳолат – бу 7-саволга олинган жавоблардир. Жумладан, “Миллий халқ ўйинларини миллий қадрият деб тушунасизми?” – деб номланган саволга болаларнинг 23,3%и “Ҳа” деб жавоб беришган бўлса, 56,7% респондентлар “Йўқ” ва 20%и эса “Қисман” деган фикрни билдиришди.

Маълумки жисмоний тарбия дарслари бўйича тасдиқланган ўқув режасига ҳаракатли ўйинлар мустақил фан сифатида киритилган, назарий ва амалий дарслар барча синфларда режалаштирилган. Лекин, болалардан бундай жавоблар олинishi ушбу масалага жиддий ёндошиш зарурлигига эътибор қаратади.

Машғулот жараёнида ҳам, машғулотдан ташқари ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар жисмоний сифатларни ривожлантириш ва спорт малакаларига ўргатиш устувор жиҳатдан ҳаракатли ўйинлар орқали ҳал қилиниши, қўйилган масалаларга тезкор ва самарали эришиш имкониятини яратади.

Хулоса. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики бадминтон бўйича ўтказилаётган машғулотларда ностандарт эстафетали ўйинсимон машқлардан фойдаланиш деярли йўлга қўйилмаган. Шу билан бир қаторда талайгина адабиётларда фикир билдирилишича ёш спортчиларни тайёрлаш амалиётида ностандарт эстафетали ўйинсимон машқларга этибор қаратиш жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнига ижобий таъсир этар экан.

Педагогик тажрибанинг шарт шароитлари, ташкил этилиш тартиби ва танлаб олинган ўйинсимон эстафетали машқларнинг ихтисослаштирилган вариантлари тажриба гуруҳига қўлланилиши куч ва умумий чидамкорлик сифатларини кескин тараққий этишига сабаб бўлди. Бундай натижа анъанавий типдаги машғулотлар билан шуғулланувчи ёш бадминтончиларда қайд этилмади.

Педагогик тажриба якунида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳидаги болалар жисмоний тайёргарлиги 6 ойдан сўнг назорат гуруҳига нисбатан кескин динамик ўзгариш билан ифодаланди.

Бинобарин, кўп йиллик спорт машғулотлари жараёнида, айниқса дастлабки тайёргарлик босқичида қўлланиладиган машғулотлар давомида жисмоний сифатлар бўйича табақалаштирилган ва ихтисослаштирилган ўйинсимон машқлардан фойдаланиш юксак самарали натижага эришиш имкониятини яратар экан. Алоҳида таъкидлаш лозимки, бундай машғулотлар болаларнинг руҳияти ва қизиқишига ижобий таъсир кўрсатади.

УДК: 778

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА СИЛЫ У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ С ПОМОЩЬЮ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Жасур Махмараймов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Узбекистан

jasurmaxmarayimov@gmail.com

Аннотация. В данной статье, даны рекомендации по результатам проведенного анкетирования по эффективности развития качества силы у юных теннисистов средствами подвижных игр и шестимесячного эксперимента по применению подвижных игр в развитии физических качеств, а также по спортивному направлению 10-11 летних теннисистов и правильно определению нагрузок для них.

Ключевые слова: физическая подготовка, анализ, подвижные игры, разнообразие упражнений.

UDC: 778

THE EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE QUALITY OF STRENGTH IN YOUNG BADMINTON PLAYERS WITH THE HELP OF NATIONAL OUTDOOR GAMES

Djasur Makhmaraimov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

jasurmaxmarayimov@gmail.com

Abstract. This article conducted a six-month study of the effectiveness of strength training in young tennis players using national movement games and a six-month study of physical games to develop physical qualities, and instructed young tennis players, ie 12-14 year olds, on sports orientation and sports activities.

Key words: physical training, analysis, moving games, a variety of exercises.



ПАРАЛИМПИЯ БЎЙИЧА ЗАХИРА СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ

Меҳридин Миржамолов, Санжар Юнусов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон

mekxridin.mirjamolov16@gmail.com, herrensanjar@mail.ru

Аннотация. Maqolada para sportchining tanasining holati yoki anatomik, fiziologik va texnik samaradorlik talablariga javob beradigan harakatlaridagi xatolarining aksariyati masalalari ko'rib chiqiladi. Tanlangan maxsus mashqlar yordamida bir juft sportchining kinematik parametrlari va imkoniyatlari baholandi.

Калит so'zlar: пара спортчиси, кинематика, нозология, кластер, дастур.

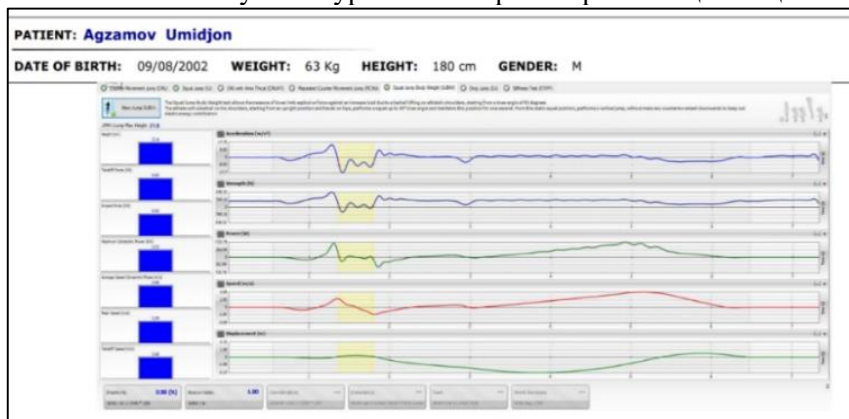
Кириш. Дунёда энг йирик паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш тизими йилдан йилга мукаммаллашиб, дастурдаги спорт турлари ва уларда қатнашиш кунун қоидалари ҳам йил сайин такомиллашиб бормоқда. Халқаро спорт майдонларида спортчиларнинг рақобатбардошлигини ошириш, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда машғулот жараёнини самарали ташкил қилишда комплекс назорат қилиш аҳмияти кун сайин ортиб бормоқда. Бу биринчидан спортчиларни нозологик ҳолати билан боғлиқ бўлса бошқа тарафдан спорт натижаларининг тобора юксалиб рақобатни ҳам кун сайин ортиб бораётганлигидан дарак бермоқда. Тайёргарликнинг кўп йиллик тайёрлаш тизимининг ҳар бир босқичида машғулотлар жараёнини ўз вақтида ва сифатли бошқариш услубиятини ишлаб чиқиш зарурияти юзага келмоқда [1].

Бугунги кунда туғма ногиронлар ёки орттирилган ногиронликлар сони ҳам ортиб, уларни даволашга, йўқотилган функционал имкониятларини қайта тиклашга қаратилган чора-тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмақда [2, 3]. Буларнинг ҳаммаси ногиронлик муаммосининг кўламдорлигидан дарак беради ва ногирон ва жисмоний имконияти чекланган шахсларга кўмаклашиш ҳамда уларнинг атрофидагиларга таъсир ўтказиш бўйича давлат даражасида комплекс чора-тадбирлар кўришни тақозо қилади.

Мақсад ва вазифалар. Пара спортчиларни кинематик ҳаракат фаолияти ёрдамида педагогик назорат қилиш усулини ишлаб чиқиш. Танланган машқлар ёрдамида биз кинематик параметрларни, шунингдек, пара спортчиларнинг ҳаракат тухникасини баҳолашни ўрганиб чиқдик.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Мазкур заруратдан келиб чиқиб, ногирон ва жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар тайёргарлик даражасини баҳолаб берувчи адаптив жисмоний тарбиянинг кластер дастурининг ишлаб чиқилиши ўқитиш самарадорлигини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Спорт амалиётида анатомик-физиологик ва техник самарадорлик талабларига баравар жавоб берадиган гавда ҳолатидаги ёки ҳаракатлардаги хатоларнинг кўпчилиги гавдага нисбатан бош ҳолатининг ўзгаришидан келиб чиқадиган бўйинни мустаҳкамловчи рефлексларнинг таъсирини етарлича ҳисобга олмаслик билан боғлиқ.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Биз томонимиздан ушбу машқлар орқали пара спортчиларнинг нафақат кинематик имкониятлари тўғрисидаги фаоллигини тадқиқ этилди, балки унинг тайёргарликни турли босқичларида ва мусобақа ҳамда ўтиш давридаги ҳаракат тайёргарлиги бўйича ҳам умумий хулосалар чиқариш учун асос бўлди. Таклиф этилган махсус машқни спортчининг имконияти бўйича турли хил оғирликлар билан ҳам баҳолашиб борилди.



Расм. Параспорт (енгил атлетика) билан шуғулланувчи У.А.нинг турли оғирлик билан бажарилган кинематик ҳаракат фаолияти

отобранных специальных упражнений оценивались кинематические параметры и характеристики возможностей пара спортсменов.

Ключевые слова: пара спортсмен, кинематика, нозология, кластер, программа.

UDC: 796.012.1

METHODOLOGY OF PEDAGOGICAL CONTROL OF THE EFFICIENCY OF THE SYSTEM OF TRAINING ATHLETES OF THE PARALYMPIC RESERVE

Mehridin Mirjamolov, Sanjar Yunusov
*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

mexriddin.mirjamolov16@gmail.com, herrensanjar@mail.ru

Abstract. The article deals with the issues of most of the mistakes of a pair of athletes in the position of the body or movements that meet the requirements of anatomical, physiological and technical efficiency. With the help of selected special exercises, the kinematic parameters and characteristics of the capabilities of a pair of athletes were evaluated.

Key words: a pair of athletes, kinematics, nosology, cluster, program.



ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ MOODLE ПРИ ОБУЧЕНИИ АЛЬПИНИСТОВ НАЧАЛЬНОГО УРОВНЯ НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ АЛЬПИНИЗМА г.АЛМАТЫ

Ада Молгачева
*Казахская Академия Спорта и Туризма
Алматы, Казахстан*
pobeda7439@gmail.com

Аннотация. Рассмотрен опыт применения систем дистанционного обучения при подготовке альпинистов начального уровня в Школе альпинизма г. Алматы на базе системы MOODLE

Ключевые слова: альпинизм, методика обучения, информационные технологии, инновационные технологии, системы управления обучением

Актуальность. Альпинизм – популярный вид спорта и досуга, а также инструмент по обеспечению национальной безопасности и обороноспособности государства в горных приграничных и внутренних территориях.

Республика Казахстан по праву может гордиться своей школой альпинизма. За период обретения Казахстаном Независимости многие связующие элементы в альпинизме, организации тренировочного процесса и самих альпинистских мероприятий были утрачены. В свою очередь это привело к снижению спортивных результатов, отсутствию конкуренции между спортсменами, к дефициту профессионального тренерского и инструкторского состава. На весь Казахстан сегодня насчитывается лишь несколько альпинистских спортивных клубов. Внедрение инноваций в процесс обучения альпинистов – очень актуальная тема, поэтому стоит обратиться к вопросам применения информационных технологий в начальной подготовке альпинистов.

Цель и задачи работы. Целью работы является оптимизация и совершенствование программы спортивной подготовки альпинистов начального уровня, создание практических рекомендаций для клубов и секций Казахстана. На основе проведенных исследований усовершенствовать спортивную подготовку альпинистов, используя инновационные технологии обучения.

Методы исследования: В процессе исследования методики обучения альпинизму для исследовательской работы использовались традиционные подходы – методы комплексного, сравнительного и педагогического анализа. В качестве методологии исследования были использованы практический опыт ведущих тренеров Казахстана по альпинизму: Скопина А.А. и Ильинского Е.Т., а также анализ учебных пособий по спортивной подготовке альпинистов под редакцией Байковского Ю.В. и Захарова П.П.

Результаты исследований. На территории Республики Казахстан альпинизм организационно входит в систему спорта, однако имеет свои специфические особенности, свойственные этому виду спорта. В альпинизме разработан и освоен комплекс тактических и технических приемов и средств, обеспечивающих успех и безопасность действий человека в специфических и сложных условиях высокогорья. Этот комплекс знаний, умений и технических средств, родившийся в альпинизме и скалолазании, вместе с навыками жизни и работы в нестандартных ситуациях и на больших высотах

лежит в основе прикладного альпинизма. Альпинистское снаряжение, технические приемы и навыки сейчас используется в ряде специальных работ не только высоко в горах, но и в условиях среднегорья или даже равнин, там, где требуется работа на крутых склонах, отвесах или высотных зданиях.

В июле 2019 г. Федерацией альпинизма г.Алматы совместно с Казахской Академией Спорта и Туризма была создана Школа альпинизма г.Алматы, целью которой являлось обучение и подготовка альпинистов.

Альпинизм – один из видов спорта, требующих от спортсменов разносторонних теоретических знаний, и не только в специальных дисциплинах, связанных с техникой, а и в области физиологии, топографии, географии, гляциологии, геологии, метеорологии и т.д. [2].

Спортсмену-альпинисту при совершении восхождения на вершину противостоит не персонифицированный соперник из другой команды или отдельная личность, а совокупность природных препятствий и явлений: высота, рельеф, погода. Альпинист способен в той или иной степени прогнозировать эти препятствия, оценивать их возможное влияние на обстановку восхождения, но ни в коей мере не влиять на них. В альпинизме принципиально невозможна регламентация условий восхождения, а значит, и однозначные обязательные правила соревнований, существующие в любом другом виде спорта.

Перед автором, как главным методистом Школы альпинизма, стояла непростая задача решить проблемы повышения эффективности подготовки альпинистов за счет инновационных методов организации процесса обучения, рациональное распределение времени между формами обучения, поиск оптимальных методов и средств обучения, планирование последовательности и длительности всей системы занятий, сочетание теоретического и практического материала, прохождения практики в горах.

Школой альпинизма города Алматы был разработан учебный план на 3 месяца, включающий два блока: теоретический и практический. Особенно актуальным стало использование инновационных и дистанционных методов обучения в период пандемии.

Автор проанализировал опыт использования распространенных Систем Управления Обучением, таких как iSpring Learn, Open Edx, eTutorium, Moodle, Getcourse, Mirapolis, АнтиТренинги, Teachbase, WebTuto. Одной из популярных бесплатных систем является Moodle – бесплатная онлайн-система управления обучением, хорошо адаптируется под разные цели обучения. Обладает рядом ключевых преимуществ: простота, огромный выбор инструментов, бесплатная. Автор также реализовал в курсе ряд тестирований для выявления мотивов занятий альпинизмом по методике Калинина, командного взаимодействия и психичкой готовности по методикам Бабушкина Г.Д.

Как показала практика создания курса от инструктора по альпинизму требуется уверенное владение компьютером, большие затраты времени, но в дальнейшем система управления обучением позволяет проводить мониторинг работы обучающихся по темам курса, отслеживать успеваемость, своевременно корректировать обучение отстающих спортсменов и оперативно вносить изменения в объем курса. Курсанты получают инструмент для более гибкого изучения основ альпинизма, в удобное для них время, не тратить силы на поиск информации в интернете, который содержит много непроверенных данных и опасных для применения технических приемов.

Опыт применения дистанционного обучения для спортсменов-альпинистов показал, что в дистанционном обучении есть как достоинства, так и недостатки, дистанционное обучение не может полностью заменить очное обучение, но может стать хорошим помощником для получения теоретических и дополнительных знаний, а также при организации проверки знаний и тестирования.

Данный эксперимент был направлен на изучение изменения динамики тестовых показателей у альпинистов начального курса обучения и выявление эффективности метода оптимизации обучения на основе инновационных авторских разработок и тренировочных занятий. Нами был проведен анализ результатов тестов, прошедших после обучения учащихся 4рех групп (контрольной и 3 экспериментальных).

В конце каждого блока теоретического и практического модуля проводилось контрольное тестирование знаний контрольной и экспериментальных групп в системе MOODLE.

Проводились сравнения показателей в контрольной и экспериментальной группах (до исследования и в конце).

Показатели тестирования по всем темам прирост результатов по данному тестированию контрольной группы выявил следующие значения: в контрольной группе прирост в конце эксперимента по сравнению с начальным составил 20%. В экспериментальной группе прирост произошел на 55%.

Выводы. Таким образом, наблюдался прирост по показателям уровня теоретической и практической подготовленности в обеих группах. Это связано с целенаправленным развитием качеств, занимающихся обеих групп в процессе проведения исследования и подготовке к участию к зачетному восхождению.

Опыт применения дистанционного обучения для спортсменов-альпинистов показал, что в дистанционном обучении есть как достоинства, так и недостатки, дистанционное обучение не может полностью заменить очное обучение, но может стать хорошим помощником для получения теоретических и дополнительных знаний, а также при организации проверки знаний и тестирования.

Библиография:

- 1) Школа альпинизма. Начальная подготовка. Захаров П.П., Горин Ю.В. «СпортАкадемПресс», 2003 г. – 463 с., ил.
- 2) Спутник альпиниста. М.И. Ануфриков, «Физкультура и спорт», Москва, 1970 г.
- 3) Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
- 4) Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. Студ. Науч.-практ. конф. № 24(35). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 23.11.2020)
- 5) Сиваков В.В., Заикин А.Н. Опыт применения системы дистанционного обучения moodle // Современные проблемы высшего образования. Материалы научно-методической конференции. Под редакцией С.А. Симонова, А.Н. Заикина. 2021. С. 81-84.

EXPERIENCE OF USING MOODLE DISTANCE LEARNING SYSTEM IN TRAINING BEGINNER LEVEL CLIMBERS BY THE EXAMPLE OF THE SCHOOL OF MOUNTAINEERING IN ALMATY

Ada Molgacheva

*Kazakh Academy of Sports and Tourism,
Almaty, Kazakhstan
pobeda7439@gmail.com*

Summary. Experience of using MOODLE-based distance learning systems to train entry-level mountaineers at the School of Mountaineering in Almaty is reviewed.

Keywords: mountaineering, teaching methods, initial training, mountaineering school, information technology, innovative technologies, distance learning, learning management systems, MOODLE



УЎК: 796.09.

**10-12 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ**

Аброрбек Мўминов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
abrorbek10.03.90@gmail.com*

Аннотация. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини махсуслаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш бўйича услубий тавсиялар ишлаб чиқилган. Педагогик кузатув давомида ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожланганлигини жадвалда асосида ёритиб берилган.

Калит сўзлар: тезкор-куч, ёш гандболчилар, ўқув-машғулот жараёни, ҳаракатли ўйинлар, кузатилган натижалар.

Тадқиқот мавзусининг долзарблиги. Гандбол мусобақаларида техник-тактик ҳаракатининг самарадорлиги фақатгина уни фойдали коэффициенти билан белгиланмайди. Балки шу ҳаракатни тезкорлик асосида ижро этиш билан ифодаланади.

Кўпгина мусобақа ўйинларида юқори техник ижро билан ўйнайдиган гандболчилар кузатиб турилади, лекин ҳар доим ҳам уларнинг барчаси юқори тезликда эга бўлмайди. Ушбу сифат эса гандболчининг ёши улғайгандан сўнг деярли тараққий этмайди. Бундай хулоса гандбол бўйича йирик мутахассисларнинг фикрича мос келади. Дарҳақиқат, тезкорлик сифатини 8-9 ёшдан бошлаб, то 16-17 ёшгача ривожлантириш яхши самара бериши амалда исбот қилинган. Бинобарин вазият

шундай экан, шу ёшдаги болаларда тезкорлик сифатини қандай ва қайси машқлар ёрдамида ривожлантириш зарур? Бу савол ўта мураккаб ва кўп қиррали муаммо бўлиб ҳисоблашади. Спорт тажрибаси шуни кўрсатадики, айрим мураббийлар болаларда дастлаб фақат тўпсиз бажариладиган тезкор югуриш машқларини, маълум вақт ўтганидан сўнг тўп билан югуриш машқларини қўлайдилар. Айримлари фақат дастлабки ўргатиш босқичиданоқ тўп билан кенг қамровли машқлардан фойдаланишади. Яна бирлари кичик вазифадаги оғирликлар билан бажариладиган югуриш машқларини тўп билан ижро этиладиган машқларни тўп билан ижро этиладиган машқларни қўшиб берадилар. Бошқа мураббийлар дастлабки тайёргарлик босқичида аксарият эстафеталар ва тўп билан бажариладиган ҳаракатли ўйинларни ишга соладилар. Алоҳида шуни таъкидлаш лозимки, барча қайд этилган машқлардан фойдаланиш мумкин деб ўйлаймиз. Фақат гандбол эндигина шуғулланишни бошлаган ёш болаларда оғирликлар билан боғлиқ машқларни қўллаш фойдали натижа бермайди. Аксинча, бундай машқлар болаларни толиктириб қўйиши ҳақиқатга яқиндир. Кўпгина мутахассислар ҳулосасига кўра дастлабки ўргатиш босқичида кўпроқ тўп билан бажариладиган тезкор машқлар яхши натижа беради. Чунки шундай машқлар болаларни чарчаш ҳолатидан чалғитади, уларни эмоционал ва психологик туйғуларни жадалаштиради, машқлар самарадорлигини оширади. Юқорида қайд этилган илмий ва услубий маълумотлар танланган мавзунинг долзарблигидан дарак беради.

Ишнинг мақсади: Ёш гандболчиларда тезкорлик сифатини шу спорт турига мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини педагогик тадқиқот асосида ўрганишдан иборат

Тадқиқот вазифалари:

Мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди.

1) Ўқув-машғулот жараёнида жисмоний сифатларнинг назарий асосларини ўзлаштириш бўйича мураббийлар фикрини ўрганиш.

2) Педагогик тадқиқот асосида тезкор-куч ва чидамкорлик сифатларини ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот услублари ва уларнинг тавсифи.

Мақсад ва вазифалари қуйидаги тадқиқот услублари асосида амалга оширилди:

1. Илмий адабиётларни таҳлил қилиш.
2. Тик стартдан 30 м га югуриш.
3. 30 м га туп билан югуриш.
4. 4x10 га максимон югуриш.
5. Педагогик тажриба.

Педагогик тадқиқотнинг объекти моҳияти мазмуни ва ташкил қилиш тартиби. Педагогик тажриба 6 ой давомида Тошкент шаҳар, Яққасарой туманида жойлашган БЎСМ да олиб борилди ва 30 нафар гандболчилар иштирокида ўтказилди. Тажриба иштирокчиларни ҳар бири 15 тадан бўлган икки гуруҳга ажратилган ҳолда машғулотларда қатнашдилар. Тест машқлари натижаларининг энг кичик ва энг катта кўрсаткичлари ўртасидаги фарқ ҳақм юқорида зикр қилинган, эҳтимолни таъкидлаётгани кўзга ташланиб турибди.

Тезкорлик ва чакқонлик кўрсаткичлари ўртасидаги фарқли кўриниши. 1-30 м га югуриш; 2-4x10 м га максимал югуриш мазкур диаграмма кўрсатилган натижаларга асосан яна бир муҳим вазият кўрсатилмоқда. Жумладан, агар текширувчи болаларининг 30 м га югуриш бўйича кўрсатилган натижалари ўртасидаги фарқ уларни тайёргарлик жиҳатидан бир – хил тоифага мансуб деган ҳулосани берса, мураккаб тест машқига кўра (4x10 м га максимал югуриш) бундай фикр юритиш имкони йўқ. Чунки ушбу тест бўйича қайд этилган фарқ 3,6 сония миқдорига ортган. Демак, болаларни қисқа масофага қарама-қарши йўналишда югуриш, уларнинг ўзига хос қобилятига эга эканлигидан далолат беради. Кузатилган натижалар ва шу натижалар бўйича қилинган илмий эҳтимоллар ёки илмий фараз текширилган болаларни гандбол тўғарагига қабул қилиш тартиби расмий танлов асосида амалга оширилмаганидан дарак беради. Агар ушбу тадбир ташлаб ва саралаш меъёрий тест-машқлари асосида ташкил қилинганда эди, олинган кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ нисбатан анча кичик миқдорни ташкил қилган бўлар эди. Олинган натижалар шуни кўрсатадики педагогик тадқиқотдан аввал тезкорлик сифатлари назорат гуруҳида ҳам, тадқиқот гуруҳида ҳам деярли бир-биридан фарқ қилмади (1 жадвал). Жумладан, 30 м га югуриш вақти назорат гуруҳидаги болаларда 5,8+0,5 сонияга тенг бўлса, тадқиқот гуруҳидаги болаларда ушбу кўрсаткич 6,8+0,3 сонияни ташкил этди. 4x10 м га максимон югуриш бўйича қайд этилган натижалар ҳақм сезиларли фарқга эга бўлмади: 10,4 +0,7 ва 11,2+0,5 сония (3 жадвалда қаранг). Педагогик тадқиқот туганидан сўнг эса ҳар иккала гуруҳда шуғулланган болаларда тезкорлик сифатлари даражаси турлича бўлиб, бир-биридан кескин фарқ билан яқунлашди. Чунончи, назорат гуруҳида 30 м га

югуриш 5,8 сониядан атиги 5,8 сонияга яхшиланди. Биринчи гуруҳда ўзгариш фарқи 0,2 сония, иккинчи гуруҳда фарқ 0,8 сониядан иборат бўлди.

1 жадвал. Педагогик тадқиқотда олдин ва кейин тезкор-куч сифатини даражаси П=10тадан

| т/р | Тест машқлари | Гуруҳлар | |
|-----|------------------------------|-----------------|-----------------|
| | | Назорат гуруҳи | Тадқиқот гуруҳи |
| 1 | 30м га югуриш, с | <u>5,8+0,5</u> | <u>6,0+0,3</u> |
| | | 5,6+0,4 | 5,2+0,4 |
| 2 | 4x10 м га максимал югуриш, с | <u>10,4+0,7</u> | <u>11,2+0,5</u> |
| | | 10,1+0,9 | 9,8+0,4 |
| 3 | 30 м га тўп билан югуриш , с | <u>8,3+1,01</u> | <u>8,1+1,13</u> |
| | | 7,4+1,12 | 6,8+1,21 |

4x10 м га максимон югуриш вақти назорат гуруҳида 10,4 сониядан 10,1 сонияга ўзгарди, тадқиқот гуруҳида бу кўрсатиш 11,2 сониядан 9,8 сонияга ўзгарди. Бошқача қилиб айтганда шу тест бўйича баҳоланган тезкорлик сифати 1,4 сонияга яхшиланди.

Қайд қилинган натижалар шундан далолат берадики, назорат гуруҳида педагогик тадқиқот муддатида қўлланилган оддий (анъанавий) машқларни тезкорлик сифатини ривожлантиришга бўлган таъсир этиш «кучи» деярли унча кўп эмас. Тадқиқот гуруҳида 6 ой давомида ҳаракатни ўйинлар тезкорлик сифатини арзирли фарқ билан ўзгаришига сабаб бўлди. (1 жадвал). Демак, ёш гандболчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, тезкорликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаш шу сифатни ривожлантиришда қулай ва самарали восита эканлиги ўз исботини топди. Лекин, 10-12 ёшли гандболчи болалар тезроқлиги ва чидамкорлиги «Оқ теракми, кўк терак» ва «Ўрдақлар ва овчилар» каби ҳаракатли ўйинларни мураккаблаштирилган вариантлари ёрдамида ошириш имкониятларини излашга қаратилган асосий тадқиқотлар деярли йўқлиги маълум.

Шунинг учун биз томонимиздан ўтказилган педагогик тадқиқотлар натижалари самарали шакллантирувчи ҳаракатли ўйинлар ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнида тадбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Тадқиқот гуруҳида қўлланиладиган «Оқ теракми, кўк терак», «Ўрдақлар ва овчилар» в бошқа, тўп билан бажариладиган махсус ҳаракатли ўйинларнинг мураккаблаштирилган вариантлари самарали восита сифатида ёш спортчиларни тайёрлашда қўлланилиши мумкин.

Хулосалар. Тадқиқот иши мақсад ва вазифалари доирасида танлаб олинган адабиётлар таҳлили ҳамда ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари ва уларни баён қилиш имконини беради:

1. Мавзу бўйича таҳлил этилган адабиётлар шу нарса маълум бўлдики, тезкорлик сифати ҳам бошқа сифатлар қатори спорт тайёргарлигида ўз ҳиссасига эга. Аммо бошқа сифатлардаги ўлароқ фарқи шундаки тезкорлик сифати ҳал қилувчи вазиятларда мувоффақиятли таъминдайдиган ягона омиллар сирасига мансубдир. Шу билан бир қаторда тезкорлик сифатини фақат анъанавий стандарт машқлар ёрдамида ривожлантириш кам самарали экан. Мутахассис – омилларнинг муайян спорт тури мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида янада унумлироқ амалга ошиши исботланган.

2. Педагогик тадқиқот иштирок этган 10-12 ёшли гандболчиларда тезкорлик сифатининг ривожланганлик даражаси талабга жавоб бермаслиги қайд этилди. Шу билан бир қаторда тадқиқот давомида қўлланилган 2 хил вариантдан тренировка машғулоти турли самарадорликка эга эканлиги маълум бўлди. Жумладан, таркибига махсус мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар киритилган тренировка жараёни тезкорлик сифатини тез суърат давомида ривожлантириш имконини берди. Ушбу натижа 30 м га югуриш ва махсус югуриш тестлари кўрсаткичлари билан исботланди.

3. Гандбол ўйинида энг катта аҳамиятга лойиқ бўлган махсус тезкорлик сифати 130 м га тўп билан югуришлар педагогик тадқиқотдан олдин яхши ривожланмаганлиги текширувда кузатилди. Лекин, махсус ҳаракатли ўйинлар ва тўп билан тезкор эстафетали машқлар тажриба гуруҳида махсус тезкорлигини самарали ривожланишига олиб кеди.

4. Юқорида қайд этилган хулосалар ёш гандболчиларнинг машғулотида махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мунтазам фойдаланиш заруриятини ўртага ташлайди.

УДК: 796.09.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ 10-12-ЛЕТНИХ ГАНДБОЛИСТОВ И ИХ КОНТРОЛ

Аброрбек Муминов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

abrorbek10.03.90@gmail.com

Аннотация. Разработаны методические рекомендации по развитию быстро-силовых качеств юных гандболистов с помощью специализированных подвижных игр. В ходе педагогического наблюдения в таблице выделено развитие быстро-силовых качеств юных гандболистов.

Ключевые слова: быстродействие, юные гандболисты, тренировочный процесс, динамичные игры, наблюдаемые результаты.

UDC: 796.09.

IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF 10-12-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS AND THEIR CONTROL

Abrorbek Muminov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

abrorbek10.03.90@gmail.com

Abstract. Methodological recommendations for the development of fast-strength qualities of young handball players with the help of specialized outdoor games have been developed. In the course of pedagogical observation, the table highlights the development of fast-strength qualities of young handball players.

Key words: performance, young handball players, training process, dynamic games, observed results.



УДК: 796.03.

ГИБКОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ ОТБОРЕ В ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ

Кумушой Назарова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

kumushoynazarova@mail.ru

Аннотация. В данной статье анкета рассматривается как способ получения данных для четкого планирования тренировочного процесса, с учетом проблемы отбора и развития гибкости юных гимнасток.

Ключевые слова: гибкость, отбор, юные гимнастки, тренировочный процесс, физическое воспитание.

Введение. У нас в стране большое внимание уделяется занятиям различными видами спорта, особенно видами гимнастики, а именно художественной гимнастикой. Создаются необходимые возможности для спортивной карьеры молодежи. Во всех городах и селах построены спортивные сооружения, соответствующие мировым стандартам. Спортсменам остается лишь заниматься упорно и целенаправленно.

Актуальность. Данная тема является актуальной так как не достаточное развитие гибкости приводит к увеличению спортивного травматизма, а также сложностям при освоении новых технических упражнений.

Цель исследования. Выявить необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий в художественной гимнастике.

Задача исследования. Определить значение уровня развития гибкости в художественной гимнастике.

Методы исследования: анкетирование, методы математической статистики.

Гимнастика играет большую роль в физическом воспитании, так как она обеспечивает общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. В гимнастике очень много разнообразных упражнений представляющие широкую возможность для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики станут отличным подспорьем в решении одних из главных задач, как воспитание физически здоровых и духовно развитых молодежи. И художественная гимнастика является одним из них.

Художественная гимнастика – один из самых изящных видов спорта. Она является Олимпийским видом. Этим видом спорта дети могут заниматься с самых ранних лет.

В художественной гимнастике гибкость является одним из важных качеств. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела а художественная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта.

Несколько факторов, от которых зависит гибкость тела: возраст, пол человека, состояние суставов, растяжка мышц, эмоциональное состояние, тип телосложения.

Несколько критерии отбора: оптимальный возраст начала занятий спортом; состояние здоровья; антропометрические показатели (рост, вес, пропорции тела и др.); мотивация к занятиям.

Контрольные упражнения для отбора:

1. Вис на стене
2. Подъем ног в прямой угол, и.п. лежа на спине
3. «Ножницы» прямыми ногами, и.п. лежа на спине
4. Прыжки вверх из упора присев
5. «Лодочка»
6. «Складочка»
7. Прыжки вверх с места
8. Мах одной ногой стоя
9. Полушпагат
10. Шпагат

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование было проведено среди тренеров по художественной гимнастике в различных спортивных школах и клубах (ДЮСШ чиланзарского, юнусабадского районах и спортивных клубах) города Ташкент. В анкетирование приняли участие тренеры высокой квалификации. Анкета состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Она содержит 10 вопросов различных по форме (прямые и косвенные вопросы, вопросы с веером ответов, открытые, закрытые, полузакрытые) и демографическую часть, где тренеры указали Ф.И.О., возраст, тренерский стаж, образование, место работы и возраст учащихся, с которыми они работают.

Как отмечают ведущие теоретики и практики в области теории и методики художественной гимнастики, ведущими факторами успешной соревновательной деятельности является уровень развития физических способностей. На вопрос: “Как Вы думаете, какое место занимает гибкость в художественной гимнастике?” 45% ответили одно из первых, а лишь 55% - ведущее место.

Продолжая работу по данной теме, на вопрос анкеты: “По Вашему мнению, сколько количество раз тренер по художественной гимнастике должен уделять внимание развитию гибкости?” многие тренеры, а именно 78% ответили на каждом занятии, 11% выбрали два раза в неделю, и столько же выбрали один раз в неделю. По мнению многих специалистов, целесообразно на каждом занятии уделять внимание для поддержания и развития гибкости.

Заключение. В результате наших исследований выяснилось ряд важных вопросов, которые связаны с проблемой воспитания и развития гибкости у юных гимнасток. Во время отбора для занятий по художественной гимнастике особое внимание уделяется уровню развития гибкости. Конечно, юная гимнастка может соответствовать многим критериям из выше перечисленных, но недостаточная гибкость влияет на результаты в будущем. Гибкость долгие годы можно поддерживать различными упражнениями, но по сравнению с врожденной гибкостью будет немного сложно. Со временем, когда гимнастка вырастит станет сложнее поддерживать гибкость тела, но если гибкость врожденная, то ей не придется тратить слишком больших усилий для её поддержания. Но для успеха юная гимнастка должна тренироваться усердно, с терпением и не покладая рук.

FLEXIBILITY AS ONE OF THE IMPORTANT INDICATORS IN SELECTION FOR RHYTHMIC GYMNASTICS

Kumushoy Nazarova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

kumushoynazarova@mail.ru

Abstract. In this article, the questionnaire is considered as a way to obtain data for a clear planning of the training process, taking into account the problem of selection and development of the flexibility of young gymnasts.

Keywords: flexibility, selection, young gymnasts, training process, physical education.



УДК: 371

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В КАЗАХСТАНЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Мария Несмиян

Казахская академия спорта и туризма

Алматы, Казахстан

vinokur_historik@mail.ru

Аннотация. В данном исследовании рассматриваются проблемы дистанционного образования во время пандемии Covid-19 в Казахстане на примере социологического опроса, проведенного автором работы.

Ключевые слова: дистанционное образование, пандемия Covid-19, социологический опрос, респондент.

Введение. Пандемия Covid-19 повлияла на все сферы жизни казахстанского общества, в том числе и систему образования. С марта 2020 года в связи со сложившимися эпидемиологическими условиями все учебные заведения Казахстана были вынуждены перейти на дистанционный формат обучения. Практически весь 2020-2021 учебный год прошел в онлайн формате. Школьники и студенты обучались дома с использованием гаджетов и таких интернет-платформ, как Zoom, Cisco Webex, Google Classroom, Microsoft Teams и др. Как показала практика система образования была совершенно не готова к переводу своей деятельности в онлайн формат. По оценкам многих экспертов произошло снижение качества образования во всем мире, и Казахстан не является исключением [2]. В Казахстане ещё не сформирована удобная и безотказная система для онлайн обучения, которая может дать такой же результат, как и привычное нам традиционное обучение. Но данный опыт имеет и положительные моменты, так как может быть в дальнейшем использован для обучения студентов, которые регулярно занимаются спортом, выезжают на сборы и соревнования и в связи с этим не могут регулярно посещать занятия.

Цель и задачи. Целью данного исследования является проведение социологического опроса учащихся для выявления дальнейших перспектив его использования в высших учебных заведениях, где обучаются студенты-спортсмены. Задачи исследования: составить анкету и провести социологический опрос, проанализировать полученные данные, выявить «плюсы» и «минусы» и исходя из этого наметить дальнейшие перспективы использования дистанционной формы обучения или её элементов.

Методы и организация исследования. Были использованы общенаучные методы: сбор и систематизация данных, сравнение и анализ; из специальных методов – социологический опрос при помощи google forms. В анкету было включено 9 вопросов, посвященных проблемам дистанционного обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 65 студентов: 17% - 1 курса, которые на момент дистанционного обучения являлись учащимися 11 классов школ, т.к. исследование проводилось уже после перехода от локдауна в привычный формат жизни; 41% - 2 курса, 28% - 3 курса и 14% - 4 курса. Таким образом, удалось охватить учащихся высших учебных заведений и старших классов школ. В опросе приняли участие респонденты города Алматы и Алматинской области, большая часть из которых являются студентами Казахской академии спорта и туризма.

На вопрос «как вы оцениваете организацию онлайн-занятий» ответы распределились следующим образом: 22% опрошиваемых считают, что онлайн занятия организованы плохо, 20% считают, что отлично. Большая часть опрошиваемых (58%) довольна организацией дистанционных занятий и выбрали ответ «хорошо».

На вопрос «с какими проблемами вы столкнулись во время онлайн-обучения» самым популярным вариантом оказалось «плохое интернет соединение». Его выбрали 51% студентов. И это неудивительно, так как проблема с интернетом является актуальной и по сей день. Очень часто в новостных сводках появляются статьи с заголовками «Перебои с интернетом у казахстанцев», «Жители жалуются на проблемы с интернетом» и др. А резкий переход системы образования на онлайн платформы произвёл такую сильную нагрузку на серверы казахстанских интернет-провайдеров, которую они не могли даже представить. Поэтому очень часто были проблемы с сетью даже в больших городах, а что уже говорить об отдалённых от городов населённых пунктах [1].

Практически третья часть респондентов (30%) пожаловались на то, что информация не усваивалась в полном объёме. Это не удивительно, так как очень сложно усваивать информацию, когда учащиеся просто не могут вовремя подключиться к занятию или же слышат преподавателя с переборами. 12% опрошенных столкнулись с проблемой отсутствия необходимых гаджетов. Техника никогда не бывает дешёвой, многие семьи не могут позволить себе приобрести ноутбук или компьютер, или даже смартфон для одного ребёнка, а ведь в среднем в одной казахстанской семье насчитывается 2 и более детей [1]. Несколько студентов добавили, что не могли концентрироваться на учебе в домашних условиях, программы для обучения часто не работали и преподаватели не могли проводить занятия по техническим причинам. 20% опрошиваемых ни с какими проблемами не столкнулись.

Вопрос как онлайн-обучение повлияло на вашу успеваемость показал такие результаты: у 37% успеваемость не изменилась, у 8% успеваемость сильно снизилась, у 23% – повысилась и им стало легче учиться, у 32% успеваемость не изменилась, но появились трудности.

На вопрос как онлайн-обучение отразилось на вашем здоровье ответы респондентов распределились следующим образом: у 75 % общее самочувствие не изменилось, а у 20% здоровье ухудшилось. Лишь 5% студента ответили, что их здоровье улучшилось.

На вопрос как онлайн-обучение повлияло на ваше желание учиться 48% человек выбрали вариант «никак не повлияло», 16% отметили, что у них пропало желание учиться и приходилось себя заставлять, а у 36% наоборот желание учиться повысилось.

Ответы на вопрос увеличилась ли нагрузка во время онлайн-обучения распределились таким образом: 32% респондентов считают, что нагрузка увеличилась, но не сильно. 17% человек ответили, что нагрузка снизилась. 15% студентов указали, что нагрузка сильно увеличилась, а 35% студентов отметили, что нагрузка во время онлайн-обучения осталась на прежнем уровне.

Следующий вопрос был направлен на выявление положительных сторон онлайн-обучения и результаты оказались следующие: 80% студентов считают плюсом то, что не нужно тратить время на дорогу в учебное заведение. 67% студентов отметили, что у них снизились расходы, а у 62% студентов появилось больше свободного времени. Только 5% студентов не нашли никаких плюсов в дистанционном обучении.

Несмотря на результат предыдущего вопроса, в заключительном вопросе о том, хотели ли бы студенты продолжать обучаться дистанционно, 67% процент голосов пришелся в пользу офлайн-обучения и лишь 33% процентов считают, что дистанционное обучение удобнее.

Выводы. Результаты данного опроса подтвердили гипотезу автора работы о том, что в Казахстане дистанционная система образования ещё не достигла такого уровня, чтобы заменить очное обучение. Большая часть студентов предпочитают обучаться в стенах учебного заведения и на то существуют весомые причины, связанные в основном с технической частью. Главные из них – это неполадки с интернет-соединением, отсутствие хорошей учебной платформы, которая работала бы без ошибок и сбоев. Также дистанционное обучение влияет на психику и здоровье обучающихся.

Тем не менее, хотелось бы отметить, что дистанционный формат обучения в сочетании с посещением занятий имеет большие перспективы для студентов, которые профессионально занимаются спортом и часто не могут находиться на занятиях в аудиториях. Раньше такие студенты были вынуждены сдавать задания только тогда, когда приезжали в высшее учебное заведение. С развитием новых информационных технологий такие студенты могут сдать задание через одну из обучающих платформ (Platonus, Moodle и др.), что повышает качество получаемых знаний.

Библиография.

- 1) Клеменкова К. Испытание для образования: карантинный опыт Центральной Азии – 2020. – Режим доступа: <https://factcheck.kz/mneniya/ispytanie-dlya-obrazovaniya-karantinnyj-opyt-centralnoj-azii/>.
- 2) Нурбаев Ж. Неравенство в системе среднего образования: анализ политики реформирования малокомплектных школ Республики Казахстан. – 2021 – 86 с.

UDC: 371

KAZAKHSTAN: PROSPECTS FOR THE USE OF NEW TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENT-ATHLETES

Maria Nesmiyan

Kazakh Academy of Sport and Touris

Almaty, Kazakhstan

vinokur_historik@mail.ru

Summary. This study examines the problems of distance education during the covid-19 pandemic in Kazakhstan on the example of a sociological survey conducted by the author of the work.

Keywords: distance education, Covid-19 pandemic, sociological survey, respondent.



УДК: 796.01.

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Талмас Оразимбетов, Шухрат Тоштурдиев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

shuhrat.toshturdiyev@bk.ru

Аннотация. В работе раскрывается актуальность научного обоснования теоретического и практического совершенствования системы многолетней подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: объем нагрузки, соревновательная нагрузка, интенсивность нагрузки, высококвалифицированные тяжелоатлеты, тяжелоатлетические упражнения,

В последнее десятилетие участие узбекских тяжелоатлетов на международных соревнованиях выглядят весьма убедительно положительным образом. Для удержания на уровне высоких результатов и дальнейшее повышение спортивного мастерства на международном уровне требует, прежде всего, необходимости научного обоснования, теоретического и практического совершенствования системы многолетней подготовки тяжелоатлетов [5].

В связи с этим встает вопрос в необходимости оптимизации процесса подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации. В ходе планирования тренировочного процесса важным моментом является применение научно обоснованных результатов исследований с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса, которое бы эффективно способствовало совершенствованию тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства [4].

Таким образом, необходимы разработки, которые бы существенным образом рационализировали тренирующие воздействия на подготовку атлетов к ответственным соревнованиям. Следовательно, требуется проведение дополнительных исследований, что обуславливает актуальность избранной темы.

В работах, посвященных подготовке высококвалифицированных спортсменов эффективная организация тренировки в большей степени влияет на прирост спортивных результатов. Однако в публикациях, посвященных тренировке спортсменов высшей квалификации, мнения ряда авторов существенно расходятся в организации тренировочной нагрузки: одна группа специалистов предлагает повышение интенсивности нагрузки вторая группа придерживаться определенной интенсивности третья ее варьирование [2]. Таким образом, в настоящий момент со всей остротой стоит вопрос о дальнейшем изучении и анализировании тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов, для определения оптимального варианта планирования спортивной подготовки в годичном цикле, который бы отвечал всем поставленным требованиям необходимых для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации [1].

Цель исследования: оптимизировать процесс подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле за счет оптимизации объема и интенсивности применяемых нагрузок, направленных на эффективное повышение спортивного мастерства.

В работе применялся сравнительно-последовательный эксперимент, где предусматривалось доказательство методики путем сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него нового фактора с эффективностью педагогического процесса до его введения в той же самой группе занимающихся [3]. Первые два тренировочных года подготовки были условно обозначены констатирующим экспериментом (КЭ), вторые формирующим (ФЭ).

Группа испытуемых спортсменов состояла из 16 тяжелоатлетов высокой квалификации, из которых 10 мастеров спорта Узбекистана международного класса и 6 мастеров спорта Узбекистана. Стаж тренировки состоял от 6 до 12 лет, средний возраст состоял 23 ± 2 года.

В связи с тем, что испытуемые спортсмены представители различных весовых категорий, были применены значения выравнивающих коэффициентов по формуле М.В. Стародубцева.

В тренировке констатирующего эксперимента применялись 29 тяжелоатлетических упражнений (табл. 1). По результатам анализа объема тренировочной нагрузки в констатирующем эксперименте тяжелоатлетами было выполнено в среднем 20677 ± 268 подъемов штанги (ПШ) в год, из них на соревновательные упражнения приходилось $3185 \pm 96,6$ (15,4%) ПШ на специально-подготовительные (подводящие) упражнения $9947 \pm 100,1$ (48,1%) ПШ и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения $7549 \pm 131,1$ (36,5%) ПШ. По анализу тренировочной нагрузки тоннажа, при годовом среднем объеме общей нагрузки в $2237 \pm 88,6$ тонн, на соревновательные упражнения выделялось $330 \pm 28,1$ тонн, что составляет 18,4%, на специально-подготовительные (подводящие) упражнения $1104 \pm 47,6$ тонн, т.е. 49,7% и на специально-подготовительные (развивающие) упражнения $803 \pm 38,4$ тонн и 31,8%.

Таблица-1. Количественная характеристика тренировочных средств

| Периоды | Количество специально-вспомогательных упражнений | | | | Итого (вместе с соревновательными упражнениями) | |
|------------------------|--|-----|-------------|-----|---|-----|
| | Подводящие | | Развивающие | | X±m | V% |
| | X±m | V% | X±m | V% | | |
| Подготовительный | 17,4±1,1 | 9,2 | 6,0±0,4 | 8,9 | 23,4±4,6 | 5,1 |
| Соревновательный | 16,1±1,0 | 6,1 | 6,3±0,3 | 7,4 | 22,4±3,4 | 6,3 |
| Достоверность различия | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |

Анализ интенсивности тренировочной нагрузки показал: годовой коэффициент интенсивности $35,6 \pm 3,8\%$, средняя относительная интенсивность составила $71,2 \pm 2,7\%$ и относительная интенсивность соревновательных упражнений $34,1 \pm 2,8\%$ в годовом макроцикле.

Выводы. Анализ динамики тренировочной нагрузки применяемых специально-вспомогательных (подводящие и развивающие), соревновательных упражнений в различных циклах подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов выявил, что довольно большой объем тренировочной нагрузки составляют средства, имеющие не значительное влияние на результат соревновательных упражнений ($r =$ от 0,264 до 0,696), при которых не только выполняется излишняя и нецелесообразная работа, но и отрицательно сказывается на технику классических упражнений.

Литература:

- 1) Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Хлыстов М.С., Федоров А.С. Факторный анализ толчка штанги от груди элитных тяжелоатлетов в условиях соревнований // «Человек. Спорт. Медицина», 2016.
- 2) Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Маткаримов Р.М., Калашников А.П., Белегов А.Н. Биомеханические аспекты олимпийской подготовки тяжелоатлетов сборной Казахстана // «Фан Спортга», 2019.
- 3) Маткаримов Р.М. Оғир атлетикачилар кўп йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. - Т.: O'zkitob Savdo Nashriyoti Matbaa Ijodiy Uyi. 2021. – 239 б.
- 4) Маткаримов Р.М, Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машгулот нарузкалари ҳажм ва шиддатининг оптимал нисбатлари. Педогогика фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун бажарилган диссертация. – Т., 1999.
- 5) Маткаримов Р.М. Тяжёлая атлетика. – Т.: УзГИФК, 2005, - 384 с.
- 6) Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини оғир атлетика воситалари оркали ривожлантириш услубияти//«FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали 2020.- № 1. С. 39-45.

BUILDING A TRAINING PROCESS FOR HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Talmas Orazimbetov, Shukhrat Toshturdiyev
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
shuhrat.toshturdiyev@bk.ru

Abstract. The article reveals the relevance of scientific justification of theoretical and practical improvement of the system of long-term training of highly qualified weightlifters.

Key words: workload volume, highly qualified weightlifters, weightlifting exercises, competitive workload, workload intensity.



НАЛОГОВАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Нигора Примова
Ташкентский государственный экономический университет
Ташкент, Узбекистан
nigora.primova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы налогового управления в сфере физической культуры и спорта. Изучены правовые основы налоговой политики в этой сфере и зарубежный опыт. Изучено влияние налогов на развитие физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, налоги, налоговые платежи, налоговое управление, налог на прибыль, налоговые льготы, оффшорные зоны, профессиональный спорт.

Введение. Актуальность изучения проблем налогового регулирования развития физической культуры и спорта связана со следующими обстоятельствами. Во-первых, данный вид экономической деятельности важен для эффективного функционирования социальной сферы, поскольку спортивные достижения повышают престиж страны, приносят доход спортсменам и спортивным федерациям, обеспечивают занятость, а также влияют на трудоспособность и здоровье населения. Во-вторых, если учесть, что физическая культура и спорт имеют определенное значение в формировании валового внутреннего продукта любой отрасли хозяйства, правовые, организационно-экономические и финансовые проблемы, регулирующие ее развитие, могут быть решены путем применения соответствующих методов и инструменты, включая налоговые льготы.

Анализ литературы по теме. Анализ научных взглядов на управление налогами в сфере физической культуры и спорта показывает, что как в Узбекистане, так и за рубежом существуют научные подходы к обобщению мирового опыта финансирования развития спорта, в том числе косвенные методы, основанные на использовании налоговых льгот. Например, российские специалисты А.В.Орлов [1], А.В.Починкин и С.Грамм. Отдельно следует отметить работы С.Сейранова [2], проливающего свет на вопросы прямого и косвенного финансирования спорта за рубежом. Также А.Башминов [3] и Т.Коломиец и др. [4] проанализировали подходы к финансированию спорта на уровне штатов и городов в странах. Авторы ряда научных статей проанализировали зарубежный опыт финансирования развития спорта с использованием налоговых льгот.

Спорт играет важную роль в национальной экономике развитых стран. Его финансирование осуществляется из различных источников, в том числе: субсидии государственного сектора на национальном, региональном и местном уровнях; домашние расходы и волонтерство; спонсорство и пожертвования; доходы от сборов, взимаемых с государственных лотерей, букмекерских и игорных операторов; доходы от СМИ организаторам спортивных мероприятий.

Одной из основных задач финансового менеджера в спортивных организациях является максимизация прибыли и минимизация затрат. Налоговые платежи, то есть обязательные платежи в бюджеты всех уровней, должны включаться в состав расходов как внутри страны, так и за границу и всемерно сокращаться. Здесь может возникнуть справедливый вопрос: если налог на прибыль, налог на добавленную стоимость, налог на имущество и другие виды налогов строго определены, как можно уменьшить налоговые платежи?

При уплате налогов в бюджеты всех уровней финансовый управляющий должен учитывать следующие факторы:

1. Особенности налогового и таможенного законодательства. Налоговое законодательство многих стран, в том числе Узбекистана, предусматривает таможенные и налоговые льготы для спортивных организаций и индивидуальных спортсменов. Такие льготы отражаются в учете инвестиций, снижении ставки налога на прибыль, отмене или снижении таможенных пошлин. Такая мера позволяет существенно удешевить социально значимые спортивные товары и услуги для всех слоев населения. Льготы по подоходному налогу также важны, так как многие спортсмены получают крупные суммы призовых и дорогие подарки (например, престижные автомобили), когда выезжают за границу. Часто Национальный олимпийский комитет также награждает победителей крупнейших соревнований. Несомненно, спортсменов интересует, сколько налогов они платят? Финансовый менеджер должен, конечно же, знать обо всех налоговых льготах и уметь применять их на практике. Таким образом, действия финансового менеджера могут сэкономить значительную сумму денег как спортивной организации, так и отдельным спортсменам и тренерам.

2. Особенности оффшорного бизнеса. Некоторые страны мира предусматривают создание на части своей территории льготного режима работы, предусматривающего полное или частичное освобождение от налогов юридических лиц, зарегистрированных на этой территории. Районы с такими налоговыми льготами называются оффшорными зонами, поскольку, как правило, они расположены в островных районах. Компании, зарегистрированные в офшорах, могут вообще не облагаться налогом (в частности, в Ирландии и Либереи), а могут облагаться небольшим паушальным (общим) налогом (Лихтенштейн, Швейцария, остров Мэн и др.).

Спортивной организации может быть выгодно открыть филиал (счет в банке) в оффшорной зоне. Преимущества будут включать в себя:

- налоговые платежи будут снижены, что позволит обеспечить большую прибыль спортивной организации;

- бухгалтерская отчетность будет упрощена или полностью исключена;

- допускается не указывать имена владельцев оффшорной компании.

Такие условия работы оффшорных компаний в последние годы привлекают все больше участников. В настоящее время около половины международной миграции капитала в той или иной форме проходит через оффшорные компании.

Заключение. Принятие решения о внедрении зарубежного опыта налогового стимулирования физической культуры и спорта следует принимать по результатам сравнительно-сопоставительного анализа путем выявления способов финансирования развития данной отрасли и применяемых методов налогового стимулирования, их сходства и различия. При этом необходимо оценивать возможные изменения налогового законодательства как с точки зрения соответствия действующим правовым нормам, так и с точки зрения экономической целесообразности. Оценка соответствия действующим правовым нормам осуществляется на основе результатов сравнительного анализа, а обоснование экономической целесообразности требует специальных прогнозных расчетов.

В результате анализа использование офшорных схем для минимизации налогов целесообразно для спортивных организаций, особенно если они работают с крупными суммами в иностранной валюте.

Список литературы:

- 1) Орлов А. В. Спорт и спортивная индустрия: Государственное управление. Менеджмент. Маркетинг. - М.: Риалтекс; 2011. 172 с.
- 2) Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт; 2011. - 328 с.
- 3) Башминов А.В. Зарубежный опыт муниципальной поддержки организаций профессионального спорта. *Arg Administrandi. Искусство управления.* 2017; 9(4):629-642. DOI: 10.17072/2218-9173-2017-4-629-642
- 4) Коломиец Т.Ю., Крутько В.В., Курило И.В., Польшцев П.С. Результативность бюджетирования в сфере физической культуры и спорта. Зарубежная практика и российский опыт. Молодой ученый. 2017;(50):357-360. URL: <https://moluch.ru/archive/184/47238> (дата обращения: 28.01.2021).

PECULIARITIES OF TAX ADMINISTRATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Nigora Primova

Toshkeni State University of Economics

Tashkent, Uzbekistan

nigora.primova@mail.ru

Abstract. The article examines the theoretical foundations of tax administration in the field of physical education and sports. Legislative bases of tax policy in this area and foreign experience are studied. The impact of taxes on the development of physical education and sports has been studied.

Keywords: physical education and sports, taxes, tax payments, tax administration, income tax, tax breaks, offshore zones, professional sports.



УДК: 796.8:015

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «КРОССФИТ»

Малика Рахимова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

maxaxoy1@gmail.com

Аннотация: В данной работе рассмотрена новая методика повышения уровня физической подготовленности юных каратистов методом круговой тренировки «Кроссфит».

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, комплекс упражнений, каратэ.

Введение. В нашей стране активно развиваются боевые искусства. Это делает актуальным поиск путей обеспечения успешного развития высококвалифицированных бойцов. Несмотря на то, что в последнее время шотокан каратэ-до имеет большие темпы развития в мире, научно-методической литературы по вопросам подготовки каратистов очень мало. Проведенный анализ учебно-тренировочного процесса в единоборствах и обзор научно-методической литературы показал, что в методике тренировки юных каратистов отсутствует научно-обоснованная система повышения уровня физической подготовленности спортсменов. Вместе с тем, обзор научной литературы показал, что в нашей стране не проводились фундаментальных исследований в области физической подготовленности каратистов 13-15 лет.

Комплексное развитие физических качеств является одной из важнейших составляющих спортивного мастерства каратистов. Основными компонентами физической подготовки каратистов являются скорость, координация, сила, ловкость. Помимо этих качеств спортсмены должны развивать гибкость, реакцию, чувство времени, точность, выносливость. Мы предлагаем рассмотреть метод круговой тренировки «Кроссфит» для повышения уровня физической подготовленности юных каратистов. Применение кроссфита на тренировочных занятиях юных каратистов недостаточно изучено. На основе имеющихся исследований некоторых ученых мы можем сделать вывод, что в процессе тренировок использовались лишь некоторые упражнения кроссфита, что не является достаточным для комплексного повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать результативность методики повышения уровня физической подготовленности юных каратистов.

Задачи исследования: 1) Разработать методику повышения уровня физической подготовленности юных каратистов. 2) Экспериментально обосновать методику повышения уровня физической подготовленности юных каратистов 13-15 лет.

Методы и организация исследований. Метод круговой тренировки, высокоинтенсивные интервальные тренировки не являются новым методом в спортивной практике. Анализ научно-методической литературы показал, что данный метод используется во многих видах спорта, в частности в единоборствах [1, 2, 3]. Однако исследований, направленных на повышение физической подготовленности каратистов 13-15 лет методом круговой тренировки «Кроссфит» недостаточно.

Кроссфит состоит из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Учитывая необходимость всесторонней физической подготовленности каратистов,

методы и средства кроссфита позволяют развивать не только основные физические качества, но и в гармонии развивать организм спортсменов, формировать двигательные умения и навыки силовой работы с отягощениями, собственного тела. Система упражнений кроссфита как средство и метод физической подготовки в каратэ представлена упражнениями из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, специально-подготовительными и собственно-соревновательными упражнениями из вида спорта.

Для достижения поставленной цели научного исследования систематизированы комплексы упражнений с использованием кругового метода с элементами кроссфита для каратистов 13-15 лет. Комплексы упражнений с использованием кругового метода «Кроссфит» подбирались с учетом возрастных особенностей спортсменов данного возраста, уровня развития их физической подготовленности.

Поставленные задачи решались на основе использования следующих методов:

- 1) анализ научно-методической литературы по различным аспектам подготовки спортсменов, особенностям современных методов подготовки в единоборствах;
- 2) метод педагогического наблюдения за тренировочным процессом и контроля точности выполнения движений;
- 3) метод педагогического тестирования показателей общей и специальной физической подготовленности юных каратистов с использованием наиболее информативных тестов;
- 4) педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной методики;
- 5) методы математической статистики с расчетом средних величин полученных данных и достоверностей их различий.

Данный эксперимент проводился с целью определения эффективности предлагаемой методики повышения уровня физической подготовленности юных каратистов 13-15 лет. Для этой цели были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 спортсменов в возрасте 13-15 лет в каждой. Контрольная группа тренировалась по традиционной программе, а в систему подготовки юных каратистов экспериментальной группы, был включен комплекс упражнений, направленный на развитие физической подготовленности юных каратистов, с использованием метода круговой тренировки «Кроссфит».

Результаты исследования и их обсуждение. Кроссфит-тренировки проводились 3 раза в неделю. Каратисты не проводили спарринги в дни кроссфита. Кроссфит-тренировки включали в себя гимнастические, тяжелоатлетические и легкоатлетические упражнения, как средство повышения физической подготовленности юных каратистов. Комплекс упражнений составлялся с учетом того, что в них должны были использоваться гантели, гири, скакалки, тумбы, степ-платформы, а также упражнения с собственным весом.

Оценку ОФП и СФП каратистов осуществляли с помощью тестов, которые характеризуют различные стороны подготовленности спортсменов. И в контрольной, и в экспериментальной группах отмечен прирост результатов. Однако в экспериментальной группе отмечен значительный прирост результатов в отличие от контрольной группы. Так, прирост показателей экспериментальной группы в конце исследования составил: в тесте прыжки в длину с места – 2,8%; в челночном беге 3×10 – 4,8%; в «Олимпийском прыжке» за 30 сек – 7,1%; в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – 19,4%; прирост в тесте удары руками «гияки цуки» за 30 сек – 6,9%; удары ногами «маваши гери» за 30 сек – 8,9%.

Заключение. При разработки новой методики повышения физической подготовленности юных каратистов учитывались возрастные особенности развития спортсменов. Апробация экспериментальной методики подготовки юных каратистов показала ее высокую эффективность в аспекте повышения уровня физической подготовленности спортсменов, а также ее достоверное превосходство над традиционной методикой, которая была реализована в контрольной группе.

Библиография.

- 1) Бавычкин Е.А. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет в смешанных единоборствах.: дисс. Кандидата пед. Наук: 13.00.04. 2016. – 176 с.
- 2) Жураковский Е.А. Использование средств кроссфита у каратистов среднего школьного возраста / Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2017. № 1. С. 37-42.
- 3) Лимаренко О.В., Акулов В.Ю. Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксеров-новичков // Педагогический ИМИДЖ. 2018. № 3 (40). – С.99-106.

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF YOUNG KARATISTS BY THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING “CROSSFIT”

Malika Rahimova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

maxaxoy1@gmail.com

Annotation: In this dissertation work, a new method for increasing the level of physical fitness of young karatekas by the method of circular training “Crossfit” is considered.

Key words: crossfit, physical preparedness, set of exercises, karate.



УЎК: 796.25.

ЗАМОНАВИЙ ТАЭКВОНДОДА МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ТУРГУНЛИГИ ВА УНИ ЗАРБА БЕРИШ АНИҚЛИГИГА ТАЪСИР ЭТИШИ

Бектош Рахматов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

berek@mail.ru

Аннотация. Мақолада замонавий таэквондода мувозанат сақлаш турғунлигини оёқлар билан зарба бериш аниқлигига таъсир этиш суръати 15-16 ёшли таэквондочилар мисолида тадқиқот остига олинган.

Калит сўзлар: таэквондо, мувозанат, зарба вестибуляр аппарати, ўнг ва чап оёқ, симметрия.

Спорт амалиётида техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш, уларни такомиллаштириш ва ўзлаштириш самарадорлиги жисмоний сифатларни танланган спорт турига мос тартибда [Л.П.Матвеев, 1991; В.Н.Платонов, 2013; Ю.В.Верхошанский, 2013; В.М.Зациорский, 2019]. Лекин техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги зарбалар аниқлиги билан белгиланадиган вазиятли яккакураш спорт турларида (таэквондо, каратэ, бокс ва, х,к) қайд этилган омиллардан ташқари статик ва динамик мувозанати сақлаш қобилияти ўта муҳим роль ўйнайди. Гап шундаки, бундай спорт турларида ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда ижро этиладиган тезкор ҳаракатлар, шу жумладан турли зарбалар таъсирида чайқалиш ва мувозанатни йўқотиш ҳолатлари юзага келади, натижада ҳаракат координацияси ҳам зарба аниқлиги ҳам ниҳоятда сусайиб кетади. Бир оёқга таянган ҳолда, икинчи оёқ билан зарба берилиши билан фарқланувчи таэквондода бундай ҳолатлар янада кўпроқ кузатилади. Ушбу спорт тури бўйича чоп этилган махсус адабиётлардан аниқланди, таэквондочиларда зарба аниқлигини мувозанат сақлаш турғунлигига асосланиши деярли ўрганилмаган экан [Ю.А.Шулика, Е.Ю. Ключников, 2010; Я.Е.Бугаец, 2018; И.В.Селезнев, 2013; А.С.Мавлеткулова, 2007; Е.В.Волкова, 2019].

Тадқиқот 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлигини зарба бериш аниқлигига таъсир этишини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики 15-16 ёшли таэквондочиларда статик ва динамик ҳолатларда мувозанат сақлаш турғунлик етарли ривожланмаган экан. Чунончи, ўнг оёқга таяниб «ёпчеги» ҳолатида кўз назоратида мувозанат сақлаш вақти $19,9 \pm 6,77$ сек. билан ифодаланган бўлса- $10,7 \pm 3,65$ сек.ни ташкил этди. Кўрсаткичлар вақти 9,2 сек. га тенг бўлганлиги аниқланди (1 жадвал).

1 жадвал. 15-16 таэквондочилар турли ҳолатлар давомида мувозанат сақлаш турғунлигини ифодаловчи кўрсаткичлар $n=12 \times 5=80$ ($x \pm 6$)

| № | Тестлар | Кўз назоратида | Кўз назоратисиз | Кўрсаткичлар фарқи |
|---|---|-----------------|-----------------|--------------------|
| 1 | Ўнг оёқга таяниб «ёпчеги» ҳолатида мувозанат сақлаш (сек) | $19,9 \pm 6,77$ | $10,7 \pm 3,65$ | 9,2 |
| 2 | Шу тест чап оёқга таяниб бажарилади (сек) | $14,6 \pm 3,21$ | $7,3 \pm 2,33$ | 8,3 |
| 3 | 90° эгилган ҳолатда танани чап томонга айлантириш давомида мувозанатни сақлаш (сек) | $10,8 \pm 2,06$ | $5,4 \pm 1,29$ | 5,4 |
| 4 | Шу тест танани ўнг томонга айлантириш давомида бажарилади (сек) | $6,9 \pm 1,13$ | $3,7 \pm 1,04$ | 3,2 |

Изоҳ: тадқиқотда иштирок этган таэквондочилар ичида чапақайликка ихтисослашган болалар бўлмаган.

Мазкур тестни чап оёкга таяниб бажарганда қайд этилган кўрсаткичлар мувофиқ равишда 14,6±3,21 ва 7,3±2,33 сек. билан ифодаланади. Кўрсаткичлар фарқи эса 8,3 сек. ни ташкил этди. Демак, ушбу кўрсаткичлар даражаси тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли таэквондочиларда статик мувозанатни сақлаш турғунлигини етарли ривожланган деб бўлмайди. Бундай эхтимол шу билан асосланади, мазкур таэквондочиларда ўнг оёкга таяниб, кўз назоратида мувозанат сақлаш вақти шу тестни кўз назоратисиз бажарганда кескин қисқариб кетган 8,2 сек. гача Бахоланки, текширувдан ўтказилган барча таэквондочилар ўнақай бўлганлиги туфайли уларда ўнг оёк билан таяниб мувозанат сақлаш қобилияти табиатан яхшироқ шакилланган бўлиши керак эди. Демак, ўнг оёкга таяниб «Ёпчаги» ҳолатида мувозанат сақлаш турғунлиги мукамал шаклланмаганлиги сабабли, уларда чап оёкга таяниб мувозанат сақлаш вақти кўз назоратида 5,3 сек.га, кўз юмилган ҳолатда 3,4 сек.га тушиб кетган. Бинобарин ўнг ва чап оёкга таяниб кўз назоратида ва кўз назоратисиз ҳолатларда мувозанат сақлаш кўрсаткичлари ўртасида яққол кузатилувчи функционал асимметрия қайд этилганлиги анъанавий машғулотларда бундай «нуқсон» ларга эътибор берилмайди деб эътироф этиш мумкин.

Тестлар мазмуни мураккаблашган сари ёш таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлиги сусайиб бориш кўзатилди. Жумладан, гавдани 90° олдинга эгилган ҳолатида диаметри 70 см. айлана чизиқ ичида кўз назоратида танани чап томонга айлантириш давомида динамик мувозанатни сақлаш вақти 10,8±2,06 сек.ни ташкил этган бўлса, кўз назоратисиз ҳолатида мазкур кўрсаткич 5,4±1,29 сек.гача тушиб кетди. Кўрсаткичлар фарқи 5,4 сек билан ифодаланди.

Шу тест танани ўнг томонга (ўнақайлар учун ноқулай томон ҳисобланади) айлантри билан ижро этилганда, мувозанат сақлаш вақти кўз очик ҳолатда 6,92±1,13 сек.ни ташкил этган бўлса, кўз ёпик ҳолатда ушбу кўрсаткич 3,7±1,04 сек.гача қисқариб кетди. Кўрсаткичлар фарқи 3,2 сек. билан ифодаланди. Демак мазкур тестларни ўзига ҳос шартлар билан бажарган ҳам мувозанат сақлаш турғунлиги ўртасида функционал асимметрия қайд этилган.

Таъкидлаш жоизки, тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлигини сустривожланганлиги ва уни тестларнинг координацион мазмуни (шартлари) мураккаблашган сари кескин тушиб кетиши уларда вестибуляр аппаратининг функционал имконияти етарли ривожланганлигидан дарак беради. Бундай ҳолат эса ҳаракатлар (зарбалар) координацияси ва уларнинг аниқлигига салбий таъсир кўрсатиш муқаррардир. Мазкур эхтимол мавжуд эканлиги кураш, фигурали учи ва спорт ўйинлари мисолида ўрганилган [В.С.Сычев, 2017, с 69-70; Н.Н.Николаенно, 2001, с 68-75; В.И.Лях, 2002, с. 21-25; Ф.А.Пулатов, 2017, 26 с]. Лекин фойдали натижа (ғолиблик) зарба аниқлиги билан боғлиқ шарқона спорт турларида, айниқса таэквондода мувозанат сақлаш турғунлигининг ҳаракат аниқлигига таъсир этиши бошқача хусусиятлар билан (масалан, оёк билан ҳужум қилишда таянч юзасининг чекланиши) фарқланади.

Анна шу масалага аниқлик киритиш мақсадида биз 15-16 ёшли таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлигини оёк билан зарба бериш аниқлигига таъсир этиш даражасини ўргандик (2 жадвал). Бу борада ўтказилган тадқиқот натижаларидан шу нарса кузатиладики, нисбатан тинч ҳолатда (яъни ҳеч қандай юклама қўлланмайди аввал) таэквондочиларда 6 имкониятдан ўнг оёкда берилган аниқ зарбалар сони 5,5±0,71 мартача, уларни ижро этиш.

Тезлик эса 11,3±2,06 сек.га тенг бўлди. Чап оёк билан ижро этилган зарбалар аниқлиги 4,8±0,51 марта, тезлиги-12,4±2,17 сек. билан ифодаланди.

Гавдани олдинга 90° этилган ҳолатида диаметри 70 см. айлана чизиқ ичида танани чап томонга 15 сек. айлантриш юкласидан сўнг ўнг оёкда берилган аниқ зарбалар сони кескин тушиб кетди ва 2,7±0,19 мартани ташкил этди. Зарбаларни ижро этиш тезлиги 13,8±1,87 сек.га тенг бўлди. Чап оёкда ижро этилган зарбалар сони 1,6±0,11 мартани ташкил этди ёки тинч ҳолатда берилган аниқ зарбалар сонидан уч баробарга тушиб кетди. Зарбалар бажариш тезлиги ҳам сусайиб кетди ва 15,5±1,96 сек. билан ифодаланади.

2-жадвал. **15-16 ёшли таэквондочиларда тинч ҳолатда (юкласиз) ва 15 сек. тана ўнг-чап томонларга айлантриш юкласидан сўнг ўнг ва чап оёк билан зарба бериш аниқлигини ифодаловчи кўрсаткичлар-n=16x5=80 (x±2)**

| | Зарбалар | | 6 имкониятдан ижро этилган зарбалар | |
|---|-------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|
| | | | Ўнг оёк билан | |
| | | | Чап оёк билан | |
| | Аниқлиги (мартда) | Тезлиги (сек.) | Аниқлик (мартда) | Тезлиги (сек.) |
| Зарба бериш шартлари | | | | |
| Юкласиз берилган зарбалар | 5,5±0,71 | 11,3±2,06 | 4,8±0,51 | 12,4±2,17 |
| Танани 15-сек.ган томонга айлантриш юкласидан кейин | 2,7±0,19 | 13,8±1,87 | 1,6±0,11 | 15,5±1,96 |

| | | | | |
|---|----------|-----------|----------|-----------|
| Танани 15-сек. ўнг томонга айлангириш юкламасидан кейин | 1,6±0,05 | 15,3±1,96 | 1,1±0,03 | 17,4±2,02 |
|---|----------|-----------|----------|-----------|

Изох: тадқиқотда иштирок этган таэквондочилар ичида чапақайликка ихтисослашган болалар бўлмаган.

Мазкур тест танани 15 сек. ўнг томонга айлангириш юкламасидан кейин бажарилганда ўнг оёқда берилган зарбалар аниқлиги 1,6±0,05 марта ёки дастлабки мувофиқ кўрсаткичга нисбатан 4,8 мартгача тушиб кетди. Зарбалар тезлиги 15,3±1,96 сек. эса дастлабки кўрсаткичга 11,3±2,06 сек. нисбатан 4 сек. гача сусайиб кетди. Чап оёқда ижро этилган аниқ зарбалар 1,1±0,03 марта эса 3,7 мартгача, тезлиги 17,4±2,02 сек. 5,0 сек. гача тушиб кетди.

Қайд этилган кўрсаткичларининг қиёсий таҳлилидан кўриниб турибдики, турли ҳолатларда (тинч ҳолатда, танани 15-сек. ўнг ва чап томонларга айлангириш юкламасидан сўнг) ўнг ҳамда чап оёқ билан берилган аниқ зарбалар сон, биринчидан, тестларнинг мураккаблиги ортган сари эса сусайиб борган, иккинчидан, ушбу кўрсаткичлар ўртасида қайд этилган функционал асимметрия диапазони кенгайиб борганлиги кузтилди. Демак, тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли таэквондочиларда олиб бориётган анъанавий машғулотларда оёқлар билан бериладиган зарбалар аниқлигининг айланма ҳаракат тезланишлари таъсирида тушиб кетиши ёки уни барқарор қийматда эмаслиги биринчи навбатда вестибуляр аппарати томонидан бошқариладиган мувозанат сақлаш функциясининг ўта заиф ривожланган деб таъкидлаш мумкин.

Мазкур машғулотларда ўнг ва чап оёқда зарба бериш аниқлиги, шу жумладан танани ўнг ва чап томонларга айлангириш ҳаракатларининг ҳам симметрик тартибда такомиллаштириш чоралари кўрилмаслиги тадқиқот натижаларида ўз ифодасини топди.

Хулоса. Таэквондода оёқлар билан зарба бериш асосан таянч юзаси чекланган ҳолда, яъни бир оёқга таяниб ижро этилиши сабабли таэквондочидан статик ва динамик мувозанат сақлаш қобилияти юксак даражада шаклланган бўлиши лозим. Акс ҳолда-муозанатнинг «Издан чиқиши» зарба аниқлигига салбий таъсир кўрсатади. Демак, тадқиқотимизда иштирок ёш таэквондочиларда зарба аниқлигининг ниҳоятда суст эканлиги, уларда мувозанат сақлаш қобилияти «Заиф» шаклланганлиги билан боғлиқдир.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Бугаец Я.Е., Алексанянц Г.Д., Танцура М.Н. Особенности силовых качеств квалифицированных таэквондистов с учетом моторной асимметрии / Физическая культура, спорт – наука и практика, №2, 2018, - С.73-79.
- 2) Волкова Е.В., Волкова Д.Р. Методика развития гибкости у таэквондистов 7-8 лет / Наука-2020: физическая культура и спорт: наука, практика, образование, Волгоград, Россия 2019., - с 6-19.
- 3) Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 176 с
- 4) Заиорский М.В. Физические качества спортсмена. – М., Физическая культура, 2019. - 199 с.

УДК: 796.25.

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ЗАСТОЯ В СОВРЕМЕННОМ ТХЭКВОНДО И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ТОЧНОСТЬ УДАРА

Бектош Рахматов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
berek@mail.ru*

Аннотация. В статье показана степень внимания устойчивости сохранения равновесия тела на точность ударов ногами на примере исследования юных таэквондистов 15-16 лет.

Ключевые слова: Таэквондо, равновесие, ударов, вестибулярный аппарат, правая и левая нога, асимметрия.

UDC: 796.25.

BALANCING STAGNATION IN MODERN TAEKWONDO AND ITS IMPACT ON THE ACCURACY OF THE STRIKE

Bektosh Rakhmatov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
berek@mail.ru*

Abstract. The article shows the degree of attention to the stability of maintaining the balance of the body on the accuracy of kicks on the example of the study of young taekwondo athletes 15-16 years old.

Keywords: taekwondo, balance, shock vestibular apparatus, right and left leg, symmetry.



CONSTRUCTIONAL FEATURES OF PRE-COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED CANOE ROWERS

Dilnoza B. Rakhmatova

*Uzbekistan State University of Physical Education and Sport,
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract. The article presents the studied and analyzed options for planning training and special loads at the stage of direct preparation for competitions of highly qualified canoeists.

Keywords: highly qualified athletes, canoeists, precompetitive training, load planning.

The importance of the research. Over the past decades, the indicator of the skill of foreign canoeists has increased significantly. The indicators of the latest international starts indicate that our canoeists are losing their positions. This circumstance requires the search for new, more effective ways to improve the system of training canoeists of the highest qualification [1].

Until now, scientific research in rowing has been mainly aimed at improving the methodology of general and special physical training, studying the specifics of the structure of technical training, and building complex training [1, 2].

At the same time, in the studies of a number of authors, it was revealed that the success of the performance of highly qualified athletes in competitions largely depends on the rational combination of general preparatory, special preparatory and competitive loads in different periods of the annual training cycle [2].

At the same time, in canoeing there are only fragmentary data on the structure and planning of training loads at the stage of direct precompetitive preparation. Insufficient elaboration of the construction of the stage of direct preparation of international class athletes for important competitions does not allow them to fully realize the potential of technical, physical, psychological and tactical readiness. Therefore, it is quite natural that the deepening of ideas about the content and structure of the precompetitive stage of training may entail a reassessment of traditional views on the problem of building the training process during this period and become one of the urgent problems of the theory and practice of sports rowing [2, 3].

The aim of the research is to study the factors influencing the effectiveness of the competitive activity of highly qualified canoe rowers on the basis of improving the content of the educational and training process at the pre-competitive stage.

The objectives of the research.

1. identifying the content of training and special loads at the pre-competitive stage of training highly qualified canoe rowers.

2. developing options for planning training and special loads at the stage of direct preparation for competitions of highly qualified canoeists.

3. experimentally substantiate the effectiveness of the developed planning options in the process of improving the special training of highly qualified canoeists for competitions.

Methods and organization of the research. The methodological basis of the study is modern scientific ideas about the patterns of development of functional systems, the essence and phenomenon of modern sports, competitive activity as an integral part and a leading factor in the system of training high-class athletes, as well as the scientific provisions of the theory of physical culture, sports theory, medical and biological problems of sport, theory and methods of sport types of rowing.

The leveling of the pre-competitive stage of preparation in conjunction with the use of the methods of the competitive method and based on the revealed prognostic significant indicators increases the efficiency of both the process of direct preparation of canoeists for competitions and the results of competitive activity.

Results and their discussion of the research. The effectiveness of the competitive activity of highly qualified canoeists is limited by the construction of the pre-competitive stage of training of athletes, in particular in matters of distribution of the volume and intensity of training loads in microcycles, methods and means of the competitive method, priorities in the development of special physical qualities. The optimal structure of the pre-competitive stage is due to the presence of 3-week MCC, which is confirmed by the analysis of training loads at the stage of direct preparation for the competition, the dynamics of the functional state of athletes, the growth rate of skill, the level of speed-tempo indicators and special physical qualities, as well as the results of competitions in rowing for 200 m.

The distinctive features of the presented experimental variant of pre-competitive mesocycle planning from those traditionally developed in the practice of sports canoeing are an increase in the total volume of speed load from the 1st to the 3rd qualifying round due to work in the III and IV zones of intensity; increase

in the volume of high-speed work in the I-th zone of intensity in all qualifying rounds; a significant increase in the total amount of work in all qualifying rounds with a hydraulic brake and modeling of competitive activity at a distance of 200 m; j – maintaining the volume of the training load in the IV and V zones of intensity in preparation for the III qualifying round and increasing the volume of speed work in the III zone of intensity in all qualifying rounds; - determination of the index of special endurance (4x200 m) in all microcycles in preparation for the qualifying rounds.

Conclusion. Highly predictive indicators for assessing the readiness of canoe rowers for competitions in rowing at a distance of 200 m are:

- morphofunctional: shoulder width; growth standing up to the shoulder; rising kneeling hands up; arm span; heart rate; systolic blood pressure;
- tempo: average pace of rowing; rowing pace at the start, middle and finish of the distance;
- high-speed: average rowing speed; speed at the start and finish of the distance;
- calculated: index of special endurance (4x200 m); rental value; technical coefficient; number of stroke cycles.

References:

- 1) Grebennikov A.M. The technique of strength training of kayakers at the stage of in-depth sports specialization: Abstract of the thesis. Dis. Cand. Ped. Sciences. Volgograd, 2000. – p 23.
- 2) Ezhova N.M. Construction of an annual cycle of training highly qualified rowers in kayaks and canoes: Proc. 0 allowance. Malakhovka: MGAFK, 2000. – 52p.
- 3) Slautina I.N. Rowing and canoeing // Theory and practice of physical education. – 2002. No. 3. – p 28-31.

УДК 797.122.3.081

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

Дилноза Рахматова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В статье представлены изученные и проанализированные варианты планирования тренировочных и специальных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям высококвалифицированных каноистов.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, каноисты, предсоревновательная подготовка, планирование нагрузок.



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Жасур Реджепов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
jasur_2396@mail.ru*

Аннотация. В работе разработана методика развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов 15-16 лет. Даны комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов.

Ключевые слова: Развитие скоростно-силовых качеств, тренировочный процесс, квалифицированный хоккеист, педагогический эксперимент.

Введение. Игра хоккей предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов и, как следствие, к рациональному и эффективному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла. Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его скоростной подготовленности [1]. В современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка, как важный фактор повышения мастерства и специальной работоспособности игроков. Проблема рационализации средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения учёных и практиков спорта [2].

Анализ современного состояния скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов показал, что имеется резерв и потенциальные возможности в повышении их скоростно-силовых качеств. Одной

из причин, негативно влияющей на подготовку хоккейных резервов, следует считать недостаточную разработанность методики развития специальных скоростно-силовых качеств юных хоккеистов. В настоящий момент практически отсутствуют экспериментальные разработки в данной области, что существенно отражается на дальнейшем прогрессе теоретических и практических знаний в области управления и повышения эффективности подготовки юных хоккеистов [3].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов 15-16 лет на этапе спортивного совершенствования.

Объект исследования – процесс физической подготовки юных хоккеистов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования: 1) Изучить существующие методики обучения скоростно-силовых качеств юных хоккеистов по возрастным закономерностям. 2) Разработать методику развития скоростно-силовых способностей юных хоккеистов на этапе спортивного совершенствования. 3) Экспериментально проверить и обосновать эффективность методики развития скоростно-силовых качеств у юных хоккеистов.

Методы и организация исследования. Изучалась научно-методическая литература, в которой рассматривалась методика развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов в процессе учебно-тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение, разработана методика развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов 15-16 лет. Эксперимент проводился 2021 году. Педагогический эксперимент проводился на базе ХК «Tashkent select».

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исходных испытаний, мы подвергли методам математической статистики. Полученные математико-статистические данные. Анализ обработанных исходных испытаний показал, что в контрольном тесте «Вертикальный прыжок с места» предпочтительнее по средним результатам выглядит контрольная группа.

Таблица 1. Результаты обработки исходного тестирования исследуемых групп

| Тесты | Группы | X | σ | m | t | P |
|--|--------|------|----------|------|------|-------|
| Вертикальный прыжок с места (см) | КГ | 35,3 | 2,05 | 0,59 | 0,43 | >0,05 |
| | ЭГ | 34,9 | 1,67 | 0,48 | | |
| Пятерной прыжок (см) | КГ | 1017 | 68,1 | 19,6 | 0,87 | >0,05 |
| | ЭГ | 996 | 47,2 | 13,6 | | |
| Скорость скольжения на льду, 30 метров (сек) | КГ | 4,40 | 0,11 | 0,03 | 0,30 | >0,05 |
| | ЭГ | 4,38 | 0,10 | 0,02 | | |
| Максимальный вес в жиме лёжа (кг) | КГ | 68,7 | 6,52 | 1,88 | 0,13 | >0,05 |
| | ЭГ | 69,1 | 8,0 | 2,30 | | |
| Дальность броска шайбы (м) | КГ | 74,9 | 11,4 | 3,30 | 0,20 | >0,05 |
| | ЭГ | 76 | 13,8 | 3,99 | | |

Таблица 2. Результаты обработки итогового тестирования исследуемых групп

| Тесты | Группы | X | σ | m | t | P |
|--|--------|------|----------|------|------|-------|
| Вертикальный прыжок с места (см) | КГ | 37,1 | 2,32 | 0,67 | 1,40 | >0,05 |
| | ЭГ | 38,4 | 2,02 | 0,58 | | |
| Пятерной прыжок (см) | КГ | 1052 | 66,1 | 19,1 | 0,60 | >0,05 |
| | ЭГ | 1039 | 46,8 | 13,5 | | |
| Скорость скольжения на льду, 30 метров (сек) | КГ | 4,28 | 0,11 | 0,03 | 1,59 | >0,05 |
| | ЭГ | 4,21 | 0,11 | 0,03 | | |
| Максимальный вес в жиме лёжа (кг) | КГ | 71,8 | 7,5 | 2,17 | 1,13 | >0,05 |
| | ЭГ | 75,6 | 8,6 | 2,48 | | |
| Дальность броска шайбы (м) | КГ | 83,4 | 12,2 | 3,5 | 2,80 | <0,05 |
| | ЭГ | 76 | 13,8 | 3,99 | | |

Заключение. Контрольная группа улучшила свои результаты в прыжке на 1,8 сантиметра. Экспериментальная группа улучшила на 3,9 сантиметра. Причем, если на начало педагогического эксперимента по средним показателям были лучше хоккеисты контрольной группы на 0,4 сантиметра, то к концу исследования хоккеисты экспериментальной группы обошли контрольную группу на 1,7 сантиметра.

Педагогический эксперимент показал, что динамика скоростно-силовых показателей присутствовала в обеих исследуемых группах, но на достоверном уровне между группами была только в тесте «Дальность броска шайбы» на 5% уровне. Расчеты по t-критерию Стьюдента внутри контрольной группы показали достоверные отличия в тестах «Вертикальный прыжок с места» и «Скольжение на льду 30 метров» на 5% уровне.

Библиография:

- 1) Верхошанский Ю.В., Медведев А.С. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов. Метод, разработка. / Ю.В. Верхошанский, А.С. Медведев. – М., 1997.

- 2) Антипов А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14-летних футболистов в период полового созревания: Автореф. канд. пед. наук. – М., 2002.
- 3) Ашмарин Г.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. – М.: Академия, 2005. – 287 с.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF HOCKEY PLAYERS AGED 15-16 AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Jasur Redjepov

*Uzbek State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan
jasur_2396@mail.ru*

Annotation. The paper has developed a methodology for the development of speed and strength qualities in hockey players aged 15-16. Sets of exercises for the development of speed and strength qualities of hockey players are given.

Key words: development of speed-strength qualities, training process, qualified hockey player, pedagogical experiment.



УДК 796.92.093.642

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ СТРЕЛЬБЫ У БИАТЛОНИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Елена Реуцкая, Тамара Полторацкая

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Российская Федерация
atomik78@mail.ru*

Аннотация. В статье представлена динамика изменения устойчивости системы «стрелок-оружие» и результата стрельбы у биатлонистов и биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительных периодах спортивных сезонов 2019-2020 гг. и 2021/2022 г. По результатам исследования у биатлонисток не было обнаружено достоверных изменений исследуемых показателей, а у биатлонистов достоверное совершенствование компонентов стрельбы произошло только при стрельбе без нагрузки.

Ключевые слова: биатлон, устойчивость системы «стрелок-оружие», стрельба, этап совершенствования спортивного мастерства.

Актуальность исследования. Поскольку устойчивость системы «стрелок-оружие» является одним из значимых факторов качества стрельбы в биатлоне, совершенствование данного компонента является первостепенной задачей для биатлонистов и их тренеров [1]. Для повышения стабильности и надежности стрелковой подготовленности биатлонистов вопросам устойчивости системы «стрелок-оружие» нужно уделять больше внимания в тренировочном процессе и начинать заниматься этим на более ранних этапах спортивной подготовки. В связи с чем возникает необходимость в анализе изменения данного показателя и качества стрельбы у биатлонистов на протяжении всего этапа совершенствования спортивного мастерства.

Цель исследования – определить динамику изменения показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» и качества стрельбы у биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Провести анализ показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» у биатлонистов и биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительных периодах спортивных сезонов 2019-2020 гг. и 2021-2022 гг.

2. Провести анализ показателей качества стрельбы у биатлонистов и биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительных периодах спортивных сезонов 2019-2020 гг. и 2021-2022 гг.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в подготовительных периодах спортивных сезонов 2019-2020 гг. и 2021-2022 гг. В исследовании приняли участие биатлонистки и биатлонисты на этапе совершенствования спортивного мастерства (19 человек).

Исследование заключалось в выполнении ступенчатого теста с возрастающей нагрузкой на лыжном тренажере ConceptSkiErg со стрельбой на стрелковом тренажере «SCATT». Для анализа

стрелковой подготовки был взят показатель устойчивости системы «стрелок-оружие» (Lmm) и показатель качества стрельбы (количество набранных очков за 10 выстрелов). Для определения статистической достоверности использовался метод Вилкоксона при помощи компьютерной программы Statistica 10.

Результаты исследования и их обсуждение. На рис.1 представлены средние показатели компонентов стрельбы у биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительных периодах спортивных сезонов 2019-2020 гг. и 2021-2022 гг.

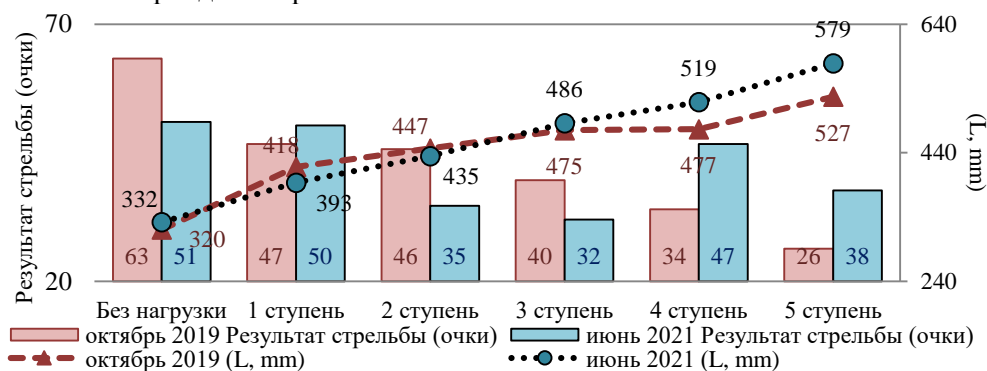


Рис.1. Динамика компонентов стрельбы у биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства

По результатам статистического анализа у биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства за три подготовительных периода не произошло совершенствования показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» и качества стрельбы.

На рис.2 представлены средние показатели компонентов стрельбы у биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в подготовительных периодах спортивных сезонов 2019-2020 гг. и 2021-2022 гг.

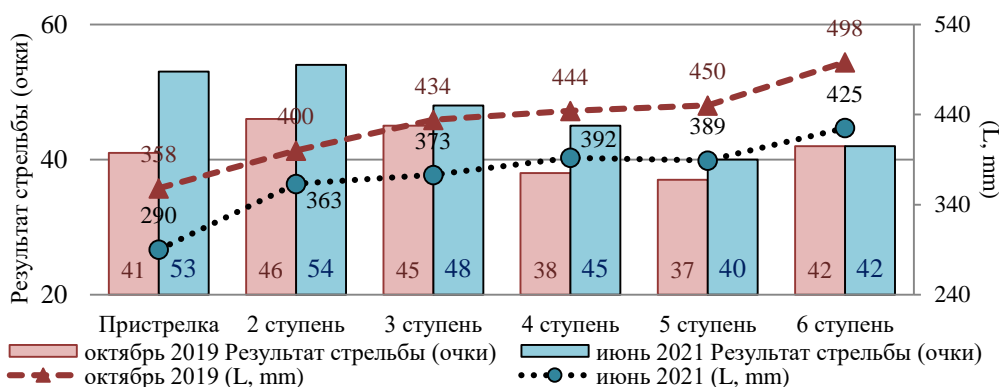


Рис.2. Динамика компонентов стрельбы у биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

У исследуемых биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства повышение уровня устойчивости системы «стрелок-оружие» и показателей качества стрельбы произошло в стрельбе без нагрузки (Lmm с 358 мм до 290 мм, результат стрельбы с 41 до 53 очков). При повышении физической нагрузки у биатлонистов не наблюдается достоверных улучшений показателей компонентов стрельбы.

Практически полное отсутствие совершенствования компонентов стрельбы требует основательного анализа процесса спортивной подготовки у биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, чему и будут посвящены дальнейшие наши исследования.

Выводы:

1. У биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства за три подготовительных периода не произошло совершенствования показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» и качества стрельбы.

2. У биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в стрельбе без нагрузки с 2019 по 2021 гг. произошло повышение уровня устойчивости системы «стрелок-оружие» и качества стрельбы. Однако при повышении физической нагрузки уровень стрелковой подготовленности остался прежним.

3. Результаты проведенного исследования определяют необходимость в поиске путей совершенствования показателей устойчивости системы «стрелок-оружие» и качества стрельбы у биатлонистов и биатлонисток на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Библиография:

- 1) Реуцкая Е.А. Динамика устойчивости системы «стрелок-оружие» у высококвалифицированных биатлонисток под воздействием физической нагрузки / Е.А.Реуцкая, Т.В.Полторацкая // Материалы III международной научно-практической конференции «Инновации в образовании, физической культуре, туризме и спорте». Г. Алматы, Казахстан, 6 мая 2022 г. – Алматы: КазАСТ, 2022. – С. 90-94.

UDC 796.92.093.642

IMPROVEMENT OF SHOOTING COMPONENTS OF BIATHLETES AT THE STAGE OF IMPROVEMENT OF SPORTSMANSHIP

Elena Reutskaya, Tamara Poltoratskaya

Siberian State University of Physical Culture and Sports,

Omsk, Russian Federation

atomik78@mail.ru

Abstract. The article presents the dynamics of changes in the stability of the shooter-weapon system and the result of shooting among biathletes and biathletes at the stage of improving sportsmanship in the preparatory periods of the sports seasons 2019-2020. And 2021/2022. According to the results of the study, biathletes did not find reliable changes in the studied indicators, and biathletes, reliable improvement of shooting components occurred only when shooting without load.

Key words: biathlon, stability of system “shooter-weapon,” shooting, stage of improvement of sportsmanship.



УДК 796.925

АНАЛИЗ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТАВА ТЕЛА ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Эмилия Рябова, Андрей Рябов

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта

Чайковский, Россия

zharushkina13@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты исследования морфологических показателей состава тела лыжников-двоеборцев на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Показана целесообразность изучения морфологических особенностей строения тела спортсменов в лыжном двоеборье.

Ключевые слова: морфологические показатели, состав тела, лыжное двоеборье, этапы спортивной подготовки.

Введение. Одним из наиболее значимых индивидуальных показателей, влияющих на успешное выступление спортсмена являются антропометрические и морфологические характеристики, от которых во многом зависят функциональные возможности и биомеханические параметры двигательной деятельности. Двигательная деятельность, в свою очередь, предъявляет специфические требования к морфологической организации спортсмена, являясь материальной основой физических качеств, причем на уровне высших достижений особенности строения тела могут оказаться решающим фактором в борьбе за победу [1, 3].

Зарубежными специалистами было установлено, что морфологические показатели строения тела спортсменов оказывают существенное влияние на технику прыжка, а, следовательно, и на соревновательную результативность [4]. Исходя из этого, считаем целесообразным исследование морфологических показателей лыжников-двоеборцев различных этапов многолетней спортивной подготовки.

Цель исследования заключалась в определении антропометрических характеристик и морфологических показателей состава тела лыжников-двоеборцев на различных этапах спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования. Проведено морфологическое (биоимпедансное) обследование спортсменов. Всего было обследовано 194 человека разного пола и различной спортивной квалификации, из них 45 этапа начальной подготовки (24 мальчика, 21 девочка), 67 тренировочного этапа (44 юноши, 23 девушки), 34 этап совершенствования спортивного мастерства (20 мужчин, 14 женщин), 48 этапа высшего спортивного мастерства (36 мужчин, 12 женщин).

Анализ состава тела проводился с использованием профессионального анализатора состава тела InBody 720[2]. Измерение состава тела выполнялось по утрам до приема спортсменами пищи. Изучались следующие показатели: рост (см), вес (кг), масса мышечной ткани (кг), масса жировой ткани (кг), масса белков (кг), количество жидкости в организме (л).

Таблица – **Морфологические показатели спортсменов в лыжном двоеборье на разных этапах спортивной подготовки ($X \pm \sigma$)**

| Показатели | Этап НП | | ТЭ | | Этап ССМ | | Этап ВСМ | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| Рост, см | 148,69 ±3,41 | 152,56 ±2,66 | 160,7 ±4,82 | 166,11 ±1,07 | 172,00 ±5,46 | 168,69 ±1,32 | 178,0 ±1,18 | 168,90 ±1,35 |
| Прирост, % | | | 8,14 | 8,88 | 6,97 | 1,56 | 3,49 | 0,12 |
| Вес, кг | 39,15 ±3,01 | 40,28 ±2,49 | 51,04 ±1,39 | 54,01 ±1,39 | 56,91 ±4,18 | 54,78 ±1,39 | 63,29 ±0,94 | 56,31 ±0,91 |
| Прирост, % | | | 30,36 | 34,10 | 11,50 | 1,43 | 11,20 | 2,78 |
| Мышечная масса, кг | 17,14 ±1,83 | 17,72 ±0,93 | 25,64 ±0,79 | 24,23 ±0,51 | 29,79 ±2,65 | 25,62 ±0,56 | 35,12 ±1,93 | 25,95 ±0,75 |
| Прирост, % | | | 49,63 | 36,73 | 16,16 | 5,74 | 17,89 | 1,28 |
| Жировая масса, кг | 5,55 ±1,39 | 7,13 ±1,55 | 4,71 ±0,29 | 9,93 ±0,73 | 4,56 ±0,47 | 9,90 ±0,89 | 4,76 ±0,32 | 8,67 ±0,62 |
| Прирост, % | | | -15,16 | 39,23 | -3,17 | -0,32 | 4,30 | -2,32 |
| Минеральные вещества, кг | 2,85 ±0,52 | 2,56 ±0,10 | 3,10 ±0,09 | 3,08 ±0,06 | 3,42 ±0,28 | 3,00 ±0,06 | 3,91 ±0,07 | 3,23 ±0,06 |
| Прирост, % | | | 8,79 | 9,56 | 10,27 | -3,33 | 14,49 | 7,53 |
| Протеины, кг | 6,28 ±0,66 | 6,54 ±0,31 | 9,17 ±0,26 | 7,28 ±0,17 | 10,54 ±0,89 | 8,49 ±0,19 | 11,71 ±0,19 | 9,27 ±0,24 |
| Прирост, % | | | 45,94 | 11,22 | 14,89 | 16,67 | 11,09 | 9,16 |
| Внеклеточная жидкость, л | 24,48 ±1,81 | 24,33 ±1,13 | 34,07 ±0,97 | 32,28 ±0,60 | 38,40 ±3,12 | 33,27 ±0,63 | 42,91 ±0,75 | 34,15 ±0,90 |
| Прирост, % | | | 39,21 | 32,65 | 12,70 | 3,07 | 11,73 | 2,65 |
| ИМТ (кг/м ²) | 17,41 ±0,81 | 18,02 ±0,92 | 18,54 ±0,31 | 19,73 ±0,47 | 18,84 ±0,48 | 19,94 ±0,47 | 19,91 ±0,16 | 20,54 ±0,40 |
| Прирост, % | | | 6,51 | 9,46 | 1,60 | 1,08 | 5,70 | 3,02 |

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ показателей состава тела лыжников-двоеборцев на различных этапах спортивной подготовки показал, что наибольшие величины приростов общих показателей (рост, вес, масса мышц, масса жировой ткани) отмечаются у спортсменов на тренировочном этапе: вес мужчин – 30,36 %, вес женщин – 34,1 %. Это связано с прохождением спортсменами пубертатного периода, при котором происходит резкий рост антропометрических показателей. На этом же этапе происходит максимальный прирост мышечной массы (мужчины – 49,6%, женщины – 37,36%). Обращают внимание изменения массы жировой ткани на тренировочном этапе. Так, у мужчин происходит уменьшение на 15,16%, а у женщин прирост на 39,23%. Это связано с физиологическими изменениями женского организма. К этапу ВСМ происходит уменьшение жировых показателей как у мужчин, так и у женщин.

Выводы. Анализ морфологических показателей состава тела выявил наиболее значительные изменения у лыжников-двоеборцев на тренировочном этапе. На последующих этапах мышечная масса постепенно увеличивается, а масса жировой ткани уменьшается. Таким образом, изучение морфологических особенностей строения тела лыжников-двоеборцев, занимающихся на разных этапах совершенствования спортивного мастерства, в сочетании с анализом физического развития позволяет повысить эффективность технической подготовки спортсменов в лыжном двоеборье.

Библиография.

- 1) Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
- 2) Зебзеев В.В. Анализ состава тела лыжников-двоеборцев после тренировочных нагрузок разной направленности / В.В. Зебзеев, О.С. Зданович // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №4. – С.11-14.

- 3) Зебзеев В.В. Морфология как инновационный подход в оценке техники прыжка на лыжах с трамплина / В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, В. В. Зебзеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 91-95.
- 4) Vodicar J. The relationship between selected kinematic and length of jump of the ski-flying competition / J. Vodicar, B. Jost // Kinesiology. – 2011. – 43 (1) – P. 74-81.

UDC 796.925

ANALYSIS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS OF THE BODY COMPOSITION OF SKIERS AT VARIOUS STAGES OF SPORTS TRAINING

Emilia Ryabova, Andrey Ryabov

Chaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports

Chaikovsky, Russia

zharushkina13@gmail.com

Annotation. The article presents the results of a study of morphological indicators of the body composition of Nordic combined skiers at various stages of long-term sports training. The expediency of studying the morphological features of the body structure of athletes in Nordic combined is shown.

Keywords: morphological indicators, body composition, Nordic combined, stages of sports training.



УДК 796.8

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

Фарангиз Салахиддинова, Одилжон Дадабаев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

o.dadabaev70@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость применения методов РОФЭС-диагностики для обеспечения комплексного текущего и оперативного контроля в спорте. Предлагается метод РОФЭС для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. При проведении исследования учитывались индивидуальные особенности каждого гребца.

Ключевые слова: диагностика, гребцы-академисты, уровень подготовленности, адаптационный потенциал.

Актуальность. В Республике Узбекистан увеличение количество занимающихся и популяризации дзюдо требует масштабного пересмотра системы управления многолетней подготовки гребцов. В Постановление Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним олимпийским и XVII паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» определенной одной из приоритетных задач является: коренное совершенствование и цифровизацию системы спортивного образования, создание высокоэффективного резерва спортсменов-олимпийцев по видам спорта, включенным в олимпийскую и паралимпийскую программы, существенное увеличение количества лицензий; проведение глубокого анализа и изучения спортивных фармакологии, психологии, медицины и диетологии, разработку по их результатам научно обоснованных предложений [1].

Управления тренировочного многолетнего процесса гребцов-академистов обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля. Информация, которая является результатом решения задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, оптимизирующих структуру и содержание процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов [2].

Учитывая специфику учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в гребле, на определенном уровне требуется применение педагогических исследований, инструментальные методы и современные информационные технологии. РОФЭС – это высокоэффективный многофункциональный метод корректировки психоэмоционального и физиологического состояния спортсмена в соревновательном и предсоревновательном периоде.

Комплекс «РОФЭС» диагностика осуществляет автоматизированный расчёт функционального состояния основных систем жизнеобеспечения организма человека. Аппаратно-программный

комплекс «РОФЭС» определяет индекс активности, тестирует психологическое и эмоциональное состояния.

С помощью РОФЭС вы можете увидеть, как могут влиять внутренние и внешние факторы: физические нагрузки, стресс, особенности питания, вредные привычки, колебания погоды, экологическая обстановка. Регулярное тестирование позволяет увидеть процесс адаптации к факторам внешней среды.

Методика РОФЭС-тестирования основана на оценке активности регуляторных систем организма, качеств взаимодействия с внешней средой. РОФЭС взаимодействует с биологически активной точкой МС-7, находящейся на запястье левой руки и сравнивает полученные данные с оптимальными показателями человека с учетом возрастных факторов.

Результаты сравнения выводятся на экран в виде информационной пятибалльной шкалы и для лучшего восприятия дублируются цветом от темно-зеленого до красного. Адаптивный потенциал – это обобщающая характеристика состояния человека. Спортсмену с пониженным адаптационным потенциалом выполнение физических нагрузок [3,4,5].

Цель исследования: определить метод РОФЭС как средство комплексного контроля на основе диагностики, для повышения эффективности уровня подготовленности высококвалифицированных гребцов-академистов.

Задачи исследования:

1. Оценить адаптивные потенциалы высококвалифицированных гребцов-академистов.
2. Определить функциональное и психоэмоциональное состояния у высококвалифицированных гребцов-академистов.
3. Оптимизировать учебно-тренировочный процесс, учитывая индивидуальные особенности спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами проведен эксперимент у высококвалифицированных гребцов-академистов, членов национальной сборной команды Узбекистана. Во время проведения эксперимента был выбран как основной показатель диагностики – адаптационный потенциал (АП) человека – показатель степени гармоничности структур человека, как баланс его психологических и физиологических состояний. В эксперименте участвовало количество 6 человек. Эксперимент проведен во время учебно-тренировочного сбора, организованной на Туябугузском водохранилище (Ташморе), Ташкентской области. По результатам обследования получены конкретные информации по каждому спортсмену.

Полученные данные показали, что у спортсмена Е.Аг-ва выявлена высокий адаптационный потенциал (78%), это говорит о хорошем состоянии организма данного спортсмена. Ему рекомендован индивидуальный график тренировки и увеличение физических нагрузок (рис. 1).

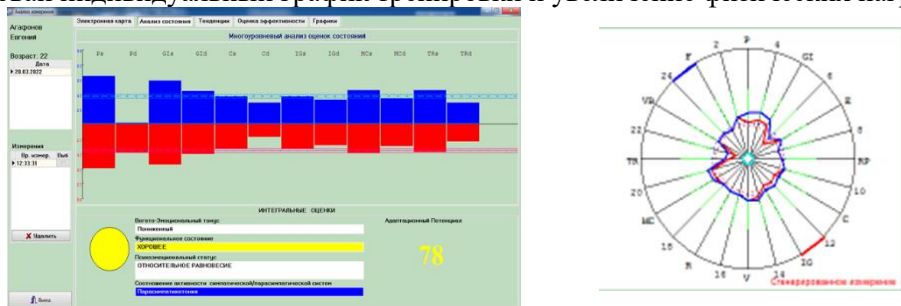


Рис. 1. Данные спортсмена Е.Аг-ва, 22 года.

У спортсмена сборной команды Узбекистана С.Ту-ва была выявлена адаптационный потенциал (58%). Тренерскому штабу были даны рекомендации на снижение нагрузок данному спортсмену, применение реабилитационные средства, а также дополнительная витаминизация (рис. 2).



Рис. 2. Данные спортсмена С.Ту-ва, 22 года.

Также проведена диагностика у высококвалифицированного спортсмена Ш.Хо-ва. Полученные данные данного спортсмена отражены на рис.3.

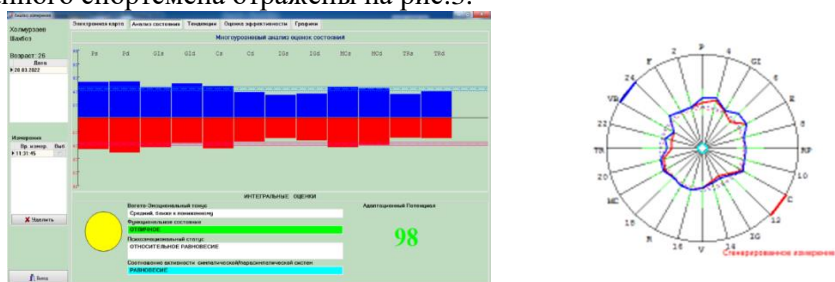


Рис. 3. Данные спортсмена Ш.Хо-ва, 26 лет.

Видно, что у спортсмена Ш.Хо-ва функциональное состояние и адаптивный потенциал на высоком уровне и составляет 98%. Тренерам сборной команды рекомендовано существенно повысить физическую нагрузку данному спортсмену, так как его потенциальные возможности позволяют увеличить физические и психологические нагрузки.

Заключение. По полученным данным РОФЭС-диагностики сделаны соответствующие выводы по каждому спортсмену. Данная методика очень эффективна и может быть использована в учебно-тренировочном процессе гребцов-академистов различного возраста и квалификации, с целью планирования физических нагрузок, учитывая адаптационный потенциал каждого спортсмена. Разработан индивидуальный план-график, по отдельности для каждого испытуемого. Даны рекомендации тренерам сборной команды, а также исходя из полученных данных, введены коррективы в учебно-тренировочный процесс сборной команды Узбекистана.

В результате проведенного эксперимента удалось оптимизировать учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных возможностей высококвалифицированных гребцов-академистов. Индивидуальные методические рекомендации отразились на результативности соревновательной деятельности спортсменов. Таким образом, программно-аппаратный комплекс Рофэс-диагностика может быть использован в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов с целью планирования нагрузки с учетом адаптационного потенциала.

Литература:

- 1) Постановление Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним олимпийским и XVII паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году»
- 2) Бабаев, М.А., Кадыров, А.М., Бабаков В.В. Исследование функционального состояния юных дзюдоисток 13-15 лет // «Физическая культура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы посв. 45-летию Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета». – Майкоп: АГУ, 2017. – С. 131-134.
- 3) Губа В.П. Детско-юношеский спорт: основы технологии качества научных исследований и процесса подготовки. ТипФК №8. – 2017. – С.21-24.
- 4) Ширшиков Е.О. Динамика функционального состояния борцов в период соревновательной деятельности. /Е.О. Ширшиков, А.И. Пустозеров // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции: Чайковский гос. Ин-т физич. Культ. – 2014. – С. 144-148.
- 5) Ширшиков Е.О. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов на основе метода РОФЭС / О.Е. Ширшиков //Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы международной научно-практической конференции. – Челябинск. – 2014. – С. 134-140.

METHODS OF DETERMINING THE FITNESS LEVEL OF HIGHLY QUALIFIED ACADEMICIAN ROWERS

Farangiz Salakhiddinova, Odiljon Dadabaev

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

o.dadabaev70@mail.ru

Annotation. This article discusses the need for the use of ROFES diagnostic methods to ensure comprehensive current and operational control in sports. The method of ROFES – diagnostics is proposed to improve the effectiveness of the training process. The study took into account the individual characteristics of each rowers.

Key word: diagnostics, academic rowers, level of preparedness, adaptive potential.



UO'K: 796.09.

SPORTCHILARNING UZOQ MUDDATLI TAYYORGARLIK JARAYONINI TARKIBI VA ULARNI JISMONIY RIVOJLANISHI BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI

Tohir Suyunov, Muzafarjon Tojiyev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

muzaffatjon454@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida sportchilarning tayyorgarlik darajasi, jismoniy sifatlarini rivojlanishining sinsetiv davrlariga sportchilar organizmining individual rivojlanish xususiyatlarini bevosita bogliqligi ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Sportchi tayyorlash, mikro tuzilma, 180ecla tuzilma, ko'p yillik bosqich, mashg'ulotlarning shiddati, sinsetiv davr.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoni murakkab jarayon bolib, ilmiy asoslangan mashg'ulot vosita va usullaridan amaliyotga tadbiiq qilishni talab qiladi. Ko'p yillik mashg'ulot tuzilmasini lshlab chiqishda sport turining xususiyatini inobatga olish muhum ahamiyatga ega. Yillik yuklamalarni yayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlashda sportchining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerak.

Zamonaviy spo`rt amaliyotida ko'p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida srorrchilarni jismoniy tayyorgarligi va jisminiy rivojlanishi, jismoniy sifatlarning rivojlanishini shiddatli davrlari, spotrchi organizmidagi turli biologik o`zgarishlar, uni tayyorgarlik turlariga ta`sirini majmuaviy o`rganish orqali mashg'ulot metodikalarini ishlab chiqish va amaliyotga tadbiiq qilish masalalari mavzuning dolzarbligidan dalolat beradi.

Sportchilarning tayyorgarlik jarayonini shartli ravishda uchta o'zaro bog'liq tarkibiy qismga ajratish mumkin: mashg'ulot jarayonini tuzish, uni amalga oshirish va mashg'ulotlarning borishini kuzatish.

Sport mashg'ulotlarining tuzilishida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi ma'lum bir tuzilma asosida ta'minlanadi, bu tarkibiy qismlarni (quyi tizimlar, tomonlar va alohida qismlar) ularning bir-biri bilan muntazam aloqalarini va umumiy ketma-ketligi ma'lum tuzilma asosida birlashtiriladi.

Mashg'ulot tuzilmasi quyidagi xarakterga ega:

1. mashg'ulot mazmuni elementlarining o'zaro bog'lanish tartibi (umumiy va maxsus jismoniy, taktik-texnik tayyorgarlik vositalari, usullari va boshqalar);

2. mashg'ulot yuklamasi ko'rsatkichlarining zaruriy nisbati (uning hajm va jadalligining son va sifat xususiyatlari);

3. mashg'ulotning turli qismlarining (alohida mashqlar va ularning qismlari, bosqichlari, davrlari, sikllari) ketma-ketligi, bu jarayonning faza yoki bosqichlarini ifodalaydi, bunda mashg'ulot jarayoni muntazam o'zgarishlarga uchrab turadi.

Mashg'ulot jarayoni o'tkaziladigan vaqt masshtabiga qarab, quyidagilar ajratiladi:

a) mikrotuzilma – alohida mashg'ulotning tuzilishi, alohida mashg'ulot kunining tuzilishi va mikrosikl (masalan, haftalik);

b) mezotuzilma – mashg'ulot bosqichlarining tuzilishi, jumladan, nisbatan to'liq mikrosikllar seriyasi (umumiy davomiyligi, masalan, taxminan bir oy);

v) makrotuzilma – yarim yillik, yillik va ko'p yillik kabi katta mashg'ulot sikllarining tuzilishi.

Sport mashg'ulotlarining boshlang'ichdan mahorat cho'qqisigacha bo'lgan uzoq muddatli jarayonini sportchilarning yosh va malaka ko'rsatkichlari bilan bog'liq uzoq muddatli mashg'ulotlarning alohida bosqichlarini o'z ichiga olgan ketma-ket katta bosqichlar ko'rinishida ifodalanishi mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, ayrim sport turlarida ko'p yillik jarayonning bosqichlari va qismlari o'rtasida aniq chegaralar mavjud emas, shuningdek, ushbu bosqich va qismlar uchun ham qat'iy vaqt chegaralari mavjud emas.

1-jadval. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining taxminiy tuzilishi

| | I | II | III | IV | V | VI | VII |
|------------|--------------------|--------------|--------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|------------------|
| Bosqichlar | Dastlabki ayyorlov | Boshlang'ich | Chuqurlashtirilgan | Sportda takomillashtirish | Yuqori Korsatkichlar | Ko'rsatkichlarni saqlab qolish | Shug'ullanganlik |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|-------------------|--|--------|-------------------------|---|-----------------------------|
| | | mutaxassi slik | mutaxassi slik | | | | darajasini saqlab qolish |
| Shug'ullanish yillari | 1-2-3 | 4-5 | 6-7 | 8-9-10 | 4 dan 12 yilgacha | - | - |
| Bosqichlar | Bazaviy tayyorgarlik | | Individual imkoniyatlarni maksimal darajada amalga oshirish | | Sport umrining uzoqligi | | |

Uzoq muddatli sport mashg'ulotlarini to'g'ri tuzish quyidagi omillarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi: optimal yosh chegaralari, eng yuqori natijalar, odatda, unga tanlangan sport turida erishiladi; ushbu natijalarga erishish uchun tizimli tayyorgarlik davomiyligi; uzoq muddatli tayyorgarlikning har bir bosqichida mashg'ulotning asosiy yo'nalishi; maxsus tayyorgarlikning boshlangan pasport yoshi; sportchining individual xususiyatlari va mahoratining o'sish sur'ati.

Uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayoni quyidagi uslubiy tamoyillarga muvofiq tashkil qilinadi:

1. Barcha yosh guruhlar uchun vazifalar, vositalar, usullar va tayyorgarlikning tashkiliy shakllari to'g'ri uzluksizlikni ta'minlovchi yagona pedagogik tizim. Uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining asosiy mezonini bu sport turi uchun optimal yosh doirasida erishilgan eng yuqori sport natijasidir.

2. Barcha yosh guruhlarini tayyorgarlik jarayonida yuqori sport mahoratiga nisbatan maqsadli yo'naltirish.

3. Sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida turli tomonlarining optimal bog'liqligi (mutanosibligi).

4. Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining barqaror o'sishi, ular o'rtasidagi bog'liqlik asta-sekin o'zgarib boradi. Yildan-yilga maxsus tayyorgarlik vositalari hajmining solishtirma og'irligi mashg'ulot yuklamasining umumiy hajmiga nisbatan ortadi va shunga muvofiq umumiy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi kamayadi.

5. Tayyorgarlik va musobaqa yuklamalarining hajmi va jadalligini progressiv oshirish. Keyingi yillik siklning har bir davri avvalgi yillik siklning tegishli davrlariga nisbatan tayyorgarlik yuklamalarining yuqori darajasida boshlanishi va yakunlanishi kerak.

6. Ayniqsa, bolalar-o'smirlar bilan tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqa yuklamalarini qo'llashda muntazamlikka qat'iy rioya qilish, chunki har tomonlama tayyorgarlik uzoq muddatli jarayonning barcha bosqichlarida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari uning biologik yoshi va sportchining shaxsiy imkoniyatlariga to'liq mos kelsagina ortib boradi.

7. Uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish va buning uchun eng qulay bo'lgan yosh davrlarida individual sifatlarini imtiyozli rivojlantirish.

Maktab yillarida samarali pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirish imkoniyatlari mavjud bo'ladi, bu esa insonning harakat funksiyasining muayyan jihatlarini yoshga bog'liq rivojlanish modellarini tubdan o'zgartirish kerak.

2-jadvalda bo'y-vazn ko'rsatkichlari o'zgarishining taxminiy sensitiv (sezgir) davrlari va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarining rivojlanishi ko'rsatilgan.

Uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishi jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ushbu sensitiv davrlarini hisobga olgan holda belgilanadi. Qizlarda jismoniy sifatlarini shakllantirishning sensitiv davrlari bir yil oldin sodir bo'ladi.

2-jadval. **Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarining rivojlanishi va yosh-vazni ko'rsatkichlari o'zgarishining taxminiy sensitiv (sezgir) davrlari**

| Bo'y va og'irlik ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlar | Yosh | | | | | | | | | | |
|--|------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Bo'y | | | | | | + | + | + | + | | |
| Og'irlik | | | | | | + | + | + | + | | |
| Maksimal kuch | | | | | | | + | + | | + | + |
| Tezkorlik | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Tezkorlik-kuch sifatleri | | | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Chidamlilik (aerob imkoniyatlar) | | + | + | | | | | | + | + | + |
| Tezlik chidamliligi | | | | | | | | | + | + | + |
| Anaerob imkoniyatlar (glikolitik) | | | | | | | | | + | + | + |
| Egiluvchanlik | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Koordinatsion qobiliyatlar | | | + | + | + | + | | | | | |
| Muvozanat | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Yuqorilardan ko'rinib turibdiki ko'p yillik mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish uchun muayyan sport turida eng yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan vaqtni hisobga olish kerak. Odatda,

qobiliyatli sportchilar 4-6 yildan keyin birinchi katta muvaffaqiyatlarga, eng yuqori yutuqlarga esa, 7-9 yillik ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikdan so'ng erishadilar. Kuzatuvlar, tajribali murabbiylar bilan o'tkazilgan suhbat va so'rovnoma natijalariga ko'ra bu sohadagi ayrim fikrlar bir birini inkor qiladi. Tajribali murabbiylardan biri shunday deydi; mashg'ulotga ihtiyoriy kelgan yosh sportchilar bilar yillar davomida mashg'ulot olib borgandak ko'ra, qobiliyatli sportchilarni ahtarib topish, ular bilan mashg'ulot olib borish va tezroq natijaga erishish afzalroq. Boshqasi buni inkor qilib, sportdagi yillar davomida shakillangan tajriba muhim ahamiyatga ega ekanligini takidlaydi. Yana boshqasi esa sportda yuqori natijalarga erishish judayam ko'p omillarga bog'liqligii takidlab, barcha omillar majmuasi yeg'indisiga sportchining omadini (omad kulib boqishi) qo'shimcha qiladi. Umuman olganda yuqorida kiltirilgan tajribali murabbiylarning bildirgan fikrlari uzoq muddatli murabbiylik faoliyati davomida yuzaga kelgan. Har qanday vaziyatda ham yillar davomida yeg'ilgan tajribalar va limiy asoslangam mashg'ulot modellarini amaliyotga joriy qilish, olingan natijalarning samaralarini kelajak avlodga uslubiy manba sifatida qoldirish, ko'p yillik mashg'ulotlarni oqilona rejalashtirishga yordam beradi.

УДК: 796.09.

СТРУКТУРА ДОЛГОВРЕМЕННОГО ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ИХ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

Тоҳир Суюнов, Музаффар Тожиєв

*Узбекский государственный университет физической воспитания и спорта
Чирчик, Узбекистан*

muzaffatjon454@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается прямая зависимость особенностей индивидуального развития организма спортсмена от синестетических периодов уровня подготовленности и физических качеств спортсменов в течение многолетнего тренировочного процесса.

Ключевые слова. Подготовка спортсмена, микроструктура, мезоструктура, многолетний этап, интенсивность тренировок, сенсорный период.

UDC: 796.09.

THE STRUCTURE OF THE LONG-TERM PREPARATORY PROCESS OF ATHLETES AND ITS RELATIONSHIP WITH THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT

Tohir Suyunov, Muzafarjon Tojiyev

*Uzbek State Universiti of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

muzaffatjon454@gmail.com

Abstract. The article reveals the direct dependence of the individual development features of the athlete's organism on the synesthetic periods of the athletes' training level and physical qualities development during the long-term preparation.

Key words. Athlete training, microstructure, 182eclama182 pva182d, multi-year stage, intensity of training, sensory period.



DIGITAL MARKETING IN SPORTS AND ITS ADVANTAGES

Azizkhon Tillyakhodjaev

Uzbekistan State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

ruc.dek.boks@mail.ru

Abstract. This is observed the implementation of digital marketing by sports organizations not only on the Internet, but also through offline communications, using multimedia equipment of sports facilities, customer databases, sports analytics and other opportunities. Digital marketing applies to traditional sports products as well as partner brands of sports organizations.

Keywords: Digital marketing, advertisement, Internet, sports marketing, modern marketing, traditional marketing.

Introduction. All electronic channels that exist today: television, internet, social networks, radio and other media on the internet are digital. Digital marketing is a whole new field of marketing that combines all the available possibilities. Digital marketing is a means of communicating with consumers through special digital channels such as smartphones, computers, tablets, televisions, radios, and digital screens. There are two types of digital marketing: 1) distributed on the Internet; 2) distributed offline.

Online digital marketing is an advertising image placed anywhere on the page of your chosen internet resource. Offline digital marketing is QR codes from certain sources and sending them to other sources with bonus gifts. Digital marketing manifests itself in promoting a product to a large audience through digital channels. The essence of digital marketing is reflected in the following digital advertising channels:

- search engines;
- advertising on banners;
- advertising in mobile applications;
- advertisement in video image.

The aim of the study. Explain the essence of the concept of digital marketing in sports and provide information about sports marketing

Organizing methods of the research. Sports marketing is a branch of marketing that focuses on marketing events and teams, as well as promoting other products and services through sports events and sports teams, where the advertised item may be a physical product or a service with a brand name. Sport is a complex, diverse and enjoyable phenomenon (unparalleled, rare phenomenon) that involves millions of people and organizations – athletes, entrepreneurs, journalists, advertisers, state organizations, non-profit organizations, sports organizations and institutions, sports and fitness clubs, viewers and fans (fans) and others are involved. Therefore, the tasks of sports marketing are very complex and comprehensive, and solving them requires a complex approach, high professionalism (high profession, master of the trade) and thorough theoretical training.

Research results and discussion. Today, there is a task to solve the problems encountered in the activities of sports organizations and institutions of our country by effectively organizing a modern marketing system. Therefore, the subject of modern marketing is only to create a product with high consumer value for the customer and to form a profitable relationship with customers.

Modern marketing activity is reflected in creating value for the consumer, communicating it to the consumer and gathering information and information about it.

The purpose of sports marketing is to attract consumers and customers to a healthy lifestyle by widely promoting sports and sports services.

And sports digital marketing is an element of sports advertising that encompasses various areas of the sports industry, including: radio broadcasting, advertising, social networks, digital platforms, ticket sales and general public relations.

What does digital marketing mean in sports? In fact, there are a lot of opportunities, nowadays digital information is increasingly “consumed”, it was found that in Great Britain, a person spends an average of three and a half hours a day on social networks and Google search engines. This means that you can be close to the ‘heartbeat’ of your target audience when you use the latest digital marketing tools available. Now we can track the engagement of an individual in this situation throughout their entire digital journey. Examples of digital marketing programs: digital television – with television, people can already access their accounts, social networks, watch video and navigate through the news feed. Digital tools – devices that collect data that is then uploaded to a phone or computer, for example: fitness bracelets with which you can measure blood pressure, pulse, count the number of steps taken and calories burned – all this falls under the scope of digital marketing programs. We can also show sports online competitions as a clear example of digital

marketing, for example, during the Pandemic period, the first international weightlifting 1-cup online competition was organized, which in turn shows that digital marketing is a requirement and obligation of the present time. Digital marketing goes offline worldwide using: digital television, mobile applications and interactive screens.

Digital marketing has undeniable advantages over traditional marketing, including:

- the ability to deliver information about the product teams and athletes to many consumers in a short period of time;
- the ability to communicate with a wider audience and find customers in unexpected places;
- the price is relatively cheaper than usual;
- ability to control and monitor;
- transparent tracking of impact effectiveness and other opportunities.

In conclusion, the following opinion points to the growing need and need for digital marketing in sports:

- special programs on the smartphone not only monitor events in real time, but also actively participate in them;
- remote online participation in sports online competitions in the current situation;
- promote the product or service with maximum efficiency;
- to participate in international competitions, it is possible to book one of the state hotels where the competition will take place remotely in advance.

Nowadays, digital marketing in the field of sports is developing rapidly. This requires us to carry out extensive and effective activities based on a deeper study and application of the direction of digital marketing, keeping up with the times.

References:

- 1) Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated February 7, 2017 No. PF-4947 "On the strategy of actions for the further development of the Republic of Uzbekistan". People's word newspaper, February 8, 2017 issue.
- 2) Tillyakhodjaev A.A., Yusupov M., Akbarov N.G'. Marketing. Manual. – T.: ECONOMY, 2019.
- 3) Galeeva R.B. (2013). Marketing approach to sport development in the region. Regional economy: theory and practice
- 4) Yuen B. (2008). Sport and urban development in Singapore. Cities, 25(1), 29-36. Doi: 10.1016/j.cities.2007.11.004.

УДК: 796.072.26

ЦИФРОВОЙ МАРКЕТИНГ В СПОРТЕ И ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА

Азизхон Тилляходжаев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Azizbarca@mail.ru*

Аннотация: В данном тезисе рассматривается вопрос реализации цифрового маркетинга спортивными организациями не только в сети Интернет, но и посредством офлайн-коммуникаций, с использованием мультимедийного оборудования спортивных сооружений, клиентских баз данных, спортивной аналитики и других возможностей. Цифровой маркетинг применяется как к традиционным спортивным продуктам, так и к партнерским брендам спортивных организаций.

Ключевые слова: цифровой маркетинг, реклама, интернет, спортивный маркетинг, современный маркетинг, традиционный маркетинг.



TO‘PSIZ MAYDONDA FAOL HARAKAT QILISH FUTBOLCHI QIZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINING MUHIM KO‘RSATKICHIDIR

Sardor Tolipov, Nodirbek Yusupov, Aziz Shermuxamedov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

nodirbek-1978@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada futbolchi qizlarning o‘yin faoliyati ko‘p jihatdan yuqori texnik mahoratning namoyon bo‘lishi uchun asos bo‘lgan jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liqligini ko‘rish mumkin. Futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligi jamoa, guruh va individual texnik-taktik harakatlar samaradorligiga bog‘liq bo‘lgan yeng muhim omillardan biriliginini keltirilgan.

Kalit so‘zlar: o‘yin texnikasi, jismoniy holat, raqib, futbolchi, o‘yin holati, jamoa, taktik vazifalar, joy tanlash, natija, motorli faoliyat, omillar, mashg‘ulot jarayoni

Ohirgi xalqaro musobaqalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy futbolda guruhli texnik va taktik harakatlarning tuzilishi va tashkil etilishi o‘zgargan. O‘yin harakatlarining shiddati oshdi, futbolchi qizlarning o‘yin funksiyalari kengaydi, maksimal va submaksimal tezlikda harakatlanish hajmi, ularning mahoratining universalligi. Ushbu rivojlanishlar futbolchilarni tayyorlash tizimiga texnik va taktik metodlarni bajarish tezligini oshirish, pozision o‘yin harakatlarining oldindan tayyorlangan dasturlari hajmini oshirish asosida futbolchilarning improvizatsiya harakatlarini oshirish uchun yangi yondashuvlarni talab qiladi.

Futbolchi qizlarning o‘yin faoliyati ko‘p jihatdan yuqori texnik mahoratning namoyon bo‘lishi uchun asos bo‘lgan jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog‘liqligini ko‘rish mumkin.

Ma‘lumki, futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jamoa, guruh va individual texnik-taktik harakatlar samaradorligiga bog‘liq bo‘lgan yeng muhim omillardan biridir. Futbolchi qanchalik texnik va taktik jihatdan barkamol bo‘lmasin, u hiech qachon yaxshi va ko‘p qirrali jismoniy tayyorgarliksiz muvaffaqiyatga yerisha olmaydi. Hatto bitta futbolchining jismoniy tayyorgarligi zamonaviy futbol standartlariga javob bermaydigan jamoa ham muvaffaqiyatga yerisha olmaydi. Birinchidan, chunki har bir o‘yin yepizodida bir nechta futbolchilar bir vaqtning o‘zida ma‘lum bir o‘yin muammosini hal qilishadi. Buning uchun ular tezlikni, makonni va o‘yin harakatlarini izehil bajarishlari kerak. Ulardan kamida bittasi tegishli funksiyaga yega bo‘lmasa, unda o‘yin yepizodi muammosini hal qilish mumkin bo‘lmaydi. Masalan, jismoniy sharoiti zaif bo‘lgan o‘yinchi taktik jihatdan foydali pozitsiya uchun kurashda raqibdan oldinga o‘tishga vaqt topa olmaydi yoki to‘p uchun yakka kurashni yo‘qotadi va hokazo [1, 2].

O‘yinchining mahorati to‘pni nazorat qilishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Yuqori malakali futbolchi qizlar o‘yinning turli texnik usullarini namoyish etishdan tobora ko‘proq to‘psiz o‘ynashga o‘tmoqdalar, bu o‘yinni jamoaviy tushunishning asosi, jamoaning o‘ynashi va jismoniy darajasining ko‘rsatkichini belgilaydi. O‘yinda futbolchilarning maydonda to‘psiz harakatlari quyidagilardan iborat:

- maydonda qulay vaziyat tanlashdan;
- raqibga, jamoadoshlariga, har bir aniq o‘yin holatining to‘piga nisbatan o‘yinchining joylashuvi xususiyatlari;
- o‘yinchining o‘z jamoasi tomonidan to‘p yo‘qotilgandan keyin, ya‘ni zonani, o‘yinchining to‘p bilan va to‘psiz himoyadagi harakatlari.

Futbolchining to‘psiz harakatlari va joy tanlash ikki xil, ammo o‘zaro bog‘liq o‘yin harakatlaridir. To‘psiz harakat to‘psiz o‘yinchi bosib o‘tgan masofa va boshqa harakatlar ko‘rsatkichlari bilan baholanadi. Joy tanlash-bu o‘yin tafakkurining sifat tomoni va futbolchining jismoniy holati, ya‘ni jamoaning taktik vazifasini hisobga olgan holda uning yarata olishi, tez baholay olishi va optimal yechimni mohirona topa olishidir. Bu shuni anglatadiki, harakat qobiliyati to‘pni ishonchli yegallashdan ko‘ra muhimroq sifatdir [4].

To‘psiz o‘yinchining harakati, ayniqsa uni yo‘qotib bo‘lgandan keyin, asosan Iroda tufayli amalga oshiriladi. Shuning uchun o‘yinchi to‘pni yo‘qotib qo‘ygandan keyin raqibni xuddi shu xoxishi bilan ta‘qib qilishga, shuningdek raqib darvozasiga gol urishga majburdir.

Joyni tanlash-bu futbolchilarning ijodiy fikrlash darajasi bilan belgilanadigan o‘yin faoliyati. Ijodkorlik himoya va hujum pozitsiyalaridan baholanadi, bu yerda hal qiluvchi omil-bu o‘yinchining xatti-harakatlarining tezligi va tabiati, ya‘ni u tomonidan taktik vaziyatlarni hal qilish samaradorligi. Ushbu faoliyatning samaradorlik darajasini bir o‘yinda o‘yinchi tomonidan to‘pga tegishning miqdoriy ko‘rsatkichlari bilan baholash mumkin. Axir, hatto yaxshi o‘qitilgan futbolchi ham anaerobik

imkoniyatlarning yeng yuqori darajasida ishlashga qodir, agar u maydonda to'g'ri joy tanlay olmasa, jamoaga foyda keltirmaydi [3].

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash jarayonida olib borilgan sonli kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, hozircha bu faoliyatga yetarli ye'tibor berilmayapti. Asosiysi unutildi-sportchilar faoliyatining taktik tomoni, bu to'psiz o'ynashning aqliy jarayonlarini takomillashtirish uchun juda muhimdir, bu futbolchilarning o'yin vaziyatlarini idrok yetish, ularni baholash va uning malakasini qamrab oladi, ya'ni o'yinchi hal qilishni o'rganadigan daqiqalar aniq o'yin vaziyatlar.

O'yin qonunlari, faoliyatning tabiati, futbolchilar, murabbiylar va mutaxassislarning ish yuki haqidagi ma'lumotlar o'yinlarni kuzatish va tahlil qilish orqali olinadi.

O'yin davomida futbolchilarning motor faoliyati va faoliyati juda xilma-xil yekanligi isbotlangan.

Masalan, bitta o'yinda turli xil rol o'ynaydigan futbolchilar quyidagi metrlarni boshqaradilar:

- himoyachi-5,900 – 7,300 m;
- yarim himoyachi -8,200 -9,300 m;
- hujumchi-5,100 -6,500 m.

Ulardan maksimal va submaksimal intensivlik 900 dan 1400 m gacha va futbolchi ishlaydigan segmentlar soni 80-115 ni tashkil qiladi. Bundan tashqari, bir o'yinda hujumchi to'pni 83 martagacha qabul qiladi va uni 107 – 124 soniya davomida o'z nazorati ostida ushlab turadi, yarim himoyachi o'yinchi to'pni 12 8 martagacha uchratadi va u bilan 223 soniyagacha aloqada bo'ladi. Himoyachi mos ravishda 48-63 marta va 57-75 soniya. Shunga qaramay, O'zbekistonda ham, xorijda ham mutaxassislar to'psiz futbolchilar harakatining o'ziga xos jihatlari haqida juda kam ma'lumotga yega.

Futbolchilarning to'psiz harakatidagi kamchiliklar cheklangan harakatchanlikda, yetarli o'yin yepchilligida namoyon bo'ladi, statik o'yin va harakatlarning noaniqligi bilan ajralib turadi.

To'psiz futbolchilarning harakatlari samaradorligiga quyidagi omillar ta'sir qiladi:

- sportchining tajribasi va taktik yetukligi;
- to'g'ri pozitsiyani tanlashning asosiy tamoyillarini bilish;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- futbolchining ruhiy holati va boshqalar.

Biroq, bu sifatlar taktikaning maxsus nazariy bilimlariga ham bog'liq o'yinning eng muhimi:

- uchburchakda futbolchilarning harakati;
- to'pdan to'pga harakat;
- futbolchilarning maydon kengligi va uzunligida joylashishi.

Uchburchakdagi harakat jamoaviy o'zaro tushunish va tushunishning asosidir, bu harakatlarning birligini, maydonning kengligi va chuqurligidagi to'p uzatishlarini ko'rsatadi va jamoaning o'ynash uslubiga qarab hajmi va shakli jihatidan farq qilishi mumkin. Agar jamoaning o'yinchilari maydonda joylashsa, ular bir-biriga uchburchaklar zanjirini hosil qiladigan chiziqlar bilan bog'lanishi mumkin bo'lsa, unda bu nafaqat hujumlarni amalga oshirishga, balki o'zlarini muvaffaqiyatli himoya qilishga ham imkon beradi.

To'pning uzluksiz va tez harakatlanishi sportchilarning o'yin davomida yaratilgan vaziyatlarni hisobga olgan holda turli shakldagi uchburchaklar zanjiridagi mos harakati bilan ta'minlanishi kerak. Maqsadga muvofiq harakatlar va to'pni yegallashda jamoa uchun bo'sh joy va undagi harakatlardan to'g'ri foydalanish ishonch bilan kuchaytiriladi.

Raqibning g'amxo'rligidan ozod bo'lish uchun sportchi to'pga o'tadi va to'pdan uzoqlashadi. Biroq, bunday harakatlar o'yinchining kosmosdagi yo'nalishiga, harakatlarni bajarish intensivligiga va ularni jamoadoshlarning harakatlari bilan muvofiqlashtirishga bog'liq.

Ushbu omillar yopiq o'yinchini raqib hibsonasidan quyidagi tarzda ozod qilish mumkinligini taxmin qilishga imkon beradi:

- to'pga yegalik qiluvchi sherik tomon turli yo'nalishlardan va har xil burchak ostida chiqish;
- to'pni yegallab turgan sherigining yo'nalishi bo'yicha, raqibning o'zini parvarish qilishdan ozod qilish yoki sherigi uchun joy bo'shatish uchun;
- harakat yo'nalishini to'pga, keyin yesa to'pdan o'zgartirish.

O'yinchini raqib qaramog'idan ozod qilishga qaratilgan harakat, ayniqsa, o'z vaqtida amalga oshirilsa va jamoadoshlarining harakatlari bilan muvofiqlashtirilsa, o'rinli bo'ladi. Bunday harakatlar himoyachilarning harakatlarini cheklaydi, xato qilishga majbur qiladi. O'yinchilarni faqat bir yo'nalishda, ya'ni faqat to'pga yoki shunga o'xshash tarzda amalga oshiriladigan raqib qaramog'idan ozod qilish. Taktik mulohazalar. Birinchi holda, o'yinchilar maydonning cheklangan maydonida aniqlik hosil qiladi, ikkinchidan, aksincha, o'yin maydoni haddan tashqari ko'payadi va sherigiga uzatish yo'nalishini tanlash

cheklangan bo‘ladi. Men futbolchini vintlar ishlatmasdan raqib qaramog‘idan ozod qildim va harakatlar yo‘nalishlarini o‘zgartirish samarasiz.

Xulosa. To‘psiz o‘yinning xususiyatlarini tahlil qilish natijalari bizga futbolchilarning mashg‘ulot jarayoni uchun ba‘zi maslahatlar berish imkoniyatini berdi:

1. To‘psiz o‘ynash sifatini yaxshilash uchun mashg‘ulot jarayoniga doimiy harakat mahoratini kuchaytirishga yordam beradigan vositalarni, ya‘ni har bir uzatmadan keyin o‘yinchi yangi joyga ko‘chib o‘tishi kerak bo‘lgan o‘yin mashqlarini kiritish tavsiya yetiladi (o‘zini raqib qaramog‘idan ozod qilish).

2. O‘yinчилarning juft bolib jamoadoshlari bilan o‘yinlar (3x3, 4x4, 5x5 va boshqalar). O‘yinчилarning uchburchakdagi harakatiga va to‘pdan va to‘pdan ko‘pchilik jamoadoshlari bilan o‘zaro muvofiqlashtirilgan harakatlarga alohida e‘tibor berish.

3. O‘yin fragmentlarini mashg‘ulot jarayoniga (himoyadan hujumga o‘tish bilan, chap, o‘ng tomonga, maydon markaziga hujumlar) turli chiziqlarning hujumiga bog‘liq holda, o‘yin vaziyatlarini takroran hal yetish va boshqalar) kiritish.

Shunday qilib, futbolchi qizlarning bo‘sh joylarga (zonalarga) kirish vazifasi bilan alohida kombinatsiyalardagi o‘yinlari o‘rtasida o‘zaro ta‘sir mavjud: ushbu qarorlar asosida o‘yinчилar o‘yin vaziyatlarini hal qilish paytida ijodiy qobiliyatlari bilan birga jismoniy qobiliyatlari namoyon bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yhati:

- 1) Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов и современная система подготовки. – М.: СААМ, 1995, - С 136-165.
- 2) Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Спорт. – М. 2019. – 655 с.
- 3) Futbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik / R.I.Nurimovning umumiy tahriri ostida. – T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti». 2018. – 316 b.
- 4) Юсупов Н.М., Оценка скоростно-силовой и технической подготовки футболисток.// Педагогические науки, 2011 - №5 – с.45-51.

УДК: 796.45.3.

АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ НА ПОЛЕ БЕЗ МЯЧА-ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОВ

Сардор Толипов, Нодирбек Юсупов, Азиз Шермухамедов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

nodirbek-1978@mail.ru

Аннотация. В статье видно, что игровая деятельность девочек-футболистов во многом зависит от уровня их физической подготовленности, которая является основой для проявления высокого технического мастерства. Физическая подготовка девушек-футболистов представляет собой совокупность важнейших факторов, от которых зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий.

Ключевые слова: приемы техники игры, физическое состояние, соперник, футболистка, игровая ситуация, команда, тактические задачи, выбор места, результат, двигательная активность, факторы, тренировочный процесс.

UDC: 796.45.3.

ACTIVE MOVEMENT ON THE FIELD WITHOUT A BALL IS AN IMPORTANT INDICATOR OF THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS

Sardor Tolipov, Nodirbek Yusupov, Aziz Shermukhamedov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Uzbekistan, Chirchiq

nodirbek-1978@mail.ru

Abstract. It can be seen that the playing activity of girls football players largely depends on the level of their physical fitness, which is the basis for the manifestation of high technical skill. The physical training of female football players is a combination of the most important factors on which the effectiveness of team, group and individual technical and tactical actions depends.

Keywords: techniques of the game technique, physical condition, opponent, football player, game situation, team, tactical tasks, choice of location, result, motor activity, factors, training process.

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗЛИК ВА КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Хасан Тошпулатов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

hasan.toshpulatov90@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақола ёш волейболчиларда тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантиришга бағишланган. Мақолада 10-12 ёшли волейболчиларда тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш учун ишлаб чиқилган ўйин машқлари мажмуасининг таъсири самарадорлигини аниқлаш ишлари ёритилган.

Калит сўзлар: волейбол, тезлик-куч қобилиятлари, восита реакцияси тезлиги, қобилиятларни намоён қилишнинг мураккаб шакллари, ўйин машқлари, кучга чидамлик.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Волейболчиларнинг спорт машғулоти вақтни талаб қилади. Бошланғич тайёргарлик босқичида умумий жисмоний тайёргарликнинг пойдевори қўйилади, кейин ёш волейболчилар ўйиннинг техник техникасини ўзлаштирадilar, ўқув жараёни мазмунининг асоси бўлган ўйин фаолиятининг тактик ҳаракатларини ўрганадилар. Машғулоти жараёни ёшнинг ривожланиш қонуниятларига, волейболчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва жисмоний тайёргарлигига мувофиқ амалга оширилади. Шунинг учун ҳозирги вақтда ўқув жараёнини яхшилайдиган янги технологияларни излаш керак.

Тадқиқотнинг мақсади – ўйин машқлари мажмуалари асосида ёш волейболчиларда тезлик ва куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини аниқлаш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Волейбол дарслари тананинг компенсация қобилиятини оширади, атроф-муҳитнинг салбий таъсирига чидамлилигини оширади ва организмнинг ҳаракат қобилиятини ривожлантиради. Адабий манбалар таҳлиliga кўра 10-12 ёш тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш учун энг мақбул ҳисобланади, чунки бу даврда балоғат ёши билан боғлиқ барча функционал тизимларнинг қайта тузилиши мавжуд ва барча тизим ва органларга жисмоний куч билан мақсадли таъсир кўрсатиш мумкин. Ю.Д.Железняк фикрича “ўсмирларда тезликни ривожлантиришнинг энг муҳим кўрсаткичи волейбол спорт ўйинидир. Айнан шу ёшда муҳим техник кўникмалар ва волейбол кўникмалари шаклланади, жисмоний фазилатлар ривожланади, ўйинчининг иродали фазилатлари шаклланади [1]. Замонавий олимлардан А.Н.Бернштейн, таъкидлашича “болаларда восита қобилиятининг ривожланиши бир вақтнинг ўзида содир бўлмаслигини исботлади. Турли ёш босқичларида бу қобилиятлар қилинган саъй-ҳаракатларнинг интенсивлиги ва хилма-хиллигига қараб ривожланади. Ж.К.Холодов илмий изланишларига кўра “катта куч ва ҳаракат тезлигини талаб қиладиган машқлар ёрдамида ривожлантириладиган юқори тезликдаги қобилиятларни намоён қилишнинг 188 еслана 188 рва мураккаб шакллари” қайд этади [2]. Юқоридаги олимларнинг изланишига кўра тезлик жисмоний машқлар таъсири остида намоён бўладиган ва яхшиланадиган восита реакцияларига асосланган. Ушбу сифатнинг ривожланиши натижаси ҳаракатларнинг тезлиги ва частотасининг ошиши ҳисобланади. Тадқиқот уч босқичда бўлиб ўтди, уларнинг ҳар бири ўз вазифаларини ҳал қилди. Тажриба ишининг бошида ёш волейболчилар ҳар иккала гуруҳда учта кўрсаткич бўйича синовдан ўтказилди. Учтинчи босқичда гуруҳларда такрорий тест синовлари ўтказилди ва натижалар таҳлили ўтказилди, тадқиқот ишлари натижалари сарҳисоб қилинди, хулосалар чиқарилди.

Барча машқларни 4 гуруҳга ажратдик:

1. Ҳар бир дарсда фойдаланиш мумкин бўлган ўйин машқлари. Улар тезликни, фазодаги йўналишни, тез ўзгарувчан муҳит шароитларига бир зумда муносабат билдириш қобилиятини ривожлантиради. Ўйин машқларида қуйидаги машқлар учун сигналлардан фойдаланишни тавсия этамиз: тўпни ушлаш, жойида ва ҳаракатда айлантириш; тўпни турли усуллар билан узатиш; ўйинчиларни ҳаракатлантирганда ҳаракат йўналишини ўзгартириш ва бошқалар.

2. Ҳар бир дарсда бажарилиши керак бўлган эпчиллик машқлари. Чунки, бу жисмоний сифат куч ва тезликни ривожлантириш билан боғлиқ. Булар волейболдан олинган методлар: бериш, узатиш, тўпни турли усуллар билан қабул қилиш, тўсиш ва ҳужум қилиш. Бундан ташқари, биз дарсларда тезлик, куч ва эпчиллик учун мосламаларни олиб юриш билан эстафета пойгаларини, ҳаяжонли ўйин вазифаларини киритишни ўринли деб биламиз.

3. Портловчи ва динамик кучни ривожлантиришга қаратилган машқлар. Бунда сакраш машқларидан фойдаланиш мумкин. Уларнинг ёрдамида ҳаракат йўналиши ва алдамчи ҳаракатлар ўзгариши, шунингдек уларни амалга ошириш учун янада қулай шароит яратадиган барча техникалар

билан биргаликда сакрашлар амалга оширилади. Бурилишлар билан машқлар тўпни сакрашда ёки оёқ бармоқларида ўтказишга имкон беради.

4. Югуриш машқлари: 10 ёки 30 м.га тезланиш билан югуриш, предметлар орасида югуриш, максимал тезликда моксимон югуриш, тўп билан ва тўпсиз эстафета пойгалари, икки қўл билан ҳаракатда тўпни ушлаш, ҳаракатда тўпни узатиш. Уларда тезлик ҳаракатлар частотасида намоён бўлади. Педагогик экспериментнинг бошида тезлик ва куч машқларини акс эттирувчи ўтказилган синов натижаларига кўра кўрсаткичларда жиддий фарқлар кузатилмади. Биринчи синовда тажриба гуруҳида натижа 7,4 ва 7,6 мартани ташкил этди. Кўрсаткичлардаги фарқ 0,2 барабар. 2-чи ва 3-чи синовларда кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ тажриба гуруҳи фойдасига 0,3 марта ва 0,1 марта бўлди.

Тадқиқот иши якунида ҳар иккала гуруҳда такрорий синов ўтказилди ва куйидаги натижалар олинди. Биринчи синовда “тўпни икки қўл билан юқоридан деворга 3 м масофадан 1 дақиқа ичида узатиш” тажриба гуруҳида ўсиш 16,3% ни, назорат гуруҳида эса 9,4% ни ташкил этди. Иккинчи синовда “полда ўтириб, тўлдирилган тўпни бош орқасидан иложи борича олдинга ташлаш” тажриба гуруҳида кўрсаткичларнинг ошиши 16,5% га, назорат гуруҳида эса 8,9% га ошди. Тажриба гуруҳида “30 м масофага югуриш” учинчи синовда ўсиш 8,3% ни, назорат гуруҳида эса 4,2% ни ташкил этди. Гуруҳлар ўртасида ўрганилган кўрсаткичларнинг ўсишини таққослаб, ўсишни гетероген бўлган деб айтишимиз мумкин. Шундай қилиб, тажриба гуруҳида ҳар учала кўрсаткичнинг ўсиши назорат гуруҳига қараганда юқори бўлди. Биринчи тестда гуруҳлар ўртасидаги кўрсаткичлардаги фарқ 6,9%, иккинчисида – 7,6%, учинчисида – 4,1% ни ташкил этди. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳида амалга оширилган ўйин машқлари мажмуаси ёш волейболчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантиришда ижобий самара берди. Хулоса қилиб, машғулот жараёнидаги ўйин вазибалари мажмуаси ўз самарадорлигини исботлади, деб ҳисоблаймиз. Ушбу мажмуани нафақат ёш волейболчиларни тайёрлашда, балки катта ёшдаги спортчиларнинг ўқув гуруҳларида ҳам тавсия этиш мумкин.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: ИЦ «Академия», 2004. 520 с.
- 2) Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
- 3) Фомин Н.А., Филин В.Е. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Спорт, 2008. 421 с.

УДК: 796.33.41.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Хасан Ташпулатов

Ўзбекистон Республикасидаги давлат университетининг физик маданият ва спорт бўлими

Чирчиқ, Ўзбекистон

hasan.toshpulatov90@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена развитию скоростных и силовых качеств у юных волейболистов. В статье описана работа по определению эффективности комплекса игровых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у волейболистов 10-12 лет.

Ключевые слова: волейбол, скоростно-силовые качества, скорость двигательной реакции, комплексные формы проявления способностей, игровые упражнения, силовая выносливость.

UDC: 796.33.41.

METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Hasan Tashpulatov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

hasan.toshpulatov90@gmail.com

Abstract. This article is devoted to the development of speed and strength qualities in young volleyball players. The article describes the work on determining the effectiveness of a set of game exercises aimed at developing speed-strength qualities in 10-12 year old volleyball players.

Key words: volleyball, speed-strength qualities, speed of motor reaction, complex forms of manifestation of abilities, game exercises, strength endurance.

МУСОБАҚА ДАВРИДА ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ВА ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Ғ. Тўғонбоев, М. Розобаев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

ruc@mail.ru

Аннотация. Мақолада мусобақа даврида юқори малакали гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилиш давомида хужум ҳаракатларининг самарадорлиги ҳамда олинган маълумотлар асосида мусобақа олди тайёргарлик жараёни учун хужум ҳаракатларини такомиллаштиришда чакқонлик сифатининг аҳамиятини характерлайдиган сифатлар ўрганилган.

Калит сўзлар: техник-тактик ҳаракатлар, чакқонлик сифати, машғулот, мусобақа фаолияти, муваффақиятли ўриниш, хужум ҳаракатлари, тўп отиш, ривожлантирувчи машқ.

Долзарблиги: Педагогик тадқиқот давомида – мусобақа даврида юқори малакали гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилиш давомида хужум ҳаракатларининг самарадорлиги ўрганилди, ҳамда олинган маълумотлар асосида мусобақа олди тайёргарлик жараёни учун хужум ҳаракатларини такомиллаштиришда чакқонлик сифатининг аҳамиятини характерлайдиган сифатлар ўрганилди.

Тадқиқотнинг мақсади ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда тадқиқот бошида университетнинг “ЎзДЖТСУ” жамоаси ўйинчиларидан тажриба гуруҳи ташкил этилди.

“ЎзДЖТСУ” жамоаси машғулотлари таркибига хужумда дарвозага тўп отиш техник ҳаракатларини ривожлантирувчи машқлар киритилди. Олий лига бахсларининг III-тур ўйинлари олдидан ўтказилган ўқув-йиғин машғулотларида жамоа ушбу машқлар асосида тайёргарлик кўрди.

Мазвунни ёритиш учун қуйидаги усуллардан фойдаландик:

- тадқиқот муаммосига оид илмий ва услубий назарий адабиётлар таҳлили;
- жамоа ўйинчиларининг хужумдаги техник фаолиятини назорати ва таҳлили;
- математик статистик услуб.

Тадқиқот ишининг олиб борилиши: Тадқиқот ишининг объекти Хоразм вилояти “Ёшлик” спорт комплекси, “ОКМК” нинг спорт комплекси ҳисобланиб, унда Ўзбекистон Республикаси олий лига мусобақаларида иштирок этувчи “ЎзДЖТСУ” жамоасининг мусобақада хужум ҳаракатлари (дарвозага тўп отиш) самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш бўйича тадқиқот ишларини олиб бордик.

Биз тадқиқотимиз давомида “ЎзДЖТСУ” жамоасининг дарвозага тўп отиш техник ҳаракатларининг самарадорлигини ошириш ва ўйинда янада самарали ўйин намойиш этиши учун чакқонлик сифатини тарбияловчи машқлар мажмуасини жамоанинг ўқув-машғулот дастурига киритдик.

Бундан ташқари гандболчиларнинг жисмоний тайёргарликка оид махсус гуруҳли ва индивидуал машғулотлар, техника ва тактикага доир гуруҳли ҳамда индивидуал машғулотлар, икки ёқлама ўйинлар ўтказилади. Мунтазам равишда назорат синовлари ўтказилиб турилди.

Тадқиқотимизнинг иккинчи қисмини Олмаликнинг “ОКМК” спорт мажмуасида Ўзбекистон Республикаси олий лига бахслари IV-тур ўйинларининг дастлабки 3 ўйинида “ЎзДЖТСУ” жамоаси гандболчиларининг хужум ҳаракатлари (дарвозага тўп отиш) самарадорлигини назорати ва таҳлилини давом эттирдик.

IV-турдаги ўйинларни ушбу жадвалда қисқача таҳлил қилар эканмиз ўнг бурчак ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 77,1%, (6 м дан отилган тўплари ҳам ҳисобга олинган). Ўнг ярим ўрта ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 75,4%, марказ ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 77,1%, чап ярим ўрта ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 72,1%, чап бурчак ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 75,6%, чизик ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 70,2% ни ташкил этдилар, қайд этилган натижаларни солиштрадиган бўлсак, самарадорлик тадқиқотдан кейин анчагина ўзгариш борлигини жадвалдан кўришимиз мумкин.

1-жадвал. “ЎзДЖТСУ” жамоаси гандболчиларининг тадқиқотдан олдин ва кейинги натижаларининг

кўриниши

| Ампула бўйича ўйинчиларнинг жойлашуви | Ўнг бурчак ўйинчиси | | Ўнг ярим ўрта ўйинчиси | | Марказ ўйинчиси | | Чап ярим ўрта ўйинчиси | | Чап бурчак ўйинчиси | | Чизик ўйинчиси | |
|---------------------------------------|---------------------|------|------------------------|------|-----------------|------|------------------------|------|---------------------|------|----------------|------|
| | Т/о | Т/к | Т/о | Т/к | Т/о | Т/к | Т/о | Т/к | Т/о | Т/к | Т/о | Т/к |
| | 67,7 | 77,1 | 69,2 | 75,4 | 62,5 | 77,1 | 62,1 | 72,1 | 63,8 | 75,6 | 66,6 | 70,2 |

| | | | | | | |
|-------|-----|-----|------|----|------|-----|
| Фарқи | 9,4 | 6,2 | 14,6 | 10 | 11,8 | 3,6 |
|-------|-----|-----|------|----|------|-----|

Хулосалар: 1) Мусобақа фаолиятида юқори малакали гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини ўрганганимизда, кўплаб жамоалар хусусан Олмаликнинг “ОКМК” жамоаси ҳам хужумдаги самарадорликни айнан гандболчилардаги чакқонлик сифатининг ривожланганлик даражаси юқори бўлганлиги сабабли кўлга киритишган. Тадқиқотимизнинг сўнгида “ЎзДЖТСУ” жамоасининг хужумдаги техник ҳаракатлари самарадорлигининг сезиларли даражада ўсганлигини гувоҳи бўлдик.

2) Тадқиқот ишлари университетимизнинг “ЎзДЖТСУ” жамоаси гандболчиларида олиб борилган эди ва уларнинг дарвозага тўп отиш техник ҳаракатлари назорат қилинди ва натижалар ўзаро таққосланди.

3) Ўзбекистон чемпионатининг 2021 йил сарҳисобига кўра бизнинг “ЎзДЖТСУ” жамоамиз совриндорлар қаторига кира олмади, лекин 2022 йилги Ўзбекистон чемпионатида муносиб иштирок этишни режалаштирган. “ЎзДЖТСУ” жамоаси ҳозирги кунда яқунланган чемпионатда йўл қўйилган хатолар устида иш олиб бормоқда ва бошланажак чемпионатга юқори спорт формасида боришни мақсад қилдилар. Мусобақаларга тайёргарлик даврида жамоа ўйинчиларини авваламбор махсус дастур асосида тайёргарлик кўришини ташкил қилиш ва шу дастур билан таништириш зарур деб ҳисоблайдилар.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Кариева Р.Р. Исследование эффективности защитных гандболистов различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности // Фан-спортга илмий-назарий журнал, 4/2007., 17-20 б.
- 2) Мўминов А.Ш., Розибоев М.М., Азимкулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation, Granada, Spain – С. 5-6.
- 3) Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-ораликни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.

УДК: 796.15.21.

КОНТРОЛЬ И АНАЛИЗ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

Г. Туганбоев, М. Розибоев

*Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Ўзбекистан
ruc@mail.ru*

Аннотация. В статье изучена эффективность атакующих действий при контроле и анализе атакующих действий высококвалифицированных гандболистов в соревновательный период, а также на основе полученных данных изучены качества, характеризующие значение ловкости в совершенствовании атакующих действий для процесса предкон-нальной подготовки.

Ключевые слова: технико-тактические действия, качество ловкости, тренированность, соревновательная активность, атакующие действия, метание мяча, развивающее упражнение.

UDC: 796.15.21.

CONTROL AND ANALYSIS OF ATTACKING ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS DURING THE COMPETITION

G. Tuganbayev, M. Rozibaev

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq Uzbekistan,
ruc@mail.ru*

Abstract. In the article, the effectiveness of attack movements during the control and analysis of the attack movements of highly skilled handball players during the competition period was studied, as well as attributes characterizing the importance of agility in improving the attack movements for the preparation process of the competition took place on the basis of the information received.

Key words: technique-tactical movements, quality of dexterity, training, competition activity, attacking movements, throwing balls, developing exercises.



ФУТБОЛЧИЛАРНИ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ЎРТАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИГИНИ ЎРГАНИШ

Акмал Туляганов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

rudeks@mail.ru

Аннотация. Футбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда. Футбол ҳозирги кунга келиб, бутун дунё бўйича биринчи рақамли ўйин ҳисобланади. Футбол спорт тури кундан кунга ривожланиб бормоқда. Ўйин услублари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти қийинлашиб бормоқда.

Калит сўзлар: ўйин малакалари ва комбинациялар, ўйин услублари, жисмонан бақувват.

Татқиқотнинг мақсади – ўсмир ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ва мусобақа фаолиятини назорат қилишни ўрганиш, такомиллаштиришда услубий кўрсатмаларни бериш.

Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш. Футболда юқори натижаларга эришишида махсус жисмоний тайёргарлик даражасини юқори бўлиши асосий факторлардан ҳисобланади. Бунга махсус адабиётларни ўрганишда ҳам амин бўлдик. Кўпгина футбол мутахассислари футболда юқори натижаларга эришиши учун аввало махсус жисмоний тайёргарлик даражасини ҳам кераклиги бўлган ҳолатга келтиришни тавсия этишган. Лекин айнан қайси жисмоний сифат биринчи даражасини аҳамиятга эга деган саволга турли мутахассислар турлича жавоб қайтаришади. Мисол қилиб Майрос ўз ишида шуни таъкидлайдики, Грециядаги футбол мутахассисларини ўртасида ўтказилган сўровномасига асосан жисмоний сифатларини: тезлик-куч сифатлари, чаққонлик сифатлари, куч сифатлари, ва тезлик сифатлари.

Турли ёшдаги футболчиларни техник-тактик маҳоратини оширишда ҳам ўзига хос аҳамиятли томонлари мавжуд.

Ўзбекистонлик футбол мутахассислари ишларига эътибор берилганда, уларни кўпроқ, (айниқса ёш футболчиларни тайёрлашда) футболчиларни специфик мажбуриятларини ҳисобга олган ҳолда, яъни футболчиларни ампуласи бўйича бажарадиган ишларини ҳисобга олган ҳолда ўқув-машғулотларини олиб боришига амин бўламыз.

Ўрганишлар давомида футболчилар 30 мга югуриш, 400 мга югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, тўпни узоқ масофага йўллаш ва тўпни олиб юриш, алдаб ўтиш ва дарвоза томон зарба беришлар билан ифодаланди. Бу қўлланилган комплекс тестлар ёрдамида футболчиларни турли махсус жисмоний тайёргарлик томонларини ўрганилди. Яъни тезлик сифатлари (30 м юқори стартдан югуриш), тезлик чидамкорлиги (400 мга югуриш) тезлик-куч сифатлари (турган жойдан узунликка сакраш ва узоқ масофага тўпни юллаш), координацион сифатлар (тайёргарлик орасидан тўпни олиб юриш ва дарвоза томон яқунловчи зарбани йўллаш) ўрганилди.

16 ёшдаги футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда назорат меъёрлари

| № | Машқлар | Баҳо | | |
|---|--|------|------|-----------|
| | | Аъло | Яхши | Қониқарли |
| 1 | 30 мга югуриш | 4,3 | 4,4 | 4,5 |
| 2 | 400 мга югуриш | 61,0 | 62,0 | 63,0 |
| 3 | Турган жойдан узунликка сакраш | 240 | 230 | 220 |
| 4 | Узоқ масофага сакраш | 80 | 75 | 70 |
| 5 | Тўп олиб юриш ва дарвозага яқунловчи зарбани бериш | 8,7 | 8,8 | 8,9 |

Натижадан шуни хулоса қилса бўладики кузатилган футболчиларда тезлик сифатлари паст даражада бўлган, яъни 15та футболчидан фақат 3 нафари модел кўрсаткичга (яъни 4,3с) эга бўлишган. 4 нафар футболчи яхши (4,4с) натижани кўрсатишган. 3та футболчи эса қониқарли натижага эришишган. Қолган 5 нафар футболчини кўрсатган натижалари талабга умуман жавоб бермаган бўлиб, 4,5 сонияли вақтдан ҳам ёмон натижа кўрсатишган.

Тезлик куч сифатларини акс эттирувчи тестлашда қуйидаги натижаларга эришишди. Кузатилганлардан 2 таси аъло кўрсаткичга эга бўлган, яхши натижага 6 та футболчи эришган ва

қоникарли натижани 3та футболчи кўрсатган. Умуман талабга 4 та футболчи жавоб бермайдиган натижа кўрсатишган.

Узоқ масофага тўпни йўллашда ҳам футболчилар тезлик-куч сифатлари ўрганилган. Бу ерда ҳам юқори кўрсаткичларга эришишмаган ва натижалар куйидаги кўриниш ҳосил қилган: аъло кўрсаткичи, яъни тўпни 80 метр ва ундан узоқ бўлган масофага бирор бир футболчи эришмаган. Яхши натижа, яъни 75 мдан 80 м гача бўлган масофага 2та футболчи эга бўлган. Қоникарли натижа, яъни 70 м дан 75 м гача бўлган тўпни йўллашда 9 та футболчи бу ишни удалашган. Қолган 5 нафар футболчилар 70 мдан кам бўлган яъни талабга жавоб бермайдиган натижани кўрсатишган.

Координацион сифатларни ёки чаққонлик сифатларини акс эттирувчи тестлаш, яъни тўпни таёқчалар орасидан олиб юриш ва дарвозага яқунловчи зарбани беришда ҳам натижаларни яхши деб бўлмайди. Натижалар куйидагиларни кўрсатди. Модел кўрсаткичга (87с) 4 та футболчи эга бўлди, яхши кўрсаткичга (8,8 с) 2 та футболчи эришган ва 8-9 с вақт яъни қоникарли бўлган натижага 5та футболчи эришган, 3 та футболчини чаққонлик сифатлари умуман меъёрий кўрсаткичлардан паст бўлган.

Хулоса. 1) Маълум бўлдики кузатилган футболчиларда махсус жисмоний тайёргарлик даражаси меъёрий талабларга жавоб бермаган. Бу эса футболчиларни тайёрлаш тизимида бир қанча камчиликлар борлигидан далолат беради. Тайёрлов босқичларида махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришда режали ва мақсадли йўналган ишлар кетма-кетлиги тўғри йўлга қўйилмаган. Бу ҳолларга сабаб қилиб, кўпгина мураббийларни ёш футболчиларда махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган аниқ дастурларни йўқлигида деб ҳам ҳисобласа бўлади.

2) Мураббийлар ўртасида ўтказилган сўровномалар шуни кўрсатадики, мураббийлар 16 ёшдаги футболчиларни тайёрлашда турли йўналишга ва махсуслашган машқларни йиллик цикл босқичларида қай тарзда қўллашга нисбатан аниқ жавоб беришда қийналишган.

3) Махсус жисмоний сифатларни ёш футболчиларда ривожлантириш ва мукаммаллаштиришга қаратилган регламентлашган машғулот дастурларини йўқлиги, ўқув-машғулот жараёнини керакли бўлган даражада олиб боришга йўл қўймапти.

УДК: 796.23.02.

ИЗУЧЕНИЕ СООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ

Акмал Туляганов

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

rudeks@mail.ru

Аннотация. Футбол привлекает своей сущностью, содержанием, разнообразными игровыми приемами и комбинациями тысячи людей. В настоящее время футбол является игрой номер один в мире. Футбол развивается день ото дня. Стили игры улучшаются, а движения игрока усложняются. Игра в футбол способствует развитию основных качеств скорости и точности движений, ловкости, силы, выносливости.

Ключевые слова: игровые приемы и комбинации, стили игры, физическая сила.

UDC: 796.23.02.

STUDY OF THE CORRELATION BETWEEN SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS

Akmal Tulyaganov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

rudeks@mail.ru

Abstract. Football attracts thousands of people with its essence, content, various playing techniques and combinations. Football is currently the number one game in the world. Football is evolving day by day. Play styles are improving and player movements are getting more complex. Playing football contributes to the development of the basic qualities of speed and accuracy of movements, agility, strength, and endurance.

Key words: game skills and combinations, game styles, physical fitness.



ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МУСОБОҚА ҲАРАКАТЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Б. Турсунпулатов, Д. Алимова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

pulat@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада аёл боксчиларнинг спорт машғулотлари масалалари муҳокама қилинган. Тайёргарликнинг турли жиҳатлари (жисмоний, техник, тактик, функционал) бўйича тадқиқотлар таҳлили маълумотлари келтирилган. Аёл боксчиларнинг рақобатбардош фаолиятининг хусусиятлари ўрганилиб, ўқув жараёнини оқилона қуришни назарий ва амалий асослашни талаб қиладиган долзарб муаммолар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: машғулотлар, аёл боксчилар, йиллик цикл, боксчилар, машғулотлар воситалари ва усуллари.

Кириш. Замонавий спорт нафақат машғулот юкламаларининг юқори интенсивлиги, балки мусобақа жанглирида бажаралидиган ҳажмлар билан ҳам ажралиб туради. Замонавий боксчи қизлар халқаро турнирлар, Осиё, Жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинларида юксак спорт ютуқларини намоиш этмоқда. Дунёнинг энг кучли боксчи қизларнинг жанглири динамиклиги ва фаоллиги, кўплаб қутилмаган ва қийин ҳужум вазиятлари, турли мукамаллаштирилган техникалар ва оқилона тактика танлаши билан ажралиб туради. Боксчи қизларнинг техник-тактик тайёргарлигини ўргатиш методикаси боксчи қизларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилишни ҳисобга олган ҳолда машғулотларга янгича ёндашувни талаб этади.

Тадқиқотнинг мақсад ва вазифаси. Юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа ҳаракатларини таҳлил қилиш ва таснифлаш. Мусобақалар жараёнида юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа ҳаракат тавсифларининг таркиби ва тузилиши, уларнинг реакциялари шахсий-типик вариантларини аниқлаш.

Тадқиқотни ташкил этилиши ва усуллари. Дунёнинг энг кучли боксчи қизлари ўртасидаги жанглир динамикаси ва фаоллиги, қутилмаган ва мураккаб ҳужум ҳолатларининг кўплиги, сайқалланган техниканинг турли-туманлиги ва танланган оқилона тактикаси билан ажралиб туради. Ўзбекистон боксчи қизлари мусобақа фаолияти таҳлиллари видео ёзувлар ва спорт фанида тавсия этилган усул бўйича баённома ёзиш асосида бажарилди [5;272б]. Мазкур тадқиқотда турли вазн тоифасидаги 150 та аёл спортчи иштирок этди. Мусобақа ҳаракатлари таҳлили 325 та жанг устида олиб борилди. Тадқиқотнинг вазифаларидан бири республика ва халқаро мусобақаларда боксчи қизларнинг ҳаракат усуллари таркибини аниқлашдан иборат эди. 1-жадвалда боксчи қизларнинг мусобақа жангидаги ҳужум ҳаракатлари натижалари келтирилган. Ўзбекистонлик боксчи қизларининг мусобақа фаолияти таҳлили спорт фанида тавсия этилган усул билан мусобақа курашларини рўйхатга олиш ва протоколлаштириш асосида амалга оширилди [4; 272 б]. Ушбу тадқиқотда турли вазн тоифасидаги 150 дан ортиқ спортчи аёллар иштирок этди. Мусобақа ҳаракатлари учун 325 дан ортиқ жанглир таҳлил қилинди. Тадқиқотимизнинг мақсадларидан бири республика ва халқаро мусобақаларда боксчи қизларининг ҳаракат услублари таркибини аниқлаш эди. Боксчи қизларнинг мусобақа фаолиятини баҳолаш учун аввалги тадқиқотларда ишлаб чиқилган нотацион ёзувлардан фойдаланилган [3; 42 б.].

Тадқиқот натижаси ва унинг таҳлили. Тадқиқ этилган кўрсаткичларни таҳлил қилаётганда 3 раунд давомида оддий зарбаларнинг жами ҳаракатлари 97 зарбани, яъни 65,5% ни кўрсатган. Берилган зарбаларнинг умумий сони 3 раунд давомида 150±15 зарбани ташкил этган.

Боксчилар мусобақа жангида мураккаб техник ҳаракатлар, 3-4 зарба сериялари, тақрорий ҳужум ва сакрашларни қўллайдилар. Боксчилар томонидан мураккаб ҳаракатларнинг қўлланилиши таҳлили кўрсатдики, 1-раундда 3 зарбали сериялар 29,6%, 4-зарбали 9,3%, тақрорий ҳужумлар 3,1%, зарбали сакрашлар 1,8% ни ташкил этган. Иккинчи раундда боксчи (аёллар) томонидан мураккаб ҳужумларни қўллаш натижалари мувофиқ равишда 14,6%; 6,3%; 4,2% ни ташкил этади.

3 раунд давомида олинган тадқиқот кўрсаткичлари мувофиқ равишда 16,7;5,5;2,8;0 ни ташкил этди. Олинган маълумотлар мусобақа жанглирида боксчи қизлар ўз техник арсеналларида оддий техник усуллардан фойдаланишларини кўрсатади. Мазкур ҳолат уларнинг бажарилиши катта координацион қобилият ва жисмоний тайёргарлик талаб этмаслиги билан боғлиқ.

Спортчи аёлларнинг психофизиологик ҳолати ва ҳаракат функцияларини аниқлаш учун спортчи аёлларда қуйидаги кўрсаткичларни аниқлаган комплексдан фойдаланилган: электр-тери қаршилиги (ЭТҚ), оддий ҳаракат реакцияси вақти (ОХРВ), мураккаб ҳаракат реакцияси вақти (МХРВ), статик

режимда қўл мушаклари тремори (ҚМТ). Ўтказилган тадқиқотлар натижаларини таҳлил қилиб хулоса қилиш мумкинки, боксчи (аёллар)нинг шуғулланганлик кўрсаткичи кўп жихатдан уларнинг хусусий психодинамик хоссалари билан белгиланади, спортчи аёлларнинг фаолият самарадорлигини кўп жихатдан белгилаб берувчи ҳаракат реакцияларининг тезлиги ва аниқлиги кўрсаткичларидаги каби аниқ ифодаланмайди.

Хулоса. Боксчи (аёллар)нинг мусобақа фаолияти таҳлили шуни кўрсатдики, функционал, махсус тайёргарлик даражаси жаҳон модели талабларига жавоб бермайди. Боксчиларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари меъёрий талабларга жавоб бермайди. Техник-тактик услублар арсеналидан фойдаланишни боксчи эркаклар билан солиштирганда, аёллар мураккаб ҳужум комбинацияларини бажаришда, оддий ҳужумлардан мураккабларига ўтишда, шунингдек, яқин масофада жанг қилиш техникасини (кириш ва чиқиш) бажаришда ортда қолиши аниқ кўринади. Бокс классификациясининг таркибий қисмларидан бири ринг бўйлаб ҳаракатланиш техникаси ҳисобланади. Бокснинг барча техникаси техник-тактик услубларнинг (қўллар, оёқлар ва гавда ёрдамида) параллел равишда бажарилишига асосланади. Мусобақа жангининг асосий кўрсаткичлари – зарбалар сони, аниқлик кучи ва жангга киришиш зичлигидир. Афсуски, бу кўрсаткичларда боксчи қизлар боксчи эркакларга нисбатан салбий тарафлама катта фарқларга эга.

Адабиётлар рўйхати

- 1) Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – К.: Олимп. Лит., 2001. – 239 с
- 2) Турдиев Ф.К. Бокс тренерларининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш. Автореф. дис.... к.п.н.. - Т., 2012. – 42 с.
- 3) Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Ражабов Г.Қ. Яккакураш спорт тури (бокс). Дарслик. - Т., 2015, 185.
- 4) Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. –К.: Олимп. Лит., 2011- 272 с.

UDC: 796.83

ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF UZBEKISTAN GIRLS BOXERS

B. Tursunpulatov, D. Alimova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
pulat@mail.ru*

Abstract. This article discusses the issues of sports training of female boxers. The data of the analysis of studies of various aspects of preparedness (physical, technical, tactical, functional) are presented. The features of competitive activity of female boxers are studied. The actual problems requiring theoretical and practical substantiation of the rational construction of the training process of female boxers are identified

Keywords: training, female boxers, annual cycle, stages, means and methods of preparation.

УДК: 796. 83

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Б. Турсунпулатов, Д. Алимова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
pulat@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы спортивной подготовки женщин-боксеров. Приведены данные анализа исследований различных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, функциональной). Изучены особенности соревновательной деятельности женщин-боксеров. Определены актуальные проблемы, требующие теоретического и практического обоснования рационального построения учебно-тренировочного процесса женщин-боксеров

Ключевые слова: тренировка, женщины-боксеры, годичный цикл, этапы, средства и методы подготовки.



ФУТБОЛЧИЛАРНИ ИНДИВИДУАЛ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ПЕДАГОГИК КУЗАТУВИ ВА ТАҲЛИЛИ

Нуриддин Умаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

nurikumrik1994@gmail.com

Аннотация. Мақолада ўзбек футболни кейинги ривожланиши ҳамда ёш болалар ва ўсмирлар футболни ривожлантириш масалалари муҳокама қилинган.

Калит сўзлар: ТТХ (техник тактик ҳаракатлар), орқага тўп узатишлар, самарадорлик коэффициенти, жарима майдони, зарбаларни самарадорлик коэффициенти.

Футбол ҳозирги кунга келиб, бутун дунё бўйича биринчи рақамли ўйин ҳисобланади. Футбол спорт тури кундан кунга ривожланиб бормоқда. Ўйинни услублари такомиллашиб, футболчини ҳаракат фаолияти қийинлашиб бормоқда. Ўзбек футболчиларини кейинги ривожланиш босқичи, тўғридан-тўғри ёш болалар ва ўсмирлар футболни ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқ.

Мақсад ва вазифа. U-22 йилларда туғилган «Металлург» футболчиларини мусобақа фаолияти кузатилди.

Кузатишлар давомида 4 та ўйин назорат қилинди. Назорат қилишда ёш футболчилар томонидан бажариладиган барча техник-тактик ҳаракатлар кузатилди ва натижалар қайд қилиниб борилди.

Жадвалда ёш футболчилар томонидан бажарилган ТТХ ларни натижалари кўрсатиб ўтилган.

Футболчилар ўртача ўйин давомида 515 та техник-тактик ҳаракатни амалга оширишади. Бу техник-тактик ҳаракатларни 315 таси самарали яқун топади ва 201 та техник-тактик ҳаракат самарасиз яқун топади. Умумий самарадорлик коэффициенти 0.60% ни ташкил қилган. Футболчиларни барча техник-тактик ҳаракатларини ярмидан кўпроқ қисмини турли тўп узатишлар ташкил қилган. Яъни ўртача ўйин давомида футболчилар 265 та турли тўп узатишларни амалга оширишган.

Тўп узатишлар. Орқага тўп узатишлар ўйин давомида 30 мартаба қўлланилган ва бу ҳаракатларда брак ҳоллари кузатилмаган.

Ёнга тўп узатишлар ўртача ўйин давомида 63 мартаба қўлланилган. Улардан 55 таси тўғри бажарилган бўлиб, 8 та тўп узатиш нотўғри бажарилган. Самарадорлик коэффициенти 0.87% ни ташкил қилган.

Олдинга тўп узатишлар нисбатан бошқа турдаги тўп узатишларга қараганда кўпроқ ишлатилган. Ўртача ўйин давомида 123 мартаба олдинга тўп узатишларда фойдаланилган. Самарадорлик коэффициенти 0,56% ташкил этди. Кўпгина ўринишлар мўлжалга аниқ етиб бормаган бўлиб, 123 та тўп узатишдан 54 та тўп узатиш аниқ ўйинчига етиб бормаган.

Ҳаракатдаги ўйинчига тўп узатиш. Ҳаракатдаги ўйинчига (олдинга) тўп узатишлар нисбатан кам фойдаланилган. 49 мартаба бу узатишлар фойдаланилган ва уларнинг 23 таси аниқ амалга оширилиб, 27 таси ноаниқ амалга оширилган. Самарадорлик коэффициенти 0,44% ни ташкил этди.

Тўпни олиб юриш. Ўртача ҳар ўйинда бу техник ҳаракатда футболчилар 39 мартаба фойдаланишган. Бу кўрсаткични нисбатан меъерий кўрсаткичлар атрофида ҳисобласа бўлади.

Рақибни алдаб ўтиш. Футболчилар бу техник ҳаракатни ўйин давомида 49 мартаба ўз рақибини алдаб ўтиш учун фойдаланишган ва улардан 27 уриниш самарали яқун топган, 22 та уриниш эса ноаниқ амалга оширилган. Самарадорлик коэффициенти 0,55% ташкил этди. Бу техник ҳаракатни амалга оширишда футболчилардан бир қанча тайёргарлик сифатларини ривожланганлигини талаб қилинади. Футболчи яхши жисмоний тайёргарликка эга бўлиши, тезлик куч сифатларини яхши ривожланганлигига ва дриблинга эга бўлиши аҳамиятли ҳисобланади.

Рақибдан тўпни олиб қўйиш. Футболчилар ўйин давомида бу техник-тактик ҳаракатни 61 мартаба ишлатишган. Улардан 27 та ҳаракат аниқ бажарилган ва 34 та ҳаракат ноаниқ бажарилган. Самарадорлик коэффициенти 0,39% ташкил қилган. Бу кўрсаткични ёмон кўрсаткич деб ҳисоблаш мумкин. Яъни ҳаракатларнинг 50% дан кўпроғи брак билан ниҳоясига етган.

Бош билан ўйнаш. Футболчилар ўйин давомида ўртача 47 та техник-тактик ҳаракат амалга оширишган. 19 мартаба уринишлар самарали яқунланган. 28 та уринишлар эса ҳаракатлар ноаниқ яқунланган. Самарадорлик коэффициенти 0,40% ни ташкил қилди. Бу кўрсаткичда жуда паст натижа аниқланган.

Рақибга нисбатан тўпга илгарни эгалик қилиш. Жами 46 та техник-тактик ҳаракат бажарилган. Улардан 21 та ҳаракатда самарали фойдаланилган. Улардан 25 та ҳаракатга эса

самарасиз яқун топган. Бу ҳаракатда ҳам самарадорлик кўрсаткичлари паст бўлган бўлиб, 0,45% ни ташкил қилди.

Дарбоза томон зарба бериш. Футболчилар ўртача ўйин давомида 11 маротабадан дарбоза томон зарба беришга уринишган. Зарбаларнинг 5 таси аниқ нишонга етиб борган ва 6 та зарба эса ноаниқ кўриниш ҳосил қилган. Самарадорлик коэффициенти 0,45% ташкил қилган. У кўрсаткич ҳам паст кўрсаткич ҳисобланади.

Хулоса. 1) Кузатишлардан шу нарса аниқ бўлдики, ёш футболчилар юқори малакали футболчиларга нисбатан анча барқарорсиз ўйин олиб боришади. Бу ҳолат бир қанча омилларга боғлиқ бўлади:

- ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик томонлари ҳали етарли даражада ривожланмаганлиги;

- ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги юқори даражада ривожланмаганлиги;

- ёш футболчиларнинг психологик тайёргарлиги паст даражада эканлиги.

2) Агарда юқори малакали футболчилар ўртача ўйин давомида 650-900 та техник-тактик ҳаракатларни (Ўзбекистон) бажаришса, ёш футболчилар эса 450-680 та ТТХ ларни бажаришлари аниқланган.

3) Бу ҳаракатларнинг самарадорлик кўрсаткичлари ўртасида ҳам катта тафовутлар тадқиқотлар давомида аниқланди. Агарда юқори малакали футболчиларда самарадорлик кўрсаткичлари ўртача 0,75-0,88% ни ташкил қилган бўлса. Ёш футболчиларда бу кўрсаткичлар 0,50-0,76%ни ташкил қилган.

УДК: 796.91.2.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ

Нуриддин Умаров

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

nurikumrik1994@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы дальнейшего развития узбекского футбола и развития детско-юношеского футбола.

Ключевые слова: ТТХ (техническое поведение), защита с передачей мяча, коэффициент эффективности, штрафная площадь, коэффициент эффективности удара.

UDC: 796.91.2.

PEDAGOGICAL OBSERVATION AND ANALYSIS OF INDIVIDUAL TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF FOOTBALL PLAYERS

Nuriddin Umarov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

nurikumrik1994@gmail.com

Annotation. The article discusses the issues of further development of Uzbek football and the development of youth football.

Keywords: TTX (technical behavior), protection with ball transfer, efficiency coefficient, penalty area, impact efficiency coefficient.



СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПАРА-ПАУЭРЛИФТИНГЕ У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Миргафур Хайдаров

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В работе представлены данные по совершенствованию тренажера «машина Смита», в конструкцию которой введены изменения по устранению недостатков, возникающих в тренировочном процессе с пара-пауэрлифтерами, имеющих поражения в опорно-двигательном аппарате. Эффективность работы усовершенствованного тренажера доказана по показателям повышенных значений силовых качеств, в частности, силы рук, силы мышц разгибателей туловища.

Ключевые слова: пара-пауэрлифтеры, «машина Смита», опорно-двигательный аппарат, тренажер, силовые качества, физическая подготовка, технические средства.

Актуальность. Для развития специальных двигательных качеств, учитывая специфику поражения ОДА пауэрлифтеров-параолимпийцев необходимы усовершенствованные методы тренировки и применяемые специальные технические средства тренировки [1, 2, 3]. Для этого необходимо развивать общую физическую подготовленность, постепенно переходя на специально – развивающие упражнения. Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность спортсменов, т.е. на развитие физических качеств, которые, хотя и не являются специфичными для избранного вида спорта, но необходимы для повышения функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на воспитание физических качеств, специфичных для избранного вида спорта. Улучшение техники и физических возможностей пара-пауэрлифтеров возможно не только с помощью усовершенствованных и вспомогательно – развивающих упражнений, но и современных технических средств тренировки. Вышесказанное явилось обоснованием для усовершенствования тренажера Смита, в котором введенные усовершенствования устранили имеющиеся недостатки, связанные с ограниченностью диапазона движений у пара-пауэрлифтеров в связи с патологией опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования: Проведение оценки введенных усовершенствований в конструкцию тренажера «Смита» для повышения коэффициента полезного действия при подготовке пауэрлифтеров с поражениями ОДА.

Методы исследования: Работа с тренажером Смита: усовершенствован данный тренажер для подготовительного цикла тренировок пауэрлифтеров и пара пауэрлифтеров. Получен патент, заверенный агентством по интеллектуальной собственности при Министерстве юстиции Республики Узбекистан, Государственным унитарным предприятием «Консультационный Центр интеллектуальной собственности за №-004393 о депонировании объектов авторского права (Хайдаров М.Г., 2021 г.). Используются педагогические тесты, демонстрирующие силовые качества пара-пауэрлифтеров до и после использования тренажера Смита.

Результаты исследования и их обсуждение. Известно, что пара- пауэрлифтеры выполняют упражнения «жим лёжа» на горизонтальной скамье. Спортсмены, имеющие проблему в нижних конечностях, должны выполнить «жим лежа» без упора ног, из-за этого они имеют ограниченную амплитуду стойки жима на мост. Тренажер «Машина Смита» позволяет выполнять силовые упражнения безопасные для здоровья и по сути, представляет собой силовую раму с закрепленным грифом. Двигается снаряд строго вдоль направляющих (верх или вниз), что уже технически правильно. От спортсмена требуется только сила в руках и правильная стойка. Однако подобная тренировка не естественна для человека, так как работает меньшее количество суставов, и ограничивая гармоничное включение в работу мышц. Поэтому многие спортсмены считают, что «Машина Смита» очень ограничена в плане количества и разнообразия используемых упражнений. Главным его недостатком считается отсутствие в работе мышц стабилизаторов. Конечно, она обеспечивает безопасность выполнения упражнения, но из-за ограниченности диапазона движения возникает проблема с падением физических нагрузок и отключением работы мышц стабилизаторов, которые считаются ключевыми при выполнении базовых упражнений «жима лежа». Работая с горизонтальной скамьей, паралимпийцы нередко перегружают спину, поясницу, что приводит к травмам опорно-двигательного аппарата. Всё это усугубляет состояние здоровья и так других проблем у спортсменов с патологией опорно-двигательного аппарата. Поэтому в противоположную сторону грифа, расширив угол стойки был добавлен плоский ремень толщиной 10 см из жесткого

материала. Паралимпиец-жимовик, опустив гриф стойки до уровня плоского ремня, прикрепленный с противоположной стороны грифа горизонтально, либо в подвешенном состоянии, положив ноги на плоский ремень, жестко взяв хват штанги выполняет, подтягивание имитируя «жим лежа». В «жиме лежа» спортсмен, максимально напрягается при отталкивании штанги от груди, а на усовершенствованном тренажере напряжение происходит при подтягивании к штанге. К тому же спина не испытывает компрессию от опорных поверхностей, при этом она максимально напряжена. При подъеме и опускании штанги, активно работают мышцы стабилизаторы, мышцы спины, мышцы плечевого пояса, предплечья, кисти. Включение в тренировочный цикл усовершенствованный тренажер «Смита» способствует оптимальному распределению тренировочной нагрузки и минимизируется риск получения травм. Экспериментальная группа пара-пауэрлифтеров, работавших на усовершенствованном тренажере, повысили результативность в упражнении «жима лежа», тем самым улучшив технику выполнения. Применение усовершенствованного тренажера в тренировочном процессе пауэрлифтеров привело к повышению силовых качеств: так становая сила мышц разгибателей спины, с $138,2 \pm 0,60$ кг повысилась после тренировок на 7,9% или составила - $149,12 \pm 1,55$ кг. В ЭГ сила кисти до коррекции составила $41,7 \pm 3,55$ кг, а в конце эксперимента составила $46,8 \pm 6,74$ кг, различие составило 12,2%, а для КГ первоначальный показатель составил - $41,4 \pm 10,05$, а в конце эксперимента - $44,5 \pm 7,85$, различие - 7,5%. Показатель теста «подтягивания на перекладине» первоначально составил - $18 \pm 3,25$ раз, то после тренировочных воздействий его значение повысилось до $23 \pm 3,15$ раз, результат увеличился на 27,7%. В КГ первоначальное значение составило $17 \pm 3,23$, в конце эксперимента - $20 \pm 3,23$, и различие составило 17,6% при $P < 0,05$.

Заключение: Проведенные изменения технического плана в конструкции тренажера «Машина Смита» соответствуют запросам подготовки пара-пауэрлифтеров и выполнены с учетом патологии опорно-двигательного аппарата. Эффективность работы усовершенствованного тренажера доказана по показателям повышенных значений силовых качеств, в частности, силы рук, силы мышц разгибателей туловища, показателям теста «подтягивания на перекладине».

Библиография

- 1) Евсеев С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, Г.В. Герасимова, А.А. Потарчук, Д.С. Поленов. – М.: Советский спорт, 2010. – 487с.
- 2) Ростомашвили Л.Н. Методические рекомендации и требования к организации процесса адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития // Теория и практика физической культуры №1 (53) М: 2013 стр 48-50.
- 3) Рубцова Н.О. Проблемы и перспективы адаптивного образования в России: Специальное олимпийское движение в России // Всероссийская научно-практическая конференция. – М., 2000. С. 44-52.

MODERN TECHNICAL MEANS USED IN PARA-POWERLIFTING IN ATHLETES WITH LOCOMOTOR SYSTEM DISORDERS

Mirgafur Haidarov

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract: This paper presents the data on improvement of “Smith machine” training machine which design is modified in order to eliminate the defects appearing in the training process with para-powerlifters having musculoskeletal system defects. The effectiveness of the improved simulator is proved by indices of increased values of strength properties, in particular, arm strength, extensor muscles strength of the trunk, indices of the test “pulling up on the horizontal bar”.

Key words: para-powerlifters, “Smith machine”, musculoskeletal system, simulator, strength qualities, physical training, technical means.



МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Ёкутхон Холбекова, Наила Светличная

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

svetnailya@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена вопросам определения уровня подготовленности легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением зрения, с помощью информации о развитии специальных физических качеств, учитывающих особенности нозологии.

Ключевые слова: уровень подготовленности, легкоатлеты-паралимпийцы с нарушением зрения.

Введение. Спортивная тренировка представляет собой целенаправленный педагогический процесс, включающий комплекс разносторонних воздействий на организм и личность спортсмена. В целом процесс тренировки спортсменов сводится к управлению подготовкой – систематически осуществляемому, сознательному, целенаправленному и активному воздействию на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты на основе познания и использования, выявленных и установленных закономерностей, прогрессивных тенденций с учётом прошлого, настоящего и прогнозируемого состояния подготовленности и готовности спортсмена [2, 4].

Любой вид спорта характеризуется проявлением специальных физических качеств, являющихся специфической предпосылкой достижений. На каждой легкоатлетической дистанции совокупность специальных физических качеств различна, поэтому своим составом отличается и используемая батарея тестов. Необходимо учитывать, что многие беговые дисциплины требуют от спортсмена на дистанции проявления взаимоисключающих физических качеств. Например, на дистанции 400 м специальными физическими качествами являются скоростно-силовые и специальная выносливость. Поэтому при анализе подготовленности спортсмена необходимо учитывать, что уровень развития одного специального физического качества может быть выше уровня другого, конфликтного [1].

Цель исследования – разработка батареи тестов для определения уровня специальной подготовленности легкоатлетов-паралимпийцев.

Задачи: 1) анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме; 2) подбор информативных тестов для спортсменов с нарушениями зрения; 3) составление батареи тестов для легкоатлетов-паралимпийцев с нарушениями зрения.

Результаты и их обсуждение. Большинство атлетов-паралимпийцев с нарушением зрения на ответственных соревнованиях выступают на нескольких смежных дистанциях, поэтому, исходя из принципа адекватной минимизации общей совокупности тестов не вносятся различия глобального характера в подборе тестов, используемых в смежных беговых дисциплинах.

По мнению специалистов в области адаптивной физической культуры тренировочная деятельность спортсмена, а также контроль уровня подготовленности в адаптивном спорте, в том числе в беговых видах лёгкой атлетике должен строиться с обязательным учетом особенностей нозологии атлетов-паралимпийцев [3].

Для определения уровня развития специальных физических качеств нами сформированы батареи педагогических тестов. Тесты подобраны таким образом, чтобы с одной стороны были достаточно доступны для использования в практике учебно-тренировочного процесса, с другой стороны высоко коррелировали с результатом соревновательной дисциплины.

Батарея тестов атлетов-паралимпийцев с нарушением зрения, специализирующихся в беге на дистанцию 100 метров, включает: бег на 30 м со старта, бег 60 м со старта, бег на 150 м, прыжок в длину с места, а также для атлетов Т12 и Т13 спортивно-медицинских классов также был включен тройной прыжок в длину с места.

Для бегунов, специализирующихся на 200 метров дистанции, батарея тестов включает: бег на 30 м со старта, бег 60 м со старта, бег на 150 м, бег на 300 м, прыжок в длину с места, а также для атлетов Т12 и Т13 классов тройной прыжок в длину с места и десятерной прыжок с места.

Для бегунов, специализирующихся в длинном спринте (400 метров), выбраны следующие тесты: бег 60 м со старта, бег на 150 м, бег на 300 м, бег на 500 м прыжок в длину с места, а также для атлетов Т12 и Т13 классов десятерной прыжок с места.

В данное время в рамках исследовательской работы формируется аппарат расчёта модельных характеристик, соответствующих определённому результату в основном соревновательном упражнении на спринтерских дистанциях у мужчин и женщин. Было рассчитано более 600 значений педагогических тестов, характеризующих определённые значения результата в основном соревновательном упражнении (спринтерские легкоатлетические дистанции).

Заключение. Информативность параметров определяется степенью их влияния на результат в основном упражнении. Количество различных сторон подготовленности, должно быть достаточно большим, чтобы глубже вникнуть в суть тренировочного процесса, однако использование большого числа показателей весьма трудоёмки, отнимают у спортсменов много времени. Поэтому важен выбор минимально необходимого комплекса показателей, позволяющих оценить уровень подготовленности. Для эффективного планирования и контроля тренировочного процесса необходимо ориентироваться на достижение определённого результата в конкретном соревновательном упражнении, также необходимо достигать определённого спортивного уровня в педагогических тестах, характеризующих развитие того или иного специального физического качества в конкретной дисциплине, а также чётко систематизировать использование данных тестов в течении всего макроцикла. Выявление значений тестов, характеризующих определённый спортивный результат, наиболее эффективно осуществляется на основе формирования математического аппарата расчёта.

Библиография:

- 1) Миржамолов М.Х. Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащихся с ограниченными физическими возможностями / М.Х. Миржамолов, Н.Ю. Валиева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары: ЧГПУ им.И.Я.Яковлева, 2020. – С. 14-19.
- 2) Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт / Н.К. Светличная. – Ташкент: O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi, 2021. – 232 с.
- 3) Светличная Н.К. Комплексный подход в оценке функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом // Вестник Ташкентской медицинской академии. Специальный выпуск, 2022. – С 385-388.
- 4) Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
- 5) G'ofurov Sh.H. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Scientific progress. 2021. №8. – 665-669.

UDC: 796.01:159.946.2

METHODOLOGICAL ASPECTS OF DETERMINING THE LEVEL OF SPECIAL READINESS OF PARALYMPIC ATHLETES WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Yokutkhon Kholbekova, Nailya Svetlichnaya

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

svetnailya@gmail.com

Abstract. This article is devoted to the issues of determining the level of readiness of Paralympic athletes with visual impairment, using information on the development of special physical qualities that take into account the peculiarities of nosology.

Keywords: fitness level, Paralympic athletes with visual impairment.



YOSH GANDBOLCHILARINING O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINI ME'YORLASHTIRISH USULLARI

Laziz Xolmurodov, Duryod Egamov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

Lazizbekxol1986@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayoni rejalashtirish va to'g'ri tashkil qilish bo'yicha ilmiy tadqiqot natijalar berilgan. Qolaversa, musobaqa oldidan yosh sportchilarni har tomonlama to'laqonli tayyorlash (jismoniy, texnik-taktik, psixologik va tibbiy-biologik) hamda tayyorgarlik davomiyligi (siklini) sportchining yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarlik holatiga qarab rejalashtirish muammosiga to'xtalik o'tilgan.

Ka'lit so'zlar: musobaqaoldi, mikrotsikl, o'quv mashg'ulot, vosita va uslublar, yuklamalarni rejalashtirish.

Butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qiluvchi ko'plab alohida qismlar ichida boshlang'ich qismlardan biri – bu alohida mashg'ulotlar mashqlari tizimidan iborat hisoblanadi, bu qism ayniqsa, mikrotsikl davomida butun jarayon tarkibida qismlarning o'zaro bog'liqligi ta'minlanishida muhim o'rin tutadi. Mikrotsikl – mashg'ulotlar bosqichlarining tugallangan ko'rinishdagi, takrorlanuvchi tavsiflarga ega qismidan tashkil topadi.

Mikrotsikllarning qimmatini shundaki, ya'ni mashg'ulotlarning chastotasi yuqori qiymatga egaligiga qaramasdan unda bir xillik (monoton) havfi va salbiy ta'sirga ega psixologik ta'sirlar darajasi yaqqol kamaytirilishi amalga oshiriladi. Mikrotsikllardan voz kechish stereotip shakldagi mashqlar ishlab chiqilishida yuklamalarning uzoq vaqt davomiyligida standartlashtirilishiga olib kelishi mumkin, yakuniy holatda esa bu samarali natijalarga erishish o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkinligi qayd qilinadi [1].

Mikrotsikllarning davomiyligi 3-5 dan 10-15 kungacha belgilanishi mumkin. Mashg'ulotlar tarkibi va amalga oshirilishi joyiga bog'liq holatda, mashg'ulotlarni tuzib chiqish tizimida quyidagi mikrotsikllar tiplari o'zaro farqlanadi: jumladan, jalb qiluvchi, bazaga oid, harakatga keltiruvchi (zarba beruvchi), musobaqa oldi, musobaqaga tegishli va qayta tiklash maqsadlaridagi mikrotsikllar. Bu mikrotsikllarning har biri nisbatan batafsil holatda quyidagi mualliflar ishlarida keltirilgan [4].

«Musobaqa oldi» makrotsikllari oldinda o'tkazilishi belgilangan muso-baqalar shartlariga muvofiq holatda, taqvim o'yinlarini modellashtirish asosida tuzib chiqiladi. Ular bevosita chempionat boshlanishi oldidan amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu makrotsikl tarkibida ma'lum bir aniq raqiblariga nisbatan tor doirada ixtisoslashtirilgan tayyorgarliklarni amalga oshirish, uchrashuv o'tkaziluvchi joyni, o'yinning texnik-taktik xususiyatlarini va raqibning ehtimolligi mavjud bo'lgan kuchini hisobga olib ish olib borishga qarab chiqiladi. Bu mikrotsikllarda jamoaning shakllantirilishi va guruhga tegishli o'yin taktik sxemalari shakllantirilishi yakunlanadi, shuningdek maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi optimallashtiriladi, jamoaning asosiy tarkibi aniqlanadi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi uncha katta qiymatga ega emas, alohida mashg'ulotlarda ixtisoslashtirilgan dasturlar maksimal qiymatda qayd qilinadi. Mashg'ulotlar yuklamalari va dam olish ketma-ketligi chempionat taqvim jadvaliga muvofiq tuzib chiqiladi [2, 3].

Maqsadi: Mikrotsikllarda yuklamalarni rejalashtirish orqali yosh gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish va ularni nazorat qilib borish.

Vazifalari:

1. Yosh gandbolchilarni tayyorlov davrida mashg'ulot yuklamalar kattaligini va yo'nalishini aniqlash.
2. Tayyorlov davrida mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini baxolash.
3. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalar nisbati, tayyorlov davrini tuzulishini va takomillashtirish uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Musobaqa mikrotsikllari musobaqalar dasturlariga mos tuzib chiqiladi. Bu mikrotsikllarning tizimi va davomiyligi turli xil sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari, ma'lum bir aniq sportchilar ishtirok etuvchi dasturlar raqami, startlarning umumiy soni va ular o'rtasidagi to'xtalishlar vaqtini hisobga olgan holda aniqlanadi. Gandbolda musobaqa mikrotsikli musobaqalar taqvim jadvali asosida tuzib chiqiladi.

Mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqishda nafaqat qisqa muddatlarda mashg'ulotlar samarasini yuzaga keltiruvchi yo'nalishlarda va talab qilingan qiymatlarda ishlarni amalga oshirish talab qilinadi, balki uning avval amalga oshirilgan va navbatdagi amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarga ko'rsatuvchi ta'siri ham hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Kun davomida yuklamalarni optimal qiymatlarda rejalashtirish maqsadlarida sportchining umumiy hayot faoliyati rejimini hisobga olish talab qilinadi. Asosiy mashg'ulotlarni bajarish uchun optimal vaqt

kunning ikkinchi yarmi hisoblanadi. Ertalabki soatlar davomida amalga oshiriluvchi zo'riqishli mashg'ulotlar ta'sirida sportchilarda ko'pgina vaziyatlarda tunning ikkinchi yarmida uyqu buzilishiga olib kelishi qayd qilinadi. Ertalabga yaqin esa uyqu vaqtida yuzaki uyqu, bezovtalik holatlari kuzatilishi aniqlangan. Bu holat start olish oldidan shiddatli ish bajarish ta'siri ostida kunlik ritmning me'yoriy tartibi buzilishi orqali ham yuzaga keladi. Ushbu sababga ko'ra, ertalabki soatlarda tezlikka yo'naltirilgan mashqlarni keng ko'lamda bajarish tavsiya qilinmaydi.

Kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish yuqori samaradorlikka ega bo'lib, agar bunda asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar yuklamalari oqilona ko'rinishda taqsimlab chiqilishi amaga oshirilsa va mashg'ulotlarning umumiy miqdori katta yuklamalarga ega bo'lgan mashqlar-ning miqdori kamaytirilishi bilan amalga oshirilmasa, bu holat o'z navbatida mashq qilish darajasi samaradorligi oshirilishiga kuchli turtki beruvchi holat sifatida baholanadi.

Yuklamalarning oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi uchun yuklamalarni, ularning kompleks shakllarini va mikrotsikl davomida mashg'u-lotlar seriyalarini bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlarining amalga oshishi tempini hisobga olish talab qilinadi. Ma'lumki, har qanday yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlari turli xil shiddatda amalga oshadi. Tabiiyki, qayta tiklanish jarayonining nisbatan katta qiymatdagi intensivligi yuklama bajarilishdan keyin tezda qayd qilinadi.

Chegaraviy darajadagi bir martalik yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish davrining davomiyligi sezilarli darajada aerob imkoniyatlar darajasi bilan belgilanadi. Shunday ko'rinishdagi fikr tarqalganki, ya'ni sportchilarda yuqori darajadagi aerob imkoniyatlar qayta tiklanish jarayoni tezligini belgilab beradi.

Biroq, yuqori darajadagi aerob xususiyatlar kislorod tanqisligi sharoitida laktat fraktsiyasining nisbatan tez qayta tiklanishiga ta'siri qilib, deyarli bu holatda alaktat fraktsiyaning qayta tiklanishiga ta'sir ko'rsatmaydi, bunda uning ta'sir darajasi aerob imkoniyatlar darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan sportchilardagi kabi qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Jismoniy imkoniyatlarning qayta tiklanish tezligi

| Yuklamalarning yo`nalishi | Yuklamalarning qiymati | Qayta tiklanish tezligi |
|---------------------------|------------------------|-------------------------|
| Anaerob-alaktat | Katta | Tezlikka oid – 48 soat |
| | | Anaerob – 24 soat |
| | | Aerob – 6 soat |
| Anaerob-glikolitik | Katta | Tezlikka oid – 24 soat |
| | | Anaerob – 6 soat |
| | | Aerob – 48 soat |
| Aerob | Katta | Tezlikka oid – 6 soat |
| | | Anaerob – 24 soat |
| | | Aerob – 72 soat |

Mikrotsikllarda yuklamalarni me'yoriylashtirish variantlari. Zamonaviy mashq qilish holati mikrotsikllar tarkibida mashg'ulotlar yuklamalarining katta qiymatda turli xilligi va yuqori darajada me'yoriy-lashtirilishi bilan tavsiflanadi.

Oldin qayd qilib o'tilganidek, mikrotsikl davomida yuklamalarni rejalashtirishda turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketligi tartibini qat'iy ko'rinishda joylashtirib chiqish talab qilinadi. Sport mashg'ulotlarida kompleks va tanlash asosidagi yo'naltirishdan foydalaniladi.

Kompleks mashg'ulotlar tanlash asosidagi yo'naltiriluvchi va sezilarli darajadagi yuklamalar bilan bajariluvchi mashg'ulotlar mashqlaridan keyin qayta tiklanish jarayonlari tezlashtirilishi uchun juda yaxshi vosita hisoblanadi, shuningdek bu tipdagi mashg'ulotlar mikrotsikllar tarkibida qayta tiklanish jarayonlarida katta o'rinni egallaydi.

Xulosa: Tadqiqotimizning natijalariga ko'ra, sport mashg'ulotlarida foydalanish maqsadlarida mikrotsikllarni tuzib chiqishda umumiy retseptlarni taklif qilishning imkoni mavjud emas. Bu masala har bir aniq alohida holatlarda, u yoki bu sportchilarning (yoki tahminan bir xil tayyorgarlik, malaka, mashq qilish davri va bosqichidagi sportchilar guruhlarining) tayyorgarlik darajasini, malaka darajasini, mashg'ulotlar davrlari va bosqich-larini hisobga olgan holda hal qilinishi talab qilinadi. Biroq, barcha holatlarda mikrotsikllarning tuzib chiqish usullari asosida turli xil jismoniy yuklamalarni bajarish davomida toliqish va qayta tiklanish jarayonlarining umumiy qonuniyatlariga asoslanishi talab qilinadi, shuningdek ushbu qonuniyatlarining sportchilar organizmiga ta'sir xususiyatlari hisobga olinishi zarurdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Холмуродов Л.З. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш //Фан-Спортга. – 2021. – №. 1. – С. 46-49.

- 2) Kholmurodov L. Development of physical qualities of preschool children //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 02. – С. 197-206.
- 3) Умаров Д.Х., Холмуродов Л.З., Курбонов Х.Х. Спортни такомиллаштириш боскичиди гимнастикачиларнинг психологик назорат самарадорлигини асослаш // CARJIS. 2022. №2.
- 4) Холмуродов Л. З. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с использованием специальных физических упражнений Development of coordination abilities in preschool children using special physical exercises //ББК 75.1 А-437. – 2019. – С. 655.

УДК: 789-01

МЕТОДЫ НОРМАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Лазиз Холмуродов, Дурёд Эгамов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Lazizbekxol1986@gmail.com

Аннотация. В данной статье представлены результаты научных исследований по планированию и правильной организации тренировочного процесса юных гандболистов. Кроме того, перед соревнованиями актуальна комплексная подготовка юных спортсменов (физическая, технико-тактическая, психологическая и медико-биологическая) и проблема планирования продолжительности (цикла) тренировок в зависимости от возраста, пола и состояния физической подготовленности спортсменов. Обсуждались спортсмены.

Ключевые слова: предсоревновательный, микроцикл, тренировочный, средства и методы, планирование нагрузки.

UDC: 789-01

METHODS OF REGULATING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

Laziz Xolmurodov, Duryod Egamov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Lazizbekxol1986@gmail.com

Abstract. This article presents the results of scientific research on planning and proper organization of the training process of young handball players. In addition, before the competition, comprehensive training of young athletes (physical, technical-tactical, psychological and medical-biological) and the problem of planning the duration (cycle) of training depending on the age, gender and state of physical fitness of the athlete were discussed.

Key words: pre-competition, microcycle, trining, means and methods, formation of loads.



УДК:796.42

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Одина Хомидова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

odinaxamidova7@mail.com

Аннотация. В статье рассматриваются индивидуализация многолетней подготовки высококвалифицированных бегунов на выносливость. В процессе исследования разработана основные компоненты тренировочной нагрузки бегунов на длинные дистанции и обоснована особенности построения годового цикла тренировки в беге на длинные дистанции.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, выносливость, методика, результат.

Введение. Бег на длинные дистанции в современной легкой атлетике является одним из наиболее интереснейших видов. Высокая скорость бега, внезапные рывки и перестроения по дистанции, упорнейшая борьба от старта до финиша – все это придает соревнованиям в беге на длинные дистанции особую красоту и привлекательность [1].

Цель нашей работы состоит в том, чтобы изучить методику тренировки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции, а также усовершенствовать методику тренировки при помощи учета опыта предыдущих лет.

Задачи: 1) изучить состояние вопроса по литературным данным; 2) разработать методику, позволяющую оптимизировать тренировочные нагрузки.

Методы исследования: 1) анализ научно-методической литературы; 2) педагогическое наблюдение; 3) педагогический эксперимент; 4) математико-статистический анализ.

Результаты исследования. Выявленные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольно-переводные нормативы разносторонней физической подготовленности и уровень спортивных результатов по годам обучения отвечают требованиям пригодности, доступности и целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству и могут быть использованы тренерами детско-юношеских спортивных школ в работе с перспективными юными бегунами на средние и длинные дистанции [2].

Таблица 1. Допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для юных бегунов на средние и длинные дистанции

| Показатели | Этап начальной и спортивной специализации и углубленной тренировки | | | | Этап спортивного совершенствования обучения | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|--|-------------------------|-------------------------|
| | Учебно-тренировочные группы, год обучения | | | | Группы спортивного совершенствования, год обучения | | |
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| | Юноши | | | | | | Общий |
| Объем бега, км | 1600-1800 | 2000-2200 | 2600-2800 | 3100-3400 | 3300-3500 3600-4200* | 3400-3600 3200-4800* | 3600-3800 5100-5500* |
| Объем бега в аэробном режиме, км | 1400-1600 | 1700-1900 | 2200-2400 | 2600-2900 | 2800-3000 3000-3500* | 2900-3100 3500-4000* | 3000-3200 4300-4600* |
| Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км | 140-150 | 200-250 | 280-300 | 320-340 | 330-350 500-560* | 350-370 600-650* | 400-450 700-740* |
| Объем бега в анаэробном режиме, км | 50-80 | 50-80 | 90-100 | 110-120 | 130-140 100-140* | 140-150 100-150* | 160-170 110-160* |
| Кол-во соревнований: | | | | | | | |
| основная дистанция | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 12-14 |
| смежные дистанции | 5-7 | 6-8 | 6-10 | 6-10 | 8-10 | 6-8 | 6-8 |
| кроссовые | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 4-6 | 3-5 | 3-5 |
| | Девушки | | | | | | |
| Объем бега, км | 1500-1700 | 1900-2100 | 2200-2600 | 2900-3100 | 3000-3200 3500-3700* | 3100-3300 3800-4000* | 3200-3400 4000-4200* |
| Объем бега в аэробном режиме, км | 1300-1500 | 1600-1800 | 1900-2200 | 2400-2600 | 2600-2700 2900-3100* | 2700-2800 3200-3400* | 2700-2800 3400-3500* |
| Объем бега в аэробно-анаэробном режиме, км | 200-120 | 160-220 | 220-270 | 280-300 | 300-320 450-480* | 310-330 500-520* | 360-400 520-550* |
| Объем бега в анаэробном режиме, км | 40-50 | 50-70 | 80-90 | 100-110 | 120-130 100-110* | 130-140 110-120* | 140-150 120-130* |
| Кол-во соревнований: | | | | | | | |
| основная дистанция | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 12-14 |
| смежные дистанции | 5-7 | 6-8 | 8-10 | 6-10 | 8-10 | 6-8 | 6-8 |
| кроссовые | 3-5 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 4-6 | 3-5 | 3-5 |

Таблица 2. Динамика спортивных результатов и возраст достижения нормативов мс и мсмк сильнейшими бегунами на средние и длинные дистанции

| Дистанция | Возраст, лет | | | | | | Возраст достижения нормативов | | |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|----------------|
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | мс | мсмк | лучших рез-тов |
| Мужчины | | | | | | | | | |
| 800 м, мин, с | 2.15,0-2.05,0 | 2.08,0-1.57,0 | 2.00,0-1.52,0 | 1.55,0-1.47,5 | 1.52,0-1.47,0 | 1.50,0-1.46,0 | 17-20 | 20-25 | 23-28 |
| 1500 м, мин, с | 4.39,5-4.15,0 | 4.19,0-4.08,0 | 4.07,0-3.52,0 | 4.00,0-3.46,0 | 3.52,0-3.38,0 | 3.50,0-3.37,5 | 18-21 | 20-25 | 24-29 |
| 3000 м, мин, с | 10.30-9.50 | 9.30-9.00 | 9.10-8.35 | 8.40-8.15 | 8.30-9.03 | 8.20-7.50 | 18-22 | - | 22-29 |
| 5000 м, мин, с | - | 15.40-15.20 | 15.10-14.30 | 14.40-14.00 | 14.25-14.45 | 14.15-13.30 | 17-22 | 20-26 | 23-29 |

| Дистанция | Возраст, лет | | | | | | Возраст достижения нормативов | | |
|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------|----------------|
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | мс | мсмк | лучших рез-тов |
| 10 000 м, мин, с | - | - | - | 32.90-31.20 | 31.00-29.50 | 30.30-28.40 | 19-23 | 21-28 | 24-29 |
| Женщины | | | | | | | | | |
| 800 м, мин, с | 2.25,0-2.09,0 | 2.18,0-2.05,0 | 2.11,0-2.02,0 | 2.10,0-2.01,0 | 2.08,0-1.59,5 | 2.05,0-1.58,8 | 16-19 | 20-25 | 23-26 |
| 1500 м, мин, с | 5.05,0-4.40,0 | 4.50,0-4.35,0 | 4.38,0-4.22,0 | 4.28,0-4.18,0 | 4.25,0-4.09,0 | 4.16,0-4.05,0 | 18-20 | 20-25 | 23-29 |
| 3000 м, мин, с | - | 11.20-10.00 | 11.00-9.40 | 10.40-9.30 | 10.15-9.15 | 9.55-9.10 | 18-22 | 21-27 | 23-29 |

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие **выводы**. Подготовка к главным соревнованиям сезона должна осуществляться постепенно. В беге на длинные дистанции требуется долгая целенаправленная подготовка к старту и длительное восстановление после него. Поэтому в начале каждого мезоцикла для планирования тренировочной нагрузки необходимы анализ проделанной работы за предыдущий этап, определение уровня подготовленности спортсмена и знать дату ближайшего основного старта. Так, постепенно от этапа к этапу, подводить спортсмена к наивысшей форме в момент важнейшего соревнования мезоцикла. Добиться высоких результатов в стайерском беге за один год практически невозможно. Для этого необходимо затратить 3-5 и более лет. Поэтому должен соблюдаться принцип индивидуализации при подготовке спортсмена. Каждый спортсмен должен выполнять такую нагрузку, к которой готов его организм [3].

Библиография.

- 1) Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса: / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 90-101, 169-170. 176
- 2) Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 3) Юшкевич, Т.П. Детализация основных режимов тренировочной нагрузки в беге на средние и длинные дистанции: / Т.П. Юшкевич, А.В. Шаров // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск, 1995. - Вып.25.-С.108-113.

UDC:796.42

INDIVIDUALIZATION OF LONG-TERM TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED LONG-DISTANCE RUNNERS

Odina Homidova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

odinaxamidova7@mail.com

Annotation. The article discusses the individualization of long-term training of highly qualified endurance runners. In the course of the study, the main components of the training load of long-distance runners were developed and the features of building a one-year training cycle in long-distance running were substantiated.

Key words: sports, athletics, endurance, technique, result.



СПЕЦИФИКА ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ ТАНЦЕВ КАК ЭЛЕМЕНТ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дмитрий Чубанов, Евгений Крикун

Московская государственная академия физической культуры

Малаховка, Российская Федерация

chubanoff1994@gmail.com

Аннотация. В работе представлено авторское видение специфики танцевальных двигательных действий в европейской программе спортивных бальных танцев и определено ее место и роль как необходимого элемента методики технической подготовки танцоров на этапе начальной спортивной специализации.

Ключевые слова: танцевальный спорт, европейская программа, методика совершенствования техники, техническая подготовка.

Введение. Успешные спортивные результаты на соревнованиях по танцевальному спорту зависят от уровня физической и технической подготовленности, формируемых на разных этапах подготовки. Поскольку танцевальный спорт подразделяется на три относительно самостоятельных программы (латиноамериканская, европейская, многоборье), то и методика технической подготовки в каждой программе должна иметь свое определенное, присущее именно этой программе специфическое содержание. Анализ научно-исследовательских публикаций по данному вопросу свидетельствует о наличии отдельных фрагментарных работ, в которых рассматриваются вопросы разработки методик технической подготовки танцоров по европейской программе танцев, при этом, системное описание самой специфики танцевальных двигательных действий в них отсутствует [1-4].

Цель исследования. Выявить особенности технических танцевальных действий, предполагающих последующую разработку тренерских методик для их дальнейшего совершенствования.

Задачи исследования.

1. Провести анализ современной спортивной техники танцев европейской программы.
2. Выявить специфические характеристики техники танца в европейской программе.
3. Разработать комплекс упражнений для реализации методики технической подготовки танцоров по европейской программе на начальном этапе специализации.

Методы исследования. Анализ научной и методической литературы, видеоматериалов и протоколов соревнований, педагогического наблюдения, сравнительно-сопоставительный анализ.

Организация исследования. Исследование проводилось с августа 2021 по сентябрь 2022 года на базе коллектива «Вега-степ» Открытой Федерации Спортивного танца, входящей в состав Российского Танцевального Союза с участием 40 танцевальных пар в возрасте 9-12 лет, прошедших начальную 2-3 годичную подготовку.

Результаты исследования и их обсуждение. Разрабатываемая авторская методика совершенствования техники танцоров, составлена на основании специфических технических танцевальных действий, характерных для европейской программы бальных танцев. Учитывая то, что разработанный нами комплекс упражнений находится на этапе педагогического эксперимента (результаты и анализ которого будут представлены в отдельной публикации), в данной работе мы остановимся только на их основополагающих специфических характеристиках:

1. Партнер и партнерша находятся в закрытой позиции и в плотном контакте друг с другом на протяжении 1.5-2 минут, что достигается правильной постановкой корпуса, при этом руки партнера образуют горизонтальную линию от локтя до локтя, а руки партнерши создают дугообразную линию, приподнятую к локтям, формируя замкнутое пространство. Закрытость позиции обеспечивается контактами в области кистей, рук, корпуса и бедер. В этой связи от развитости мышц спины, брюшного пресса, рук, шеи каждого из участников дуэта зависит стойка партнеров в паре, общий силуэт, что предполагает разработку специализированных упражнений.

2. Специфическая работа стопы, голени и колена. По сравнению с латиноамериканской программой, где используется третья позиция (выворотная) в стопах, в стандартной программе применяется шестая позиция (параллельная) в стопах.

3. Различная постановка вертикали позвоночника по трем точкам (уровням) (рисунок): голова, верхний центр (грудная клетка), нижний центр (таз, крестец). Особенность положения вертикали относительно горизонтальной плоскости (стопа) заключается в том, что в латиноамериканской

программе крестец располагается над пяткой, грудная клетка – над носками, голова – посередине стопы, смещена к носкам стоп. В танцах европейской программы крестец расположен над серединой стопы, грудная клетка посередине стопы, голова смещена к пятке.



а) партнер б) партнерша
Рис. Положение корпуса танцора относительно вертикали

4. Для программы характерен перенос веса за счет сгибания колен и движения таза вперед и назад. В латиноамериканской программе – колено опорной ноги не сгибается, а таз, образуя угол, двигается за счет движения верхнего центра.

5. Работа корпуса. В европейской программе изменение наклона таза происходит вместе с наклоном бедер при сгибании колен, стороны сокращаясь и растягиваясь приводят к большему, по сравнению с латиноамериканской программой, наклону корпуса, и как следствие – большему изменению угла плеч относительно вертикальной оси и горизонтальной линии таза, угол наклона головы в большинстве случаев соответствует углу сокращения стороны,

продолжая прямую линию позвоночника. Исключение составляет танго, в котором техника работы шеи и головы приближена к технике латиноамериканских танцев вследствие его латиноамериканского происхождения.

6. Среди танцев европейской программы также существуют различия в спортивной технике. Так, медленный вальс и медленный фокстрот имеют плавное, мягкое, свинговое движение, со спусками и подъемами, танго по ритму стаккатированное, с изменением ритма с быстрого на медленный и обратно, с резким изменением траектории танца и большей степенью вращения корпуса.

Заключение. Специфика танцевальной техники танца европейской программы (равно как и в латиноамериканской) нуждается в дальнейшем осмыслении, но нет сомнений в том, что любая разработка методики технической подготовки танцора требует ориентации на эту специфику с первых шагов начальной специализации.

Библиография:

- 1) Кошелев, С.Н. Биомеханика спортивных танцев / С.Н. Кошелев. – Москва: Печатный двор, 2006. – 61 с.
- 2) Мур, А. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев / Алекс Мур; пер. Ю. Пина. – ISTD, Лондон; СПб: Танц. Центр Ю. Пина, 1996. – 260 с.
- 3) Hearn, G. A Technique of Advanced Standard Ballroom Figures / G. Hearn. – Rev Ed, 2004. – 240 p.
- 4) Клецов, К.Г. Структура и содержание начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах / К.Г. Клецов, И.В. Елагин // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 8-5(50). – С. 33-36.
- 5) Чубанов, Д.Е. Совершенствование методики подготовки юных танцоров на основании их морфофункциональных особенностей / Д.Е. Чубанов, Е.Н. Крикун // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата, магистратуры и аспирантов (2020-2021 учебный год). – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2021. – С. 181-183.

UDC: 793.38

THE SPECIFICS OF THE EUROPEAN DANCE PROGRAM AS AN ELEMENT OF THE METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TECHNIQUE OF YOUNG DANCERS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Dmitry Chubanov, Evgeniy Krikun

Moscow state Academy of physical education

Malakhovka, Russian Federation

chubanoff1994@gmail.com

Abstract. The work presents the author's vision of the specifics of dance motor actions in the European sports ballroom dance program and defines its place and role as a necessary element of the technique of technical training of dancers at the stage of initial sports specialization.

Key words: dance sports, European program, technique of equipment improvement, technical training.

ЭРКИН МАШҚЛАРНИНГ ДАСТУРДАГИ БОШЛАНҒИЧ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШ

Шерали Шаймарданов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

sshayimardanov@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада дастурий машқларни ўргатиш имкониятлари ва уларнинг асосида эркин машқларни дастурини шакллантириш кўриб чиқилган. Махсус ОТМ талабаларида базавий жисмоний сифатларни ривожлантириш ва гимнастик кўпкураш элементларига ўргатиш бўйича тадқиқот усули билан исботланган.

Калит сўзлар: асосий гимнастика, соғломлаштирувчи гимнастика, эркин машқлар, акробатика, махсус жисмоний тарбия, гимнастик кўпкураш.

Кириш. Гимнастика кўп муаммоларини ҳал қилувчи, кўпқиррали воситадир [1,5,7]. Унинг машқлари орқали жисмоний фазилатларни ривожлантириш, тўғри қомат шакллантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, иродавий фазилатларни тарбиялаш, ҳаракатларни моҳирона, энгил ижро этишга ўргатиш каби вазифалар муваффақиятли ҳал этилади [2,3,7].

Гимнастика – жисмоний тарбия дастурининг асосий бўлимларидан биридир. Ўқув юртларида гимнастика машғулоти, дастурнинг бошқа бўлимлари сингари, ўқувчиларни жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларини амалга ошириш лозим [3,4,6,7].

Тадқиқотнинг вазифалари. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва шунинг мақсадига мувофиқ куйидаги вазифалар белгиланди:

1. Гимнастика воситаларининг назарий ва услубий жиҳатларини ўрганиш.

2. Гимнастик кўпкураш турларда гимнастикачилар учун эркин машқларни бошланғич техникасини ишлаб чиқиш ва ўргатиш;

Тадқиқотнинг усуллари: педагогик кузатувлар; тайёргарлик турларини педагогик назорати; педагогик тажриба; математик статистика усуллари

Тажриба натижаси. Маълумки, акробатика машқларини муайян услубий изчилликда ўргатиш яхши самара беради. Ҳаракат малакалари тезроқ ва деярлик хатосиз шаклланади.

Жисмоний тарбиянинг ҳозирги тажрибасида умумий қабул қилган ўргатиш услублари орқасида топшириқлари катта аҳамият касб этиб бормоқда. Бу услуб дастурлаштирилган таълимнинг таркибий қисмларидан биридир.

Акробатика машқларини ижро этишда гимнастикачиларнинг шаклланган тезкорлик-куч сифатлари, координация, эгилувчанлик, «портловчи» куч, хореографик ва акробатик тайёргарликка эга бўлиши муҳим омилдир. Бинобарин, акробатика машқлари техникасини самарали ўзлаштириш учун ёш гимнастикачиларда умумий жисмоний тайёргарликдан ташқари айнан қайд этилган сифатларга кўпроқ эътибор қаратиш лозим бўлади.

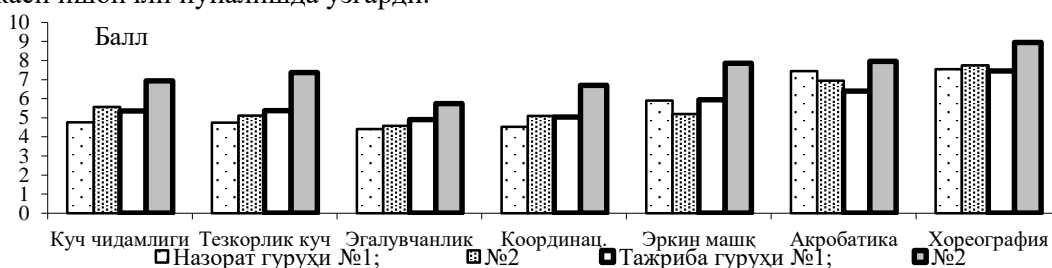
Тажриба гуруҳига мансуб 17-20 ёшли талабаларда махсус йўналтирилган тайёргарлик жараёнида жисмоний сифатларнинг сезиларли даражада ривожланганлиги кузатилди. Аммо жисмоний сифатлар бўйича бундай прогрессив ўзгариш шу ёшдаги назорат гуруҳида ўз аксини топмади. Бошқача айтганда, ушбу ўзгариш бир озгина ўсган натижалар билан ифодаланди.

19-20 ёшли талабалар учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси

| № | Машқлар номи | Меъёрий миқдор | | Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар |
|----|---|---------------------------------|-------|---|
| | | 19 ёш | 20 ёш | |
| 1. | 20 м.га югуриш | 2 р. | 3 р. | Қўллар ва товон ҳаракатига эътибор бериш |
| 2. | Мокисимон югуриш 3x10 м. | 2 р. | 3 р. | |
| 3. | Депсинадиган «кўприкча»га қўлларни ҳаракатлантириб сакраш | 6 р. | 8 р. | Бир вақтда депсиниш ва қўллар ҳаракатига эътибор бериш |
| 4. | Жойдан туриб узунликка сакраш | 3 р. | 4 р. | |
| 5. | Қўллар ҳаракати билан баландга сакраш | 3 р. | 3 р. | Оёқлар билан депсиниш ва қўл ҳаракати бир вақтда бажарилади |
| 6. | Тепаликка 40 см. Га сакраш | 3 р. | 4 р. | |
| 7. | Гимнастик ўриндикдан кўзларни юмиб, қўниш аниқлиги билан сакраш | 8 р. | 10 р. | |
| 8. | Таяниб ётган ҳолатда тўғри ёзилган қўллар билан силтаниш | Машқ максимал тарзда бажарилади | | Қўллар эгилмайди, силтаниб итарилиш белни букиш ҳисобига амалга оширилади |

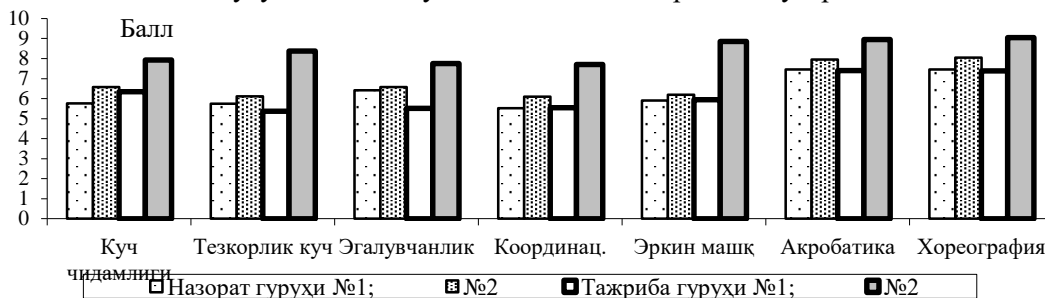
| № | Машқлар номи | Меъёрий миқдор | | Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар |
|-----|---|---------------------------------|-----------------|---|
| | | 19 ёш | 20 ёш | |
| 9. | Брусъяда таянч ҳолатда туриб елкани тушириш ва кўтариш | Машқ максимал гарзда бажарилади | | |
| 10. | Асосий ҳолат – қўллар юқорида 0,3-0,5 кг юк билан, қўллар гиламга теккунча эгилиш ва гавдани кескин д.х.га қайтариш | 2-3 р. 2 ур. | 4-6 р. 2 ур. | |
| 11. | Оёқни олдинга ва ёнга тўғри кўтариб ушлаб туриш | 3 р. | 5 р. | Қоматни тўғри тутиш |
| 12. | Қўлларни олдинга-юқорига қайта-қайта ҳаракат қилдириш | 3 р. | 2 р. | |
| 13. | Ҳаракатларни ўзгартириш ва қўшиш машқ | | | |
| 14. | Батутда 360° бурилиб сакраш | | | Қоматни тўғри тутиш, қўллар юқорида |

Гимнастик кўпқурашнинг алоҳида турларига хос махсус ҳаракат тайёргарлиги бўйича ҳам устуворлик тажриба гуруҳидаги талабаларда кузатилди. Ушбу тайёргарлик кўрсаткичлари назорат гуруҳида ишончли ўзгармади ва кам аҳамиятли хусусиятга эга бўлди, тажриба гуруҳида эса ўсиш динамикаси ишончли йўналишда ўзгарди.



1 расм. Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 1-2 босқич талабаларнинг тажрибадан аввалги (1) ва кейинги (2) муддатларда ҳаракати ва акробатикада машқларнинг техник моҳорат тайёргарлиги

1-расмда акс этирилган тасвирга биноан такидлаш мумкинки, тайёргарликнинг алоҳида турлари бўйича олинган кўрсаткичлар тажриба гуруҳида жадал ва юксак ўзгариш билан ифодаланган. Шу гуруҳда устувор жисмоний сифатларнинг юксак ўзгариши техник натижаларга сезиларли даражада ижобий таъсир этганлиги кузатилди. Чунончи, тажриба гуруҳида кўпқураш бўйича ўртача умумий баллар йиғиндиси ишончли йўналишда ўсди. Бу кўрсаткичлар назорат гуруҳида кам аҳамиятли хусусиятга эга бўлди ва ишончли даражага кўтарилмади.



2 расм. Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 3-4 босқич талабаларнинг тажрибадан аввалги ва кейинги муддатларда ҳаракати ва акробатика машқларнинг техник моҳорат тайёргарлиги

Кўпқурашнинг алоҳида турлари бўйича хореография машқларини (ҳаракат “мактаби”) ўтказиш ижобий самара берди. Тажриба давомида қайд этилган техник натижалар шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳида кўпгина кўрсаткичлари ўсиши ишончли.

Назорат гуруҳида техник натижалар бўйича ҳеч қандай сезиларли ўзгаришлар қайд этилмади.

3-4 босқич талабаларда ҳам айнан шундай педагогик тажриба ўтказилди. Натижалар 2-расмда акс этирилган. Кўриниб турибдики (2-расм), ушбу тажриба натижалари тажриба гуруҳидаги спортчилар имкониятининг назорат гуруҳидагиларникига нисбатан устун эканлигидан далолат берапти.

Тажрибадан сўнг ишлаб чиқилган асл меъёрий машқлар ёрдамида назорат ва тажриба гуруҳидаги талабалар махсус ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичлари қиёсий таҳлил қилинди. 1,2 – расмдаги тасвирга кўра, тажриба гуруҳида асл меъёрий машқларни талаблар бажариши бўйича баллар нисбатан анча катта миқдорга тенг бўлди ва жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган услубиятнинг самарали эканлигини тасдиқлади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Т.1: - М.: Советский спорт, 2021. - 232 с.
- 2) Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko`nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. O`quv-uslubiy qo`llanma. T.:O`DJTI nashriyot-matbaa bo`limi, 2010.-107 b.
- 3) Иштаев Д.Р. 11-13 ёшли гимнастикачиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машгулот юкламасини башқариш услубияти. Пед.фан бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс. Т.: 2019. – 176 с.
- 4) Мусаев Б.Б. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. П.ф.н.дисс.- Ташкент: УзГИФК, 2011. – 177 б.
- 5) Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошқ. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., T.: 2017.- 500 b.
- 6) Eshtayev A.K. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati: o`quv qo`llanma. – Toshkent. «O`zkitobsavdonashriyoti», 2020. – 312 b.
- 7) Umarov M.N. va boshq. Gimnastika, darslik. T. Cho`lpon nomidagi BMTU, 2018.- 552 b.

УДК: 796

ОБУЧЕНИЕ НАЧАЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ПРОГРАММЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Шерали Шайимарданов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Узбекистан

sshayimardanov@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассмотрены возможности обучения программным упражнениям и на их основе формирования программы фольных упражнений. Экспериментально доказано значимость развития базовых физических качеств и обучение элементам гимнастического многоборья у студентов специализированного вуза.

Ключевые слова: основная гимнастика, оздоровительная гимнастика, вольные упражнения, акробатика, специальное физическое воспитание, гимнастик многоборе.

UDC: 796

TEACHING THE INITIAL ELEMENTS OF THE FLOOR EXERCISE PROGRAM

Sherali Shayimardanov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

sshayimardanov@mail.ru

Abstract. The presented article examines the possibilities of teaching program exercises and on their basis the formation of a program of field exercises. The importance of the development of basic physical qualities and training in the elements of gymnastics all-around for students of a specialized university has been experimentally proved.

Keywords: basic gymnastics, wellness gymnastics, floor exercises, acrobatics, special physical education, gymnastics all-around.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЗАИМОСВЯЗАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В МИКРОЦИКЛАХ С БОЛЬШИМИ НАГРУЗКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Исмоилжон Эгамбердиев, Василий Корбут

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Узбекистан

Egamberdiev1993@bk.ru

Аннотация. При анализе возможностей рационального использования средств восстановления и стимуляции работоспособности исходили из того, что для современного процесса подготовки характерно широкое использование серии тренировочных занятий с большими нагрузками в микроциклах подготовки.

Ключевые слова. Восстановительные средства, физическая подготовленность, тренировочный процесс, работоспособность, спортивный результат.

Введение. Эффективное применение средств восстановления на различных этапах тренировочной деятельности имеет большое значение в совершенствовании физической подготовленности спортсменов, а также достижения им значительных спортивных результатов.

Процесс восстановления в организме спортсмена важнейший психофизиологический процесс, механизм которого заключён в том, что происходит обратная реакция в работе той функциональной системы, которая выполняла объёмную соревновательную нагрузку.

Актуальность: Повышение тренировочной деятельности не может быть результативна без применения средств оптимизации тренировочного процесса.

Цель. Обосновать эффекты восстановления и работоспособности под влиянием применения комплекса специальных воздействий на системы организма спортсменов, с учетом различных фаз восстановительного процесса.

Задачи. 1) Проверить современные тренировочные программы для микроциклов в подготовительном периоде. 2) Выявить особенности динамики процессов утомления и восстановления в недельных микроциклах. 3) На основании полученных данных разработать специальные комплексы восстановительных средств.

Методы исследования. Анализ научной и научно-методической литературы, а также обобщение опыт практической работы тренеров. Определение проявления общей и специальной работоспособности гребцов-байдарочников, в условиях выполнения тестирующих нагрузок на гребном эргометре «Кауакрго» с использованием навигатора «Garmin».

Организация исследований. Исследование проводилось на гребной базе Республиканской высшей школы спортивного мастерства по водным видам спорта в период, с участием 10 гребцов квалификации КМС и МС в возрасте 17-20 лет в специально подготовительном периоде подготовки. В основу эксперимента был положен комплекс средств, направленных на активизацию работоспособности и восстановления. Использовались физиологические методы оценки системы (КРС) гребцов. [2,3,4,5]. Эксперимент был организован в несколько этапов. Анализ соревновательной деятельности, тестирование на гребном эргометре «Кауакрго», тестирование на воде. [1,6].

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента мы определяли влияние комплекса средств, направленных на активизацию работоспособности и восстановления (ССРВ) [1,3,5,6]. Для определения преимущественной направленности восстановительных реакций, проводился анализ импресии массажа и специальных упражнений, которые и составили “базовый” комплекс процедур. Данные эффекты рассмотрели их как воздействие для побуждения реакций после объёмных нагрузок [2,3,4].

Заключение. Подтверждено преимущество специально направленных средств массажа, режимов интенсивных упражнений с партнером, комплексного применения предложенных средств для дополнительной активизации восстановления ведущих реакций в условиях деятельного чередования объёмных нагрузок. Применение побудительных средств специальной направленности и содержания с учетом различий фаз восстановления, создаёт и поддерживает условия эффективной регуляции функциональной системы организма в условиях нарастающего утомления после объёмных нагрузок.

Библиография.

- 1) Бурлакова И.А. Индивидуальное управление процессом физического развития аэробных возможностей юных квалифицированных гребцов байдарочников. -Автореф. Дисс. К.п.н.-Киев, 1994, 25 с.
- 2) Дьяченко А.Ю. Методика тестирования и оценки уровня развития компонентов специальной выносливости квалифицированных гребцов /Дьяченко А.Ю. Резервные возможности совершенствования функциональной подготовленности при больших тренировочных нагрузках. – Киев, 1996,-с13-15.
- 3) Дубровский В.И. Реабилитация в спорте /В.И. Дубровский.-М.: Физкультура и спорт,1991. – 210 с.
- 4) Мищенко В.С. Особенности функциональных компонентов специальной выносливости гребцов-байдарочников / Мищенко В.С., Бегунов В.Н., Писаный В.С. – К.: КГИФК, 1991, - 24 с.
- 5) Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – Киев: Науковий світ, 2007. – 351 с.
- 6) Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

THE EFFECTIVENESS OF THE INTERRELATED USE OF MEANS OF RECOVERY AND STIMULATION OF WORKING CAPACITY IN MICROCYCLES WITH HEAVY LOADS OF A SPECIAL ORIENTATION

Ismoiljon Egamberdiev, Vasily Korbut

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

Egamberdiev1993@bk.ru

Summary. When analyzing the possibilities of rational use of means of recovery and stimulation of working capacity, we proceeded from the fact that the modern training process is characterized by the widespread use of a series of training sessions with heavy loads in training microcycles.

Keywords: Restorative means, physical fitness, recovery, training process, performance, sports result.



УЎК: 796.87

БЕЛБОҒЛИ КУРАШДА СТАТИК ВА ДИНАМИК КУЧ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ЎЗИГА ХОС ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ, УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Бобиржон Эргашов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

bobirjonergashov786@gmail.com

Аннотация. Мақолада белбоғли курашчиларга хос куч сифатлари турларининг семантик моҳияти ва мазмуни очиқ берилган. Ушбу куч сифатларини мақсадли ривожлантириш учун табақалаштирилган ва ихтисослаштирилган машқларнинг таснифлаш схемаларидан фойдаланилган ва куч чидамкорлигини устуворлиги асосланади.

Калит сўзлар: кураш, статик куч, динамик куч, мутлақ куч нисбий куч, реактив куч, портловчи куч, инерцион куч, турник, брусъя ва манекен.

Долзарблиги. Узок ўтмишидан бошлаб ноёб бўлиб келинаётган ва сўнгги йилларда яққаккураш спорт тури сифатида борган сари оммалашиб бораётган кураш турларини ўзига хос техник – тактик ҳаракатлари билан ўзга спорт турларидан тубдан фарқ қилади. Жумладан, кураш турларида рақиблар барча ҳаракат ва усулларни қўллари билан бир – бирининг ушлаган ҳолда ижро этадилар. Бу кураш турида рақибни оёқ билан “чалиб йиқитиш” ёки “тепиб йиқитиш” усулларини қўллаш тақиқланади. Бундай кураш турлари деярли барча халқ – элатлар ҳаёти, турмуш тарзи ва маданиятида ҳам кенг оммалашган бўлиб, улар турли номлар билан юритилсада (русларда – борьба, қозоқларда – қурес, татарларда – қуреш, европа ва бошқа мамлакатда – wrestling), лекин улар ҳам барча кураш турлари бир-биридан фарқлари билан ажралиб туради. Бугунги кунда кураш турлари бўйича миллий, Жаҳон ва Осиё чемпионатлари, турли нуфузли халқаро мусобақалар мунтазам ўтказилиб келинмоқда. Ушбу спорт турига хос жисмоний сифатлар ва жисмоний тайёргарлик, техник – тактик маҳоратни шакллантириш назарияси ва методикаси маълум даражада илмий асосланган. Қўп йиллик спорт тренировкаси циклларида кураш сирларига ўргатиш, турли ёш ва спорт малакасига мансуб курашчиларда тайёргарлик турларини шакллантириш учун ажратилган машғулотлар ҳажми ва шиддатини белгиловчи соатлар миқдори, меъёрий талаблар ва баҳолаш мезонлари ишлаб чиқилган. Бу борада дарслик, ўқув қўлланмалар, дастурлар, илмий – методик манбалар яратилган, диссертацион тадқиқотлар ўтказилган ва амалиётга жорий этилган. [В.Т.Давлетшин, 2005, 40 с.; Р.Ф.Гайнанов, 2008, 112 с.; С.В.Ульянкин, 2010, 36 с.; Ш.С.Мирзанов, 2021, 132 б.; Н.Н.Чельшев, 2013, с. 13-26.; М.А.Правдов, 2013, с. 37-49; З.С.Артиқов, 2018, 60-62 с.]

Тадқиқотнинг мақсади. Белбоғли курашда куч турлари ва куч чидамкорлигини ўзига хос ўрни ва аҳамияти уларни техник усуллар самарадорлигига таъсир этишини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқотнинг объекти, методлари ва уни ташкил қилиш. Тадқиқот объекти сифатида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида кураш йўналишида таълим олувчи талабалар олинган. Кураш амалиётида зарур бўлган куч сифати ва унинг барча турлари ўзига хос хусусиятлар билан фарқланади. Кураш бўйича чоп этилган илмий-услубий ва ўқув адабиётларида шу спорт турида муҳим роль ўйнайдиган куч турларининг таснифий моҳияти ҳамда уларни

ривожлантирувчи махсус вазиятли ва моделлаштирилган машқларга ниҳоятда кам эътибор қаратилган. Кураш бўйича юқори малакали спортчилар, мамлакат ва жаҳон биринчилиги мусобақалари чемпионларини тайёрлаш, шу жумладан машғулотларда жисмоний, техник ҳамда тактик машқларни қўллаш тажрибасига асосланган ҳолда шуни таъкидлаш мумкинки, ушбу спорт турида, курашчиларнинг вазн тоифасидан қатъий назар, куч сифатлари, айниқса, портловчи (тезкор) ҳамда инерцион куч устувор аҳамият касб этади, аммо бундай фикр куч сифатининг бошқа турлари (мутлак, нисбий, статик ва реактив куч турлари) ҳал қилувчи аҳамиятга эга эмас, деган маънони англатмайди. Аксинча, бундай куч турлари ҳам деярли барча олишув усулларини ижро этишда кураш кинематикаси, техникаси ва тактикасини бойитади, бинобарин курашчининг ҳар томонлама (универсал) маҳорат доирасини кенгайтиради. Шундай экан, кураш бўйича юқори малакали спортчиларни тайёрлашга йўналтирилган машғулотларда барча турдаги куч сифатларини ривожлантирувчи ихтисослаштирилган вазиятли ва моделлаштирилган машқларни қўллаш фойдали натижага олиб келади, деб фикр юритиш мумкин. Курашчиларда ўнг қўл билак – панжа кучи тажрибадан аввал $55,63 \pm 4,77$ кг.ни ташкил этган бўлса, тажриба якунига келиб ушбу кўрсаткич $58,08 \pm 4,74$ кг. билан ифодаланди ($P < 0,05$) ёки унинг абсолют ўсиш суръати $2,45$ кг.га тенг бўлганлиги аниқланди ($4,40\%$). Тажриба давомида экспериментал ёндашув асосида ўтказилган машғулотларда шуғулланиб келган ТГда эса бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда: $54,73 \pm 5,38$ – тажриба бошида; $60,56 \pm 5,47$ – тажриба якунида – $5,83$ кг; ($P < 0,001$): $10,65\%$. Чап қўл билак – панжа кучи икки гуруҳда ҳам ўнг қўл билак – панжа кучига нисбатан сустроқ даражада намойиш этилган бўлиб, ушбу кўрсаткичлар ўртасида маълум асимметрик фарқ мавжудлигини кўрсатди. Масалан, тажриба бошида чап қўл билак – панжа кучи НГ да $53,34 \pm 4,06$ кг.ни, тажриба якунида $55,43 \pm 3,93$ кг.ни ташкил этган ($P < 0,05$) ёки уни ўсиш даражаси $2,09$ кг. билан ифодаланган ($3,92\%$).

ТГда тажрибадан аввал чап қўл билак – панжа кучи $53,98 \pm 4,84$ кг.га, тажрибадан кейин бу кўрсаткич $59,14 \pm 4,78$ кг.гача ортган ($P < 0,001$) ёки унинг ўсиш суръати $5,16$ кг билан ифодаланган ($9,56\%$). Ушбу кўрсаткичларнинг қиёсий таҳлилидан кўриниб турибдики, тажриба бошланишидан аввал НГда чап қўл билак – панжа кучи ўнг қўл билак – панжа кучига нисбатан $2,29$ кг.га кам бўлган. ТГ да чап ва ўнг қўл билак – панжа кучи ўртасидаги фарқ $0,75$ кг.га “ўнг қўл билак – панжа кучи” фойдасига намойиш этилган. Бироқ, тажриба якунига келиб НГда ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи ўртасида дастлаб юз берган асимметрик фарқ ($2,29$ кг) $2,65$ кг.га ортган. ТГда эса ушбу асимметрик фарқ $1,42$ кг.ни ташкил этган. Ўнг ва чап қўл билак – панжа кучи НГда тажриба якунига келиб мувофиқ равишда $4,40\%$ ва $3,92\%$ га ўсган ҳолос. ТГда эса бу кўрсаткичлар $10,65\%$ ва $9,56\%$ га тенг бўлганлиги кузатилган. Маълумки, барча кураш турлари каби белбоғли курашда ҳам қўл – гавда – қорин мушаклари кучи аҳамиятга эгадир. Бироқ тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, ушбу мушаклар кучи тажрибадан аввал икки гуруҳда ҳам талаб даражасида қайд этилмаган ва мувофиқ равишда: НГда – $198,24 \pm 11,24$ кг.; ТГ да $197,34 \pm 13,74$ кг.ни ташкил этган. Аммо тажриба якунига келиб тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГ да мазкур мушаклар кучи $202,05 \pm 10,54$ кг.гача ортган ($P < 0,05$) ёки $2,38\%$ га ўсган. Экспериментал машқларни бажариб борган ТГ да эса бу кўрсаткич $208,72 \pm 13,06$ кг.гача ортган ($P < 0,001$) ёки $5,77\%$ га ўсганлиги аниқланди. Уларнинг абсолют ўсиш суръати НГда $4,71$ кг.ни, ТГ да $11,38$ кг.ни ташкил этган.

Статик ва динамик кучни ифодаловчи кўрсаткичлардан бири – турникда осилиб, қўлларни 50% букилган ҳолатида мах вақт сақлаш НГ да тажрибадан аввал $31,53 \pm 3,02$ с. билан қайд этилган бўлса, тажриба якунига келиб мазкур кўрсаткич $33,09 \pm 3,03$ с.га узайган ($P < 0,05$) ёки унинг абсолют узайиш фарқи $1,56$ с.ни ташкил этган – $4,95\%$ ($4,2$.жадвал). ТГда эса бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда: $30,88 \pm 3,38$ – $34,66 \pm 3,52$ с.; ($P < 0,001$) $3,78$ с.; $12,24\%$ билан ифодаланган.

Турникда осилиб, оёқларни 90° кўтарган ҳолатида мах вақт сақлаш муддати НГда $29,53 \pm 2,57$ с. дан $30,85 \pm 2,93$ с.гача узайган ($P < 0,05$) ёки узайиш фарқи абсолют кўрсаткич бўйича $1,32$ с.ни ташкил этган ($4,47\%$). ТГда бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда $28,74 \pm 3,14$ с.дан $32,23 \pm 3,26$ с.гача узайган ($P < 0,001$) ёки абсолют узайиш вақти $3,09$ с. билан ифодаланган ($12,14\%$).

Брусъяда таяниб, қўлларни 50% букилган ҳолатида вақти НГда $32,68 \pm 2,85$ с.дан $34,13 \pm 2,82$ с. гача узайган ($P < 0,05$) ёки узайиш вақти абсолют даражада $1,45$ с.ни ташкил этган – $4,44\%$. ТГ да мувофиқ равишда $33,39 \pm 3,33$ с.дан $37,06 \pm 3,43$ с.гача узайган ($P < 0,001$) ёки унинг абсолют узайиш вақти $3,67$ с. билан ифодаланган – $10,99\%$.

Брусъяда таяниб, оёқларни 90° букилган ҳолатида мах сақлаш вақти НГда $26,92 \pm 2,04$ с.дан $27,79 \pm 1,98$ с.гача узайган ($P < 0,05$) ёки унинг абсолют узайиш вақти $0,87$ с.га тенг бўлган – $3,23\%$. ТГда – $27,79 \pm 2,49$ с.дан $29,89 \pm 2,44$ с. гача ($P < 0,01$) ёки абсолют узайиш муддати $2,10$ с.га тенг бўлган – $7,56\%$. 30 кг.ли манекенни елкада ушлаб, гавдани олдинга 90° букилган ҳолатида мах вақт сақлаш НГ да – $35,53 \pm 3,75$ с.дан $37,48 \pm 3,83$ с.гача узайган ($P < 0,05$) ёки абсолют узайиш вақти $1,95$ с.ни

ташқил этган – 5,49%. ТГ да – 34,84±4,16 с.дан 39,47±4,39 с. гача узайган ($P<0,001$) ёки абсолют узайиш вақти 4,63 с. билан ифодаланган – 13,29%.

30 кг.ли манекенни кўкракда ушлаб, орқага мах эгилган ҳолатни сақлаш вақти НГ да 16,64±1,61 с.дан 17,48±1,62 с.гача узайган ($P<0,05$) ёки абсолют узайиш вақти 0,84 с.ни ташқил этган – 5,05%. ТГ да – 17,42±1,91 с.дан 19,52±1,98 с. гача узайган ($P<0,001$) ёки абсолют узайиш вақти 2,10 с. билан қайд этилган – 4,32%. Ушбу тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан эътироф этиш мумкинки, тана сегментларининг турли ҳолатларида мушакларнинг изометрик режимда статик кучланиш чидамкорлиги тажриба бошида икки гуруҳда ҳам малакали курашчилар учун белгиланган талаблар даражасида қайд этилмаган. Масалан, турникда осилиб, оёқларни 90° букилган ҳолатида сақлаш малакали курашчиларда 59,67±1,44 – 60,83±1,03 с. гача давом этиши лозим экан [В.А.Абраменко, 2013, с. 13-19].

Шуни ҳам эътироф этиш лозимки, кураш бўйича юқори малакали спортчилар билан ўқув-машғулотларни олиб борувчи ҳар бир мураббий барча турдаги куч сифатларининг нейрофизиологик моҳиятини батафсил ўзлаштирган бўлиши лозим. Ана шундагина мураббий ўз шогирдини рақибнинг тактик режасига қараб муайян олишув вазиятида қандай куч сифатини ёки унинг бир неча турларини бирлаштирган ҳолда қўллаш имкониятини самарали шакллантира олиши мумкин.

Мураббийнинг касбий-педагогик фаолиятида муҳим роль ўйновчи бундай билимларга эга бўлиши қайд этилган куч турларини ривожлантирувчи машқларни тўғри танлаш ва уларни курашчининг ёши ҳамда жисмоний имкониятларига қараб табақалаштирилган ҳолда қўллаш ўта муҳим аҳамият касб этади. Биз ўз тажрибамиз ва илмий изланишларимизга асосланган ҳолда куч турларини ривожлантиришда фойдаланиладиган машқларнинг таснифий андозаларини ишлаб чиқдик ва улар кураш мураббийларининг касбий-педагогик фаолиятига жорий этилиши мумкин.

Хулоса. Куч турлари ва куч чидамкорлигини ривожлантириш лозимлиги шу билан асосланадики, кураш турларида рақибни кўтариш ёки куч ишлатиб кўтара олмаслик (мушаклар қисқарсада, иш бажарилмайди) ёки рақибни кўтариб, бир ҳолатда сақлаб туриш мусобақа олишувларида тез-тез учраб туради.

Юқорида қайд этилган муҳокама натижаларидан шундай фикрни илгари суриш мумкинки, куч турлари ва куч чидамкорлигини айниқса, курашга хос куч сифатларини ривожлантиришда турли йўналишли куч машқларини ихтисослаштирилган ва табақалаштирилган тартибда мунтазам қўллаб бориш нафақат жисмоний, балки, техник-тактик имкониятларни ҳам мақсадли шакллантиришга асос бўлади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: метод пособис. Казань: КГГУ, 2005, - 40 с.
- 2) Mirzanov Sh.S. Belbog'li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya. - T., 2021, – 164 с.
- 3) Ариқов З.С.Юқори малакали белбоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти // Фан спортга №3.2018, - 60-62 с.
- 4) Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2017. 195-б.
- 5) Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. -Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005.-100-б
- 6) Бакиев З.А. Эркин кураш назарияси ва услубиёти. –Тошкент: Lider Press, 2011.- 144 б.
- 7) Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R. Sport pedagogic maxoratini oshirish (Kurash bo'yicha). - T., 2018. 95-104-б.

УДК: 796.87

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ И ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОРЬБЕ НА ПОЯСАХ, ПУТИ ИХ РАЗВИТИЯ

Бобиржон Эргашов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

bobirjonergashov786@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается смысловая сущность и содержание типов силовых атрибутов, характерных для борцов на поясах. Для целенаправленного развития этих силовых качеств использовались классификационные схемы послонных и специализированных упражнений и основывался приоритет силовой выносливости.

Ключевые слова: борьба, статическая сила, динамическая сила, абсолютная сила, относительная сила, реактивная сила, взрывная сила, сила инерции, турникет, балка и манекен.

THE SPECIFIC ROLE AND SIGNIFICANCE OF STATIC AND DYNAMIC STRENGTH ENDURANCE IN BELT WRESTLING, THE WAYS OF THEIR DEVELOPMENT

Bobirjon Ergashov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

bobirjonergashov786@gmail.com

Abstract. The article reveals the semantic essence and content of the types of power attributes specific to belt wrestlers. For the targeted development of these strength qualities, classification schemes of stratified and specialized exercises were used and the strength endurance priority was based.

Keywords: struggle, static force, dynamic force, absolute force relative force, reactive force, explosive force, inertial force, turnstile, beam and mannequin.



BASKETBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

Olim Eshberdiyev

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

olim635635@gmail.com

Annotatsiya Maqolada basketbolchilarda sakrashni rivojlantirish uchun maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish usullari muhokama qilinadi. sportchilarning tezkor-kuch tayyorlash darajasiga ta'sir etuvchi ba'zi omillar keltirilgan, basketbolchining asosiy jismoniy fazilatlaridan biri – sakrash qobiliyati, sanab o'tilgan, sakrash qobiliyatini rivojlantirish va takomillashtirish usullari, usullari tavsiflangan. Maxsus jismoniy mashqlarning basketbolchilarda sakrashni rivojlantirishga ta'sirini o'rganish va eksperiment davomida olingan natijalar diagrammada keltirilgan, jadvalda maxsus mashqlar berilgan. Xulosa qilib, xulosalar chiqariladi va eksperimentga baho beriladi.

Kalit so'zlar: sakrash, basketbol, mashqlar, kuch, balandlik, sakrash, sport, tayyorgarlik.

Sportchilarning atrof-muhit ob'ektlari bilan o'zaro ta'siri bilan bog'liq bo'lgan harakatlarning samaradorligi ushbu mashqlarda rivojlanayotgan kuchlarning tabiati, shuningdek, harakatlarning tezligi, tezligi va yo'nalishi bilan belgilanadi. Biz tezlik-kuch tayyorlash haqida gapirgan bo'lsak, mualliflar va tadqiqotchilar bir qator tashqi qarshilik ta'siri pasayishi bilan, mushak to'qimalarini teskari proporsional kuch va harakatlar va uning tezligini bog'laydi A. Hill nisbati, ko'rib harakatlar tezligi ortadi, va bir vaqtning o'zida namoyish mushak kuchi tushadi.

Tezlik-kuch harakatlarida kuchning ikkita komponentini ajratish mumkin: 1. Kuchning kuch komponenti (dinamik kuch): harakatni bajarish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, mushaklarning qisqarishining past rejimida dinamik kuch kuchayadi.

2. Tezlik kuch komponenti: tana mushaklarining tez kontraktil qobiliyatlarini oshirish va ularning muvofiqlashtirish ishlarini takomillashtirish.

Tez va sekin mushak tolalarining nisbati katta ahamiyatga ega. Yu. M. Portnov sakrash namoyon asosiy xususiyatlari bor, deb aytgan: sakrash paytida tana nazorati, o'z vaqtida va sakrash tezligi, sakrash takroriyliqi, takrorlash (ketma-ket sakrash), qo'nish aniqligi va keyingi harakatlar uchun tayyor, joydan sakrash amalga oshirish yoki qisqa yugurish.

Basketbol-bu futbolchilardan yuqori tezlikda kuch qobiliyatini talab qiladigan sport turi. Turli xil sakrash turlari o'yinchilarning raqobatbardosh faoliyatining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Mashg'ulotlar va musobaqalar paytida basketbolchilarning harakatchanligi mushaklarning qisqarishining yuqori darajasi bilan tavsiflanadi. Ko'pincha basketbolchidan o'ynash jarayonida siz maksimal tezlikda harakat qilishingiz, keskin to'xtashingiz, sakrashga maksimal kuch sarflashingiz kerak.

Basketbolchilarning sport faoliyatiga ularning tezlikni kuchaytirish darajasi katta ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, u texnik harakatlar va harakatlarni bajarishda katta ahamiyatga ega. Har bir malakali hal qiluvchi "qurol" basketbolchi-bu sakrash namoyon bo'lishi bilan tizimli ravishda bog'liq bo'lgan texnikalar. Sakrash-bu sportchining tanasining harakat tezligini sirdan itarishning oxirgi bosqichida belgilaydigan eng muhim fazilatlaridan biridir. Repulsiya tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchi tezroq chiqib ketadi. Sakrashni o'z ichiga olgan har qanday jismoniy faoliyatni amalga oshirish uchun yuqori mahoratga ega bo'lishingiz kerak, bu parvoz bosqichida ayniqsa muhimdir. Bundan tashqari, sakrashning uzunligi va undan yuqori bo'lishi uchun muhim kuch va tezlik xususiyatlariga ega bo'lishingiz kerak.

Basketbolchining muvaffaqiyati va samaradorligi va uning jamoa natijalariga qo'shgan hissasi sakrash ko'rsatkichiga bog'liq. O'yin jarayonida vaziyatga qarab, bir va ikkita oyoqda sakrash bo'lishi mumkin. Basketbolchilarning sakrash sifatini oshirishning har bir usuli har xil jismoniy fazilatlarini rivojlantirib, murakkab bo'lishi kerak, natijada bu eng katta surish kuchiga erishishga imkon beradi. Mahorat sifatida sakrashni rivojlantirishning quyidagi asosiy usullari mavjud - sportchining kuchga ega bo'lishi uchun dam olish vaqti bilan ma'lum miqdordagi mashqlarni bajarish bilan tavsiflanadigan takroriy mashqlar usuli. Ushbu usul tananing ayrim mushak guruhlari rivojlanishiga yordam beradi. Mashqlar orasidagi dam olish davomiyligi quyidagicha aniqlanadi: yurak urishi, qon bosimi, nafas olish tezligi va kislorod iste'moli asosida Markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligidagi o'zgarishlar. Dam olish muddati Markaziy asab tizimining optimal qo'zg'alish holatini o'tkazib yubormaslik uchun juda uzoq bo'lmasligi kerak, ammo sportchining kuchini tiklash uchun juda qisqa emas. Ushbu usuldan foydalanganda mashqlar har bir yondashuvdan keyin mushaklarning charchash davrida erishiladi. Sakrash darajasi 19-30% bilan yaxshilanadi.

O'yin usuli. O'yin davomida basketbolchining sakrashining rivojlanishi unga, o'yindagi faoliyatiga bog'liq. - Oraliq usul. Takroriy usulga juda o'xshash, ammo bu erda mashqlar orasidagi dam olish oralig'i katta ahamiyatga ega. Basketbolchilarda sakrash qobiliyatini yaxshilash uchun eng foydali mashqlar-bu qo'llarga qo'yilgan og'irliklar (qo'rg'oshin kamarlari, dumbbelllar) bilan bajariladigan dinamik mashqlar (sakrashdan sakrash, sakrashdan sakrash, narsalarga sakrash). Jismoniy mashqlar paytida tezlikni kuchaytirish mashqlarini bajarishdan oldin har doim kuch-tezlik mashqlarini bajarish kerak. O'tkazilgan tadqiqot doirasida 16 nafar basketbolchi (8 nafar qiz va 8 nafar yigit) ishtirok etgan tajriba o'tkazildi, bir guruh talabalar test sinovlarini o'tkazdilar.

1-jadval. Eksperimentning qiyosiy natijalari.

| Testning o'rtacha natijasi | Qizlarning o'rtacha natijasi | | Yigitlarning o'rtacha natijasi | |
|----------------------------|------------------------------|----------|--------------------------------|----------|
| | Boshida | Yakunida | Boshida | Yakunida |
| 1 | 47 cm | 51,5 | 69 cm | 73 cm |
| 2 | 59 sm | 63 cm | 83 sm | 85,5 sm |
| 3 | 182 cm | 186,5 sm | 225 cm | 232 sm |
| 4 | 37 cm | 40 cm | 48 sm | 52 cm |

Eksperiment jarayonida qizlar va o'g'il bolalarda barcha to'rtta testda ijobiy dinamikani aniqlash mumkin edi. Natijalar yaxshilandi: 8,7% va 5,4% (test 1), 6,3% va 2,9% (test 2), 2,4% va 3% (test 3), 11,9% va 7,6% (test 4). O'tish rivojlanishining sezgir davri 11-14 yoshga to'g'ri keladi va 17-18 yoshga kelib u eng yuqori natijalarga erishadi. Shuning uchun sportchilarda sakrash natijalarida ozgina o'sish kuzatiladi. Shuni esda tutish kerakki, sakrash qobiliyati faqat tezlik va kuch bir vaqtning o'zida yaxshilanadi.

Xulosa. Xulosa qilishimiz mumkin: sakrash kabi mahoratni rivojlantirish basketbol bilan shug'ullanadiganlar uchun asosiy hisoblanadi. Sportchining sakrash qobiliyati doimiy mashg'ulotlarda, kuch, tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni bajarishda yaxshilanadi. Raqobat va chempionatlarda o'z jamoasining muvaffaqiyati ko'pincha bitta o'yinchining qobiliyatlari va tayyorgarligiga bog'liq bo'lib qolishi ham mumkin.

Adabiyotlar royxati

- 1) Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник. - М: Астра семь, 1997. – 480 с.
- 2) Аурапетыants L.R., Пулатов А.А. Volleybol nazariyasi va uslubi: darslik. - T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b.

UDC: 796.89.95

DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY IN BASKETBALL PLAYERS

Olim Eshberdiyev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

olim635635@gmail.com

Abstract. The article discusses the method of using special physical exercises for the development of jumping ability in basketball players. Some factors influencing the level of speed and strength training of those involved are presented, a definition of one of the main physical qualities of a basketball player - jumping ability is given, methods, methods of developing and improving jumping ability are listed and characterized. A study was conducted to study the effect of special physical exercises on the development of jumping ability in basketball players and the results obtained during the experiment are presented in a diagram, special exercises are given in the table. In conclusion, conclusions are drawn and an assessment of the experiment is given.

Keywords: jumping, basketball, exercises, strength, height, jumping, sports, preparation.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Olim Eshberdiyev

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта**Чирчик, Узбекистан*olim635635@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрена методика использования специальных физических упражнений для развития прыгучести у баскетболистов. Представлены некоторые факторы, оказывающие влияние на уровень скоростно - силовой подготовки занимающихся, дано определение одному из основных физических качеств баскетболиста – прыгучесть, перечислены, охарактеризованы методы, способы развития и совершенствования прыгучести. Проведено исследование с целью изучения влияния специальных физических упражнений на развитие прыгучести у баскетболистов и полученные в ходе эксперимента результаты представлены в диаграмме, специальные упражнения даны в таблице. В заключении сделаны выводы и дана оценка проведённому эксперименту.

Ключевые слова: прыгучесть, баскетбол, упражнения, сила, высота, прыжки, спорт, подготовка.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ «РИСКАМ»
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК ХУДОЖНИЦ

Сергей Эштаев, Диёра Хакимова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта**Чирчик, Узбекистан*Eshtaev84@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются вопросы формирования знаний, умений и навыков выполнения динамических элементов с вращением и броском, эффективной технологии совершенствования их до максимально возможного уровня основанной на демонстрации индивидуальности в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечения дальнейшего роста спортивного мастерства.

Ключевые слова: бросок, вращение, ловля, гимнастки, риск, технология, обучение, критерии.

Значительное увеличение разнообразия упражнений, появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений, предопределяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок, а также диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности. Обратившись к правилам соревнований по художественной гимнастике и проанализировав их, можно с уверенностью констатировать, что основу технической сложности гимнастических комбинаций составляют динамические элементы с вращением и броском (риски).

Цель исследования: повысить уровень технической подготовленности высококвалифицированных гимнасток.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать критерии самых высоко оцениваемых динамических элементов с вращением и броском у ведущих гимнасток мира;
- 2) определить причины неудачного исполнения с соревновательных упражнений;
- 3) разработать методику обучения с учётом факторов данных ошибок.

Результаты исследования. Анализ соревновательной деятельности позволил выявить самые часто выполняемые и самые высоко оцениваемые динамические элементы с вращением и броском у высококвалифицированных гимнасток (таблицы 1, 2).

Таблица 1. Содержание наиболее часто выполняемых R↗

| Критерии для броска и ловли в R↗ | | |
|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Бросок | Динамические вращения | Ловля |
| Без помощи рук | 3 динамических вращений | Без зрительного контроля |
| Без зрительного контроля | Смена уровня | |

Таблица 2. Содержание самых высоко оцениваемых R↗

| Критерии для броска и ловли в R↗ | | |
|----------------------------------|-----------------------|-------|
| Бросок | Динамические вращения | Ловля |
| | | |

| | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Без помощи рук | 3 динамических вращений | Без зрительного контроля |
| Без зрительного контроля | Смена уровня | |
| Плоскость предмета | Смена уровня | Ловля во вращении |

Для обучения высоко оцениваемым динамическим элементам с вращением и броском была разработана технология обучения, основанная на демонстрации индивидуальности в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой.

Комплекс упражнений для совершенствования броска

| № | Содержание | Количество |
|---|---|------------|
| 1 | Бросок предмета на арабеск с утяжелителями на ногах. | 15 |
| 2 | Бросок предмета на перевороте вперёд. | 20 |
| 3 | Бросок предмета на вертолёт. | 20 |
| 4 | Бросок предмета на колесо. | 20 |
| 5 | Бросок предмета в точку «А-В-С» | 10 |
| 6 | Бросок первого предмета на вертолёт, бросок второго предмета на колесе, ловля первого предмета рукой, ловля второго предмета в кувырок. | 10 |
| 7 | Бросок предмета ногой на перевороте (заранее заданное место) | 10 |
| 8 | Бросок предмета с временными характеристиками (7 счётов, 5 счётов) | 10 |
| 9 | Бросок предмета на перевороте вперёд, передача булавы под ногой 3 раза, бросок булавы, ловля предмета в переворот, ловля булавы рукой. | 10 |

Комплекс упражнений для ловли предмета

| № | Содержание | Количество |
|---|---|------------|
| 1 | Ловля предмета в переворот вперед. | 15 |
| 2 | Бросок от партнёра, ловля предмета в переворот назад на колени. | 10 |
| 3 | 2 предмета у гимнастки: бросок 1-го предмета, шене, маленький бросок второго предмета из-под ноги, ловля назад в переворот, продолжение с левой руки. | 10 |
| 4 | R без предмета, ловля предмета от партнёра. | 10 |
| 5 | Бросок ленты, кат по рукам мяча, ловля ленты на перевороте назад. | 10 |

Выводы: 1) Отличительная особенность данной программы изучения заключается в том, что гимнасткам экспериментальной группы, использующим данную программу обучения, потребовалось 2 месяца для полного обучения и один месяц для того что бы вставить в программу. Соответственно разработанная программа показывает свою эффективность и при изучении не только одного риска.

2) В процессе видео анализа и материалов собственных исследований была разработана методика обучений, включающая использование имитационных упражнений и их применению в ходе учебно-тренировочного процесса.

3) Эффективность указанного варианта методики обуславливается более рациональным распределением средств тренировки, что позволило гимнасткам экспериментальной группы значительно сократить время качественного освоения изучаемого риска и соответственно достичь более высокого уровня технической подготовленности. Всё это являлось основой достижения гимнастками экспериментальной группы высоких спортивных результатов в процессе педагогического эксперимента.

UDC: 796

METHODOLOGICAL PECULIARITIES OF TEACHING "RISKS" TO HIGHLY QUALIFIED ARTIST GYMNASTS

Sergey Eshtaev, Diyora Khakimova

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

Eshtaev84@mail.ru

Annotation. The issues of the formation of knowledge, skills and abilities to perform dynamic elements with rotation and throw, effective technology for improving them to the highest possible level based on the demonstration of individuality in combination with the variety, difficulty and originality of exercises in unity with music and ensuring the further growth of sportsmanship are considered.

Key words: throw, rotation, catching, gymnasts, risk, technology, training, criteria.

ОБУЧЕНИЕ ПОВОРОТУ «ЗАДНЕЕ» ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Влада Эштаева, Диера Бурхонхужаева

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Eshtaev84@mail.ru

Аннотация. В работе обосновывается методика обучения сложным поворотам, которая включает этапы, методы, приемы, условия и критерии выполнения высококвалифицированными гимнастками художницами.

Ключевые слова: классификация, поворот, структура, шпагат, наклон, мастерство, трудность, взаимосвязь формы, механизм отталкивания.

Актуальность. Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные упражнения (близкие, например, к строевому повороту), так и очень трудные.

С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении. В этом отношении данные движения сходны по своим биомеханическим характеристикам с равновесиями. Однако в отличие от последних повороты имеют целый ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные упражнения.

Цель исследования: Повышение технического мастерства гимнасток на основе совершенствования методики обучения поворота «Заднее».

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса по данным специальной литературы.
2. Разработать методику обучения поворота в переднем шпагате с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя.
3. Экспериментально подтвердить эффективность предложенного варианта обучения поворота «Заднее».

Обучение гимнасток повороту «заднее» осуществлялось средствами специально-двигательной подготовки (см. таблицы 1, 2, 3, 4).

Таблица 1. Комплекс упражнений для совершенствования механизма отталкивания

| № | Упражнение | Кол-во |
|---|---|--------|
| 1 | Релеве у опоры | 10 |
| 2 | Релеве с приседа у опоры | 10 |
| 3 | Вскоки в равновесии вперёд на 30° | 10 |
| 4 | Взмахи руками с резиной средней жесткости, один конец резины надеваем на ногу, другой конец на противоположную руку | 10 |

Таблица 2. Комплекс упражнений на совершенствование маховых движений свободными звеньями

| № | Упражнение | Кол-во |
|---|---|--------|
| 1 | Махи ногами вперёд у опоры ногами | 10 |
| 2 | Наклоны туловища назад у опоры в Пассэ | 10 |
| 3 | Наклоны назад из Пассэ в мах вперёд | 10 |
| 4 | Махи ногами вперёд в мостике | 10 |
| 5 | Махи вперёд в равновесие без опоры | 10 |
| 6 | Наклоны туловища к ноге в равновесии вперёд | 10 |

Таблица 3. Упражнения для совершенствования обмена вращательными импульсами

| № | Упражнение | Кол-во |
|---|---|--------|
| 1 | Турляян в равновесии | 10 |
| 2 | Махи в захват в равновесии на 180° | 10 |
| 3 | Плие в равновесии вскоки в поворот на 90° | 5 |
| 4 | Выполнение поворота «заднее» на круге здоровья на 90° с помощью тренера | 10 |

Таблица 4. Комплекс упражнений для совершенствования взаимосвязи формы тела гимнастки со скоростью поворота

| № | Упражнение | дозировка |
|---|--|-----------|
| 1 | Равновесие «Заднее» на полупальцах | 8 сек. |
| 2 | Мах в равновесие «Заднее» на полупальцах с удержанием формы, без опоры | 7 раз |
| 3 | Турляян на полупальцах в равновесии вперёд без помощи рук | 360° |
| 4 | Турляян на полупальцах в равновесии «заднее» | 180° |

| | | |
|---|---|------|
| 5 | Поворот вперед положение ноги на 180°, без помощи рук | 720° |
| 6 | Поворот «Заднее» | 540° |

Для оценки эффективности разработанной методики обучения повороту «заднее» было проведено итоговое тестирование и сравнительный анализ 2-ух групп до и после эксперимента на предмет соответствия техническим требованиям выполнения элемента, предусмотренного действующими правилами соревнований. Оказалось, что после эксперимента различия все же проявились (таблица 5).

Таблица 5. Результаты тестирования уровня технического мастерства гимнасток контрольной и экспериментальной группы по завершению эксперимента

| № | Возможные ошибки | КГ | ЭГ |
|-----------------|---|-------------------|-------------------|
| 1 | Неправильная форма с небольшим отклонением | + | + |
| 2 | Неправильная форма со средним отклонением | ++ | - |
| 3 | Неправильная форма с большим отклонением | +++ | - |
| 4 | Неправильная форма с большим отклонением | ++ | - |
| 5 | Неправильная форма с большим отклонением | + | - |
| 6 | Ось тела не в вертикальном положении и в конце сделан 1 шаг | ++ | - |
| 7 | Подпрыгивание(я) без перемещени | + | - |
| 8 | Подпрыгивание(я) с перемещением | ++ | - |
| + Мелкая ошибка | | ++ Средняя ошибка | +++ Грубая ошибка |

Вывод: в процессе анализа литературных данных и материалов собственных исследований была разработана методика обучения повороту в переднем шпагате с наклоном туловища назад ниже горизонтали из положения стоя «Заднее», включающая использование подводящих упражнений и их применение в ходе учебно-тренировочного процесса. Эффективность указанного варианта методики обусловлена более рациональным распределением средств тренировки, что позволило гимнасткам экспериментальной группы сократить время качественного освоения изучаемого элемента и соответственно достичь более высокого уровня технической подготовленности.

UDC: 796

LEARNING TO TURN "BACK" GYMNASTS AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION

Vlada Eshtaeva, Diera Burkhonkhuzhaeva

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

Eshtaev84@mail.ru

Annotation. The paper substantiates the methodology for teaching complex turns, which includes stages, methods, techniques, conditions and criteria for performance by highly qualified artistic gymnasts.

Key words: classification, rotation, structure, twine, slope, skill, difficulty, shape relationship, repulsion mechanism.



UO'K: 796.26.05.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING ISTIQBOLI

Kamola Yuldasheva

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

yuldashevakamola3@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini raqamli texnologiyalar o'zgartirish istiqbollari va hozirgi holati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Raqamlashtirish, raqamli texnologiyalar, zamonaviy axborot texnologiyalari, jismoniy tarbiya va sport, yagona taqvim reja, sport toifalari va unvonlari, sport mashg'ulotlari tizimi.

Ta'kidlash joizki, so'nggi yillarda mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport sohasida raqamli texnologiyalar boshlandi. Bir tomondan, bu rejalashtirilgan strategik harakat, boshqa tomondan, pandemiya va u bilan bog'liq cheklolar jarayonning ahamiyatini oshiradi. Raqamli texnologiyalarning rivojlanishini

hisobga olgan holda tashkilot, bo'lim, hattoki butun tarmoqning ichki jarayonlarini tubdan o'zgartirishni anglatadi. Natijada ushbu jarayonlar tubdan tezlashadi va foydalanuvchilar uchun soddalashgan ko'rinishga keltiriladi. Raqamlashtirish haqida gapirganda, shuni yodda tutishimiz kerakki, inson ehtiyojlarining barcha bosqichlarini e'tiborga olishi lozim. Bugungi kunda axborotlashgan jamiyatning har bir a'zosi quyidagilarga ehtiyoj sezadi, ya'ni kerakli tovarlar va xizmatlarni qidirish vaqtini qisqartirish, o'z xizmatlarini, bilim va ko'nikmalarini sotish, orttirilgan tajriba va o'zlashtirilgan fikrlarni almashish, eng yaxshi servislar, mahsulotlar va xizmatlarni tanlash, qulay joyda zamonaviy xizmatlarni olish hamda professional va shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish. Respublikamiz oldida turgan milliy rivojlanish maqsadlariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, ushbu maqsadlardan biri – fuqarolarning yashash 222ecla, hayot davomiyligi va turmush sifatini oshirishdan iborat. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30 oktyabrdagi “Sog'lom turmush tarzini keng tadbiiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-6099-sonli farmoni ana shu zaruriyatlarga qaratilgan eng muhim masalalarni o'z ichiga olgani bilan e'tiborlidir. Mazkur Farmon doirasida yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, va “Workout” sport turlarini ommaviylashtirish va rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish uchun Davlat byudjetidan 2021-yildan boshlab dasturlar to'liq bajarilgunga qadar har yili 104 milliard so'mdan, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan dasturlarni moliyalashtirish uchun 10 milliard so'mdan mablag'lar ajratilishi belgilab berilgan. Qolaversa, aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida “Sog'lom turmush tarzi” platformasi yaratilib, O'zbekiston hududida bir sutka davomida o'n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O'zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so'mdan, har oyda har bir tuman (shahar) bo'yicha eng ko'p yurgan shaxsga 300 ming so'mdan, har bir hudud bo'yicha eng ko'p yurgan shaxsga 500 ming so'm, respublika bo'yicha eng ko'p yurgan shaxsga 1 million so'm qo'shimcha ravishda platformadagi elektron hamyoniga o'tkazish amalga oshirilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi. Sport – bu ishtirokchilar tarkibi jihatidan ancha murakkab soha hisoblanadi, ya'ni unda bolalar, sportchilar va sport ishqibozlari, davlat sport maktablari, sport federatsiyalari, ilmiy tuzilmalar va tijorat tashkilotlari mujassam. Sportda boshqa sohalar, ya'ni sog'liqni saqlash, ta'lim va moliya sektori vakillarini ham uchratish mumkin. Bunday sohani boshqarish sanoat yoki chakana savdodan ko'ra ancha murakkabroq, bu yerda aniq va izchil maqsadli uchta toifadagi sub'ektlar mavjud, bular davlat nazorati, ishlab chiqaruvchilar yetkazib beruvchilar va xaridorlar. Hozirgi kunda mamlakatimiz sportida maqsadlarni belgilashda turlicha qarashlar mavjud: bu medallar chempionlar vatanparvarlik yoki millat salomatligi yoki ko'ngil yoyish yoki biznes. Sohani strategik rivojlantirish rejasiga muvofiq, 2030-yilga kelib mamlakatimiz aholisining 80 foizi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi lozim. Raqamli texnologiyalar ushbu natijaga erishish, ya'ni mamlakat aholisi uchun maxsus imkoniyatlar yaratishga xizmat qilishi zarur. Birinchidan, raqamli texnologiyalar insonlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlariga motivatsiya uyg'otadi. Ikkinchidan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar uchun qulaylik yaratadi. Masalan, bitta tugmani bosish orqali farzandingizni birorta sport maktabiga yoki o'zingizni birorta sport to'garagiga a'zo qilishingiz, siz yashayotgan hududdagi yoki yaqin atrofigizdagi sport inshootlari va uning imkoniyatlari haqida kengroq ma'lumot olishingiz mumkin. Uchinchidan, sohadagi jarayonlarni soddalashtiradi. Bu jarayonlar sportchilar, murabbiylar va jamiyatning boshqa a'zolari bilan do'stona munosabatni ta'minlashi lozim. Masalan, agar biror inson sport musobaqasida qatnashib sport toifasi yoki unvonini olish huquqiga ega bo'lsa, u holda sport toifasi yoki unvonini olish jarayoni avtomatik tarzda amalga oshirilishi kerak. Yoki taqvim bo'yicha biror sport tadbirini rejalashtirish masalasi ham oddiy va onlayn bo'lishi lozim. To'rtinchidan, jarayonlarning shaffofligini oshirish ta'minlanadi. Raqamli texnologiyalar haqida gap ketganda, tizimga birlamchi ma'lumotlarni kiritish hisobiga har doim shaffoflikni oshirish nazarda tutiladi. Sport sohasiga tegishli aniq misol bilan aytadigan bo'lsak, bunday ma'lumotlar musobaqa bayonnomalaridan (elektron ko'rinishda) olingan yoki hakamlarning baholaridan iborat bo'lishi, qolaversa, sport mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan har bir sportchining hamda murabbiy tomonidan natijalar qayd etiladigan elektron jurnal bo'lishi mumkin. Shaffoflik, boshqa omillar qatorida, iste'dodli insonlarning, ya'ni ham sportchilar ham murabbiylarning tizimda uzoq qolishini ta'minlashga yordam beradi. Bu esa, natijadorlik nuqtai-nazaridan muhimdir: agar bizning oldimizga 80% natijaga erishish maqsad qilib qo'yilgan bo'lsa, u holda unga ishtirok etadigan fuqarolarni sanash masalasini tushunish mumkin. Mazkur holatda ham raqamli texnologiyalar bizga yordamga keladi. Sohani raqamlashtirish uchun qancha vaqt talab etiladi, qanday bosqichlar ustuvor va ularning qaysi biriga ko'p vaqt sarf qilinadi, shu kabi masalalarga yechim topish mavjud muammolarni aniqlab kelgusidagi strategik vazifalarni belgilab olish uchun muhim sanaladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 5-oktyabrdagi PF-6079-sonli Farmoni bilan tasdiqlangan “Raqamli O'zbekiston – 2030” strategiyasi doirasida sport sohasini raqamli qilish 2023-yilgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Raqamli texnologiyalar orqali jismoniy tarbiya va sport sohasini kelgusida rivojlantirish uchun to'rtta asosiy xizmatni keng joriy etish maqsadga muvofiq: yagona taqvim reja, sport toifalari va unvonlarini belgilash, bolani sport mashg'ulotlari tizimiga ro'yxatga qo'yish va statistik hisobotlarni yig'ish. Ushbu to'rt komponentning izohiga to'xtalib o'tamiz. Hukumat tomonidan har yili mazkur xizmatlarni moliyalashtirish amalga oshirilmagan taqdirda ham funktsional yechim topish maqsadga muvofiq. Masalan, yagona taqvim rejani internet tarmog'ida joylashtirish. Bu to'rt xizmat sodda tarkibiy tuzilishga ega bo'lishi bilan bir qatorda, ular bir nechta asosiy reestrlar bilan bog'liqdir. Reestrlar mamlakatning butun hududida yagona standart bo'yicha tuzilishi lozim Sport tayyorgarligi elektron kundaligi (murabbiylar bilan ishlash va sport mashg'ulotlarini tashkil etish bilan bog'liq faoliyat) raqamli transformatsiyalash idoraviy dasturlariga kiritilishi lozim bo'lgan muhim elementdir. Hududlar miqyosida olib qaraganimizda, ularning raqamlashtirishga qanchalik tayyorligini aniqlash masalasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan qaralganda, mamlakatimiz hududlarida jismoniy tarbiya va sportni raqamlashtirish jarayonlari turli xil ko'rinishga ega. Ushbu masalada ilg'or hududlar, shu bilan birga, ko'pgina jarayonlar qog'ozda qilinadigan va hozircha deyarli "raqamlashtirish" haqida gapirib bo'lmaydigan hududlar ham mavjud. Axborot va telekommunikatsiya infratuzilmasini hamma hududlarda ham yuqori darajada rivojlangan deb bo'lmaydi. Shuning uchun idoraviy dasturlar asosan raqamlashtirish uchun zarur bo'lgan infratuzilmani rivojlantirishga qaratilishi, mintaqalar uchun subsidiyalar ko'rinishidagi grantlarni nazarda tutishi lozim. Haqiqatan ham, zamonaviy axborot va telekommunikatsiya infratuzilmasini rivojlantirmasdan turib, raqamlashtirish sohadagi keyingi qadamlar haqida gapirish mumkin emas. Raqamlashtirish sohasida hududiy yaxlitlikni ta'minlaydigan hali umumiy tizim mavjud emas. Hozirgi kunda mamlakatimizda bunday tizimlarni yaratish ustida keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Ko'pgina sport tashkilotlari raqamli texnologiyalar nuqtai nazaridan nima qilish kerakligi haqida o'z qarashlariga ega hamda ular bunday tashabbuslarni ehtimol allaqachon boshlab yuborishgan. Hozirgi kunda birinchi navbatda, aniq dastlabki ma'lumotlarga (masalan, sport toifalari va unvonlarini berish haqidagi ma'lumotlarga), ma'lum bir axborot oqimlari va yo'nalishlarga ehtiyoj mavjud. Bu shundan dalolat beradiki, mavjud tizim mintaqalarda yoki sport federatsiyalarida allaqachon joriy qilingan bo'lsa, u holda ishlayotgan boshqa axborot tizimlari bilan ma'lumot almashishga tayyor. Asosiy vazifa – ulardan real vaqt rejimida ma'lumotlarni olishdan iborat. Raqamli texnologiyalarning uzoq muddatli muammolariga to'xtaladigan bo'lsak, bolalarni sport maktabiga ro'yxatga qo'yish yoki kompyuter tugmasini bir marta bosish orqali sport muassasalariga a'zo bo'lish kabi vazifalar hozirgi kunda respublikamiz aholisi uchun yaratilayotgan interaktiv xizmatlar sirasiga kiradi. Ushbu holatda manfaatdor tashkilotlarning (veb-portal) ishtirokini hamda davlat xususiy sherikchilik tamoyillari ta'sirini ham alohida e'tiborga olish zarur.

Xulosa va takliflar. Jismoniy tarbiya va sport sohasini raqamlashtirish foyda olish va qulay marketing faoliyatini amalga oshirish uchun imkoniyat yaratadi. Bu jarayonda ko'p jihatdan davlat tomonidan tartibga solinmaydigan loyihalar ustuvorlik kasb etadi. Bu borada respublikamiz hududlaridagi eng yaxshi tajribalar to'planishi va amaliyotga tatbiq qilinishi maqsadga muvofiq. Aytish mumkinki, insonning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi – bu to'liq "ekotizim" elementidir. Sport ob'ektlariga borishdan oldin tayyorgarlik ko'rish, sport anjomlari bilan qurollanish va sug'urtalanish talab etiladi. Shu bilan birga, tur sayohatlarga borib o'sha joyning o'zida mavjud sport seksiyalariga qatnashish mumkin. Bu jarayonlar mamlakatimizda xizmat ko'rsatish ekotizimlarini barpo etayotgan manfaatdor tomonlarni qiziqtirishi ajablanarli emas. Bundan tashqari, nafaqat sport komponentini, balki faol hayot 223 ecla bilan shug'ullanadiganlar uchun ham keng ko'lamli xizmatlarni o'z ichiga oladigan veb-platformalarni yaratishga qiziqish mavjud. Fuqarolar uchun taqdim etiladigan raqamli xizmatlar masalasida xususiy tadbirkorlik davlat sektoriga qaraganda ancha puxta, shuning uchun bu jarayonlarni rivojlantirish davlat-xususiy sherikchilik asosida bo'lishi maqsadga muvofiq.

УДК: 796.26.05.

ПЕРСПЕКТИВЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Камола Юлдашева

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

yuldashevakamola3@gmail.com

Аннотация. В данной статье проанализированы перспективы и текущее состояние цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в нашей стране.

Ключевые слова: оцифровка, цифровые технологии, современные информационные технологии, физическая культура и спорт, Единый календарный план, спортивные разряды и звания, система спортивной подготовки.

PROSPECTS OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Kamola Yuldasheva

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

yuldashevakamola3@gmail.com

Abstract. This article analyzes the prospects and current state of digital transformation of the sphere of physical culture and sports in our country.

Keywords: digitization, digital technologies, modern information technologies, physical culture and sports, Unified calendar plan, sports categories and titles, sports training system.



DISK ULOQTIRUVCHI SPORTCHI-TALABALARNING DISK ULOQTIRISHDA KINEMATIK XARAKTERISTIKALARINI O'RGANISH

Zebo Yusupova, Atxam Maxkambaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

zebo.yusupova.87@inbox.ru, maxkambaev74@mail.ru

Annotatsiya. Tajriba va nazorat guruhi disk uloqtiruvchi sportchi-talabalarning diskni uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi kinematik ko'rsatkichlarini tadqiq qilish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar. Disk uloqtiruvchi, uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi, korrelyatsiya koeffitsienti.

Kirish. Disk uloqtiruvchi sportchining sport natijalari juda ko'p sonli omillarga bog'liq bo'lib, bunda sportchining murakkab harakati optimallashtirilgan bo'lishi bilan birga, disk va sportchini o'zaro aloqasi va birgalikdagi aylanma va tezlanuvchi harakatlarini mosligi hamda uloqtirish jarayonida uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi singari juda muhim hisoblangan kinematik ko'rsatkichlar, ularning o'zaro bog'liqligi katta ahamiyat kasb etadi. Ana shu muhim ko'rsatkichlar o'rtasidagi statistik bog'danishni tajriba davomida o'zgarib borishi shubhasiz qiziqarli, ularga yetarlicha ahamiyat berish kerak va shular mavzuning dolzarbligini ifodalab turibdi.

Maqsad va vazifalar. Pedagogik tajriba davomida tajriba va nazorat guruhlarini disk uloqtiruvchi sportchi-talabalarning uloqtirish jarayoni davomida diskni uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, diskni uchish masofasi singari kinematik ko'rsatkichlarini hamda ularning statistik bog'liqligini Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash asosida o'rganish, o'zaro solishtirish va tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini o'rganish, umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanildi. Nazorat va tajriba guruhlarini (n=12) disk uloqtiruvchilari uchun maxsus-kuch ko'rsatkichlarini xarakterlovchi mashqlar tanlab olindi. Tajriba O'zDJTSU bazasida disk uloqtiruvchi sportchi-talabalar bilan olib borildi. Nazorat guruhidagi mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borildi, tajriba guruhida esa dastur doirasidan chiqmagan holda katta e'tibor tanlab olingan maxsus mashqlar majmuasini bajarilishiga qaratildi.

Katta tanlanmalarda korrelyatsiya koeffitsientining qiymati quyidagi formuladan va Excel amaliy dasturidan foydalanib amalga oshirildi:

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X}) \cdot (Y_i - \bar{Y})}{n \sigma_x \sigma_y} \quad (1)$$

bu yerda \bar{x} , \bar{y} - berilgan X va Y ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymatlari; X_i , Y_i - X va Y ko'rsatkichlarning qiymatlari juftligi; n - o'lchashlar soni; σ_x , σ_y - o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning o'rtacha kvadratik og'ishi (standart og'ish).

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tadqiqot oxirida, xuddi boshlanishidagi singari, tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhi sportchilarining disk uloqtirishi jarayonida diskni uchib chiqish burchagi, o'rtacha tezligi, uchish masofasi singari kinematik ko'rsatkichlar aniqlandi.

Bunda NG sportchilarining diskni uchib chiqish burchagi bo'yicha pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalarining o'rtacha arifmetik qiymati (O'AQ) va standart og'ishi (SO) $\bar{x} \pm \sigma = 41,17 \pm 2,44^\circ$ ni, o'rtacha tezligi $\bar{x} \pm \sigma = 24,73 \pm 1,21$ m/s ni, diskni uchish masofasi $\bar{x} \pm \sigma = 35,12 \pm 3,40$ m.ni tashkil etgan bo'lsa, TGda ushbu ko'rsatkichlar, mos ravishda, $\bar{x} \pm \sigma = 39,29 \pm 2,82^\circ$, $\bar{x} \pm \sigma = 24,92 \pm 1,04$ m/s va $\bar{x} \pm \sigma = 34,82 \pm 4,44$ m.ga tengligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba oxiriga kelib NGda diskni uchib chiqish burchagi $\bar{x} \pm \sigma = 39,80 \pm 1,85^\circ$ ni (tajriba davomida 1,37⁰ga, boshlang'ich natijaga nisbatan 3,32% ga yaxshilangan), o'rtacha tezlik $\bar{x} \pm \sigma = 25,80 \pm 1,14$ m/s ni (1,07 m/s.ga, ya'ni 4,33% ga) va uchish masofasi $\bar{x} \pm \sigma = 37,84 \pm 3,51$ m.ni (2,73 m., ya'ni 7,76% ga yaxshilangan) tashkil etgan bo'lsa, TG guruhida bu ko'rsatkichlarning hammasi Ngdagiga nisbatan ancha yaxshiroq natijalar kuzatilgan. Chunonchi, TGda diskni uchib chiqish burchagi $\bar{x} \pm \sigma = 35,08 \pm 3,21^\circ$ ga (4,22 gradusga, ya'ni boshlang'ichga nisbatan 10,73% ga yaxshilangan), o'rtacha tezlik $\bar{x} \pm \sigma = 26,53 \pm 1,51$ m/s.ga (1,61 m/s yoki 6,45%) va uchish masofasi $\bar{x} \pm \sigma = 39,67 \pm 4,78$ m.ga (4,85 m.ga yoki 13,93% ga yaxshilangan) teng bo'ldi. Shuning bilan birga variatsiya koeffitsient son qiymatlari ham tajriba boshidagi qiymatlariga nisbatan ijobiy tomonga o'zgardi va bularning hammasi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligini isboti hisoblanadi.

Quyidagi jadvallarda pedagogik tajriba boshida NG va TG,

| Tajriba boshida | NG uchish burchagi | NG o'rtacha tezlik | NG masofa |
|--------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| TG uchish burchagi | 0,710 | -0,802 | -0,320 |
| TG o'rtacha tezlik | -0,735 | 0,761 | 0,326 |
| TG masofa | -0,306 | 0,487 | 0,670 |

pedagogik tajriba oxirida NG va TG ko'rsatkichlari o'rtasida,

| Tajriba oxiri | NG uchish burchagi | NG o'rtacha tezlik | NG masofa |
|--------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| TG uchish burchagi | 0,933 | -0,850 | -0,708 |
| TG o'rtacha tezlik | -0,784 | 0,901 | 0,729 |
| TG masofa | -0,724 | 0,748 | 0,599 |

NG sportchilarini tajriba davomida, ya'ni tajriba boshi va oxirida

| Nazorat guruhi | TB uchish burchagi | TB o'rtacha tezlik | TB masofa |
|--------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| TO uchish burchagi | 0,930 | -0,812 | -0,640 |
| TO o'rtacha tezlik | -0,857 | 0,769 | 0,595 |
| TO masofa | -0,260 | 0,537 | 0,015 |

TG sportchilarini tajriba davomida, ya'ni tajriba boshi va oxirida

| Tajriba guruhi | TB uchish burchagi | TB o'rtacha tezlik | TB masofa |
|--------------------|--------------------|--------------------|-----------|
| TO uchish burchagi | 0,759 | -0,925 | -0,824 |
| TO o'rtacha tezlik | -0,766 | 0,950 | 0,805 |
| TO masofa | -0,295 | 0,453 | 0,588 |

ko'rsatgan natijalari o'rtasida hisoblangan korrelyatsiya koeffitsienti qiymatlari keltirilgan.

Xulosa. Pedagogik tajriba boshida ham, oxirida ham hisoblangan korrelyatsiya koeffitsienti natijalari, asosan, kuchli statistik bog'lanishda, shuning bilan birga ularning ayrimlari musbat va oshqalari manfiy ishorali, ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhi sinaluvchilari ko'rsatgan natijalar nazorat guruhidagiga nisbatan yaxshiroq va ushonchliroq o'zgarganligi aniqlandi.

УДК: 796.123

ИЗУЧЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА ПРИ МЕТАНИИ ДИСКА

Зебо Юсупова, Атхам Махкамбаев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

zebo.yusupova.87@inbox.ru, maxkambaev74@mail.ru

Аннотация. Приведены результаты исследования кинематических показателей – угла вылета, среднюю скорость, расстояния полета диска у студентов-спортсменов метателей диска экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: метатели диска, угол вылета, средняя скорость, дальность полета диска, коэффициент корреляции.

UDC: 796.123

STUDYING THE KINEMATIC CHARACTERISTICS OF STUDENT-ATHLETES DISCUS THROWERS DURING DISCUS THROWING

Abstract. The results of the study of kinematic indicators – takeoff angle, average speed, discus flight distance – of student-athletes discus throwers of the experimental and control groups are given.

Key words: discus throwers, departure angle, average speed, flight range of the discus, correlation coefficient.



УДК 796.422.1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЛИТЕЛЬНЫХ И КОРОТКИХ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Зиннатхон Юсупова, Икромжон Солиев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В данной работе представлены результаты сравнительного анализа, а также исследования объема и интенсивности тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции различной квалификации в макроцикле подготовки. Анализу подвергались три разные продолжительности интенсивной нагрузки 5, 15 и 30 секундные тренировочные нагрузки, где оценивалась эффективность по влиянию на скоростную выносливость и по влиянию на анаэробные способности бега.

Ключевые слова: интервальный спринт, анаэробная тренировка, бег на короткие дистанции, скоростная выносливость, интенсивные нагрузки.

Актуальность. Соревнования в беге на короткие дистанции начиная от 100 м и заканчивая 400 м, требуют уникального взаимодействия аэробного и анаэробного энергообеспечения, это означает, что спортсмены с различными способностями могут иметь возможность выиграть соревнования. Исторически сложилось так, что исследования бега на короткие дистанции были сосредоточены на анаэробных показателях производительности. Естественно, последовали подходы к подготовке и повышению уровня анаэробных возможностей организма спортсменов.

Цель исследования: сравнить различные методы интервальной тренировки по влиянию на скоростную выносливость и на анаэробные возможности спринтеров.

Методы исследования: В исследовании был применен метод сравнительного анализа интенсивности тренировочных нагрузок спринтеров изучение тренировочных программ, а также методов повышения результативности в годовом цикле подготовки. В исследовании приняло участие 30 спринтеров 2-го взрослого разряда, которые были разделены на 1, 2 и 3 группы испытуемых, где 1-ая группа выполняла 5-ти секундные интенсивные нагрузки количество повторов от 20-30 с длительностью отдыха 50 секунд, 2-ая группа выполняла 15 секундные интенсивные нагрузки по 10-15 повторений с длительностью отдыха 90 секунд и 3-я группа выполняла 30 секундные интенсивные нагрузки 5-7 повторений с максимальным выполнением движений с длительностью отдыха 300 секунд. Длительность исследования составила 24 микроцикла. Интенсивная тренировку выполняли 3 раза за недельный микроцикл. Тренировочные занятия проводились в полевых условиях на стадионе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Результаты исследования. В результате исследования были получены следующие показатели. Пиковую скорость испытуемые 1-ой группы достигали значительно быстрее по сравнению с испытуемыми 2-ой и 3-ей группами, а вот в удержании средней скорости уступали обеим группам. Интенсивные нагрузки длительностью 5 секунд очень хорошо воспитали взрывные качества бегунов на короткие дистанции, но ухудшили скоростную выносливость, что и сказалось на результате в беге на 100 и 200 м. Тогда как 2-ая группа улучшила анаэробную выносливость на 7,8%, а 3-я группа улучшила анаэробную выносливость на 13,1%. Также у испытуемых 1-ой группы улучшилось время выхода с низкого старта 1,9%, тогда как у испытуемых 2-ой и 3-ей групп результаты выхода с низкого старта остались без изменения. Испытуемые 2-ой и 3-ей групп увеличили объем тренировочных нагрузок за счет выполнения продолжительной интенсивной работы, а испытуемые

1-ой группы за счет количества выполняемой физической работы. В трех группах объем тренировочных нагрузок за 24 микроцикла составил 181 ± 13 км, а вот объем интенсивных нагрузок у испытуемых 1-ой группы составил 69 ± 5 км, у испытуемых 2-ой группы объем интенсивных работ составил 78 ± 3 км и у испытуемых 3-ей группы объем интенсивных работ составил 79 ± 6 км. Как видно из результатов общий объем тренировочных нагрузок у всех трех групп практически одинаковый, так как все три группы выполняли одинаковое количество объема разминочного бега, затратили одинаковое количество средств и часов на общефизическую подготовку и заминку. Различия между группами составили лишь протоколы выполнения тренировочных нагрузок объема и интенсивности беговых нагрузок бегунов на короткие дистанции различной квалификации. В беге на 200 м бегуны всех трех групп показали следующие результаты. Испытуемые 1-ой группы с момента выхода с низкого старта до 30 метров показывали максимальную скорость и были значительно быстрее испытуемых 2-ой и 3-ей групп, но значительно слабее на финише по сравнению с испытуемыми 2-ой и 3-ей групп. Испытуемые 2-ой и 3-ей групп максимальную скорость достигали на 42 ± 5 м, но при этом удерживали ее до 112 ± 3 м, затем скорость бега падала до 22 ± 2 км/ч.

Таким образом, было выявлено, что тренировочный протокол с содержанием высокоинтенсивной интервальной тренировки длительностью, которой составляет 5, 15 и 30 секунд сильно отличается друг от друга, но все три метода эффективны для воспитания определенных качеств спринтера. Интенсивные нагрузки длительностью 5 секунд очень эффективны для развития взрывных способностей спортсменов, а также при выходе с низкого старта, тогда как интенсивность нагрузок длительностью 15 секунд эффективны в наборе максимальной скорости по дистанции. Интенсивные нагрузки длительностью 30 секунд очень эффективны при воспитании анаэробных возможностей бегунов на короткие дистанции. Для того чтобы воспитать те или иные качества рекомендуется сочетать короткие высокоинтенсивные тренировочные нагрузки с продолжительными высокоинтенсивными беговыми нагрузками. Именно рациональное соотношение беговых нагрузок и протокола тренировок дают максимальный эффект для повышения результативности спринтеров на различных этапах подготовки. Но было замечено, что форсирование тренировочных нагрузок в начале педагогического эксперимента у испытуемых 1-ой группы, где спортсмены выполняли 5 секундную нагрузку, приводит к различным травмам по сравнению с испытуемыми 2-ой и 3-ей групп. В связи с этим настоятельно рекомендуется первые 3 микроцикла подготовки не форсировать тренировочные нагрузки при применении коротких по продолжительности высокоинтенсивных тренировочных нагрузок.

Литература:

- 1) Сокунова С.Ф. Применение интервальной гипоксической тренировки в сезонной подготовке бегунов на короткие дистанции / С.Ф. Сокунова, Л.В. Коновалова, В.В. Вавилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №3 (48) – С. 86-88.
- 2) Аванесов В.У. Кинематические характеристики и функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м. / Аванесов В.У., Щеглов В.Н. // Журнал “Ученые записки”, 2012. - № 1. – С. 7-11.

COMPARATIVE ANALYSIS OF LONG AND SHORT INTENSIVE TRAINING LOADS OF SHORT DISTANCE RUNNERS IN A MACROCYCLE OF PREPARATION

Zinnathon Yusupova, Ikrorzhon Soliev

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract. In this paper opened up all results of pedagogical experiment among runners for short distances and made analysis of training loads, training volume and its intensity of different qualification in training macro cycle. Has been compared three protocols of training process consists of 5, 15 and 30 seconds of intensive loads duration, where estimated such kinds of quality like speed endurance and influence on anaerobic capabilities of each athlete.

Key words: interval sprint, anaerobic training, running for short distances, speed endurance, intensive loads



УЎК:796.052

**СПОРТЧИЛАРНИНГ ТАФАККУР ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ
ТЕЗКОР ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИШ МАЛАКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларнинг тафаккур хусусиятлари илмий-назарий жиҳатдан таҳлил қилиниб, таҳлил натижалари асосида тезкор қарор қабул қилиш малакасини ривожлантириш услубияти ёритиб берилган.

Калит сўзлар: тафаккур, тафаккур тарзи, тезкор қарор қабул қилиш, спорт, жисмоний тарбия, тренер-ўқитувчилар, тактик фикрлаш қобилияти, аналитик тафаккур.

Кириш. Бугунги кунда дунё олимлари томонидан спортчиларнинг касбий билимлари, амалий кўникмалари, соҳавий малакаларини оширишнинг илмий-услубий ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг муҳим жиҳати шундаки, спортчиларни тайёрлаш ҳамда аҳоли орасида оммавий спортни ривожлантиришда турли соҳалар ҳамкорлигига эътибор қаратилмоқда. Натижада, бир томондан иқтисодий юксалиш ортмоқда, иккинчи тарафдан спортчилар дунёқарашда моддий манфаатдорликнинг асосий мотивга айланиши, жисмоний кучни доминант сифатида билиш каби муаммолар юзага келмоқда. Бу эса спортчиларнинг тафаккурини комплекс ривожлантириш билан боғлиқ тадқиқотларни ташкил қилишни талаб қилади. Бу борада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда ушбу соҳа мутахассисларининг ўқув жараёнларини такомиллаштириш, машғулот юктамаларини оптималлаштириш, жисмоний сифатларини ошириш масалалари тадқиқ этилмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида халқаро стандартларга мувофиқ комплекс билимларга эга малакали кадрлар тайёрлаш сифатини яхшилаш, спортда илм-фанни жадал ривожлантириш, юқори малакали рақобатбардош тренер-ўқитувчилар, мутахассислар ҳамда илмий ходимларни тайёрлаш жараёнларини янада такомиллаштиришга қаратилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда” [1]. Мазкур ислохотларда ҳар томонлама кенг дунёқарашга эга, тафаккур тарзи ривожланган, назарий билимларини амалиётда қўллай оладиган мутахассисларни тайёрлаш асосий масалалардан бири бўлиб қолмоқда.

Мақсад ва вазифалар. Спортчиларнинг тактик фикрлаш қобилиятини тезкорлик жисмоний сифатига мослаштириш, амалий машғулот ва мусобақа жараёнида тактик ҳаракат усулларини рационал ўзгартириш кўникмасини оширишга қаратилган услубни ишлаб чиқиш асосида тезкор қарор қабул қилиш малакасини ривожлантириш муҳим ҳисобланади.

Тадқиқот усуллари ва ташкил қилиниши. Спортчиларда жисмоний сифатлар ва тафаккур ривожланишининг алоқадорлигини, жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусиятлари, унинг мазмуни ва жараёнли асосларидан келиб чиқиб асосланади. Яъни, “ақлий ва жисмоний тарбия ўртасида икки томонлама муносабатлар мавжуд. Бир томондан, жисмоний тарбия тафаккур ривожини учун яхши шароит яратади ва унинг ривожланишга ёрдам беради; бошқа томондан, тафаккур ривожини жисмоний тарбия самарадорлигини ошириб, спортчиларнинг ҳал қилинаётган вазифалар моҳиятини тушунишлари ва уларнинг ечимини ижодий излашлари учун имкониятни шакллантиради” [2]. Демак, тафаккур тарзи – ақлий ва жисмоний ривожланиш натижасида такомиллашиб фаолиятни ташкил қилади.

Жисмоний тарбия ва тафаккур фаолиятини такомиллаштиришни жисмоний тарбиянинг муҳим элементи деб ҳисоблаш мумкин [3]. Бизнингча, жисмоний тарбия инсон тафаккур тарзининг амалийлигини таъминлайди. Бошқача айтганда, спортчиларнинг амалий ҳаракатларини асоси ҳисобланади. Спортчиларни тайёрлашда уларнинг ақлий тайёргарлиги муҳим рол ўйнайди. Чунки, спорт фаолиятининг моҳиятини, бевосита у билан боғлиқ ҳодиса ва жараёнларни тафаккур ривожисиз тушуниб қийин. Оқибатда эса, юқори спорт натижаларига эришиш мумкин эмас. Спортчиларнинг тафаккурини мустақил, ижодий ва унумли фикрлаш қобилияти орқали юзага чиқадиган фаолият деб тушунтиради. Бу ерда шуни англаймизки, ижодий тафаккур таяниб, кучли фикрлаш операцияларини ўтказиб ҳосил қилинган жисмоний фаолият спортчининг ҳақиқий тафаккур тарзини ташкил этади.

Бугунги кунда спортчининг ҳам жисмоний, ҳам ақлан ривожланишида техник, тактик, ақлий, функционал жиҳатдан тайёрланган бўлишни талаб қилади [4]. Бунда спортчилар ўзларининг спорт фаолиятларини техник, тактик, ақлий қобилиятларидан келиб чиққан ҳолда ташкил қилади. Бу хусусиятлар ўз навбатида уларнинг тафаккурини қандай шаклланганлигини акс эттиради. Спортчининг тафаккури эгалланган билимларни амалиётда синашда ҳам намоён бўлади. Олинган билимларни амалиётда синаш жараёнида спортчиларда ўзига хос индивидуаллик хусусиятлари ҳам намоён бўлади. Мана шу жиҳат ҳам уларнинг тафаккурини акс эттиради. Яъни, ҳар бир спортчи

ўзининг услубига эга. Бу бир қанча тафаккур услубларининг жамланмасидан иборат бўлган амалий ёндашув ёки тафаккур тарзи демакдир.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар жисмоний машқларни онгли равишда тушуниб бажарсалар ёки улар спорт машғулотларига қизиқиб, ташаббус кўрсатиб ижодий ёндашсалар, организмда ҳаракат малакаларини тўғри шаклланиши, функционал қобилиятларини ривожланиши учун умумий махсус билимларга таянишлари лозим бўлади [5]. Хусусан, беллашувлар ва мусобақаларда юзага келган муайян вазиятларда рақиб хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда техник ирода ва жисмоний имкониятлардан моҳирона фойдаланиш – спорт кураши тактикаси ҳисобланади. Яъни, спортчининг ақлий ва жисмоний имкониятларини амалда комплекс қўллашга эътибор қаратилган бўлиб, бунда спортчининг тафаккурини қандай бўлиши кераклигини англаймиз. Барчамизга маълумки, инсон ҳаракатининг мажмуи бош мия орқали фикр қилинади. Спорт машғулотларида бажариладиган энг оддий ҳаракатлардан бошлаб, то ўта мураккаб машқларгача бажариладиган фаолиятларни ҳар бир спортчи онгли равишда ҳис қилади, яъни барча ҳаракатларни онгида, тафаккурида аввал бажаради. Бевосита машғулотлар ёки мусобақаларда ўрганган ва ўзлаштирган барча машқлар мажмуини такрорлайди. Демак, машғулотлардаги барча ҳаракатлар, фаолиятларни назарий жиҳатдан билиш, тушуниш спортчилар учун энг зарур жараён ҳисобланади. Бу спортчиларнинг тафаккурида муҳим ўрин эгаллайди.

Спортчиларнинг тафаккурида барча спорт турларида муҳим бўлган ва шу билан бирга спортдаги ихтисослашувининг ўзига хос жиҳатларига қараб турли даражада намоён бўладиган айрим компонентлар мавжуд. Булар:

- спорт машғулотлари пайтида юзага келадиган муаммоларни ҳал қилиш қонунларини билиш;
- машғулотлар жараёнида кузатишлар ва тегишли ҳаракатларни амалга ошириш натижасида олинган махсус билимларни тезкор қайта ишлаш;
- мусобақа пайтида турли ахборотларни эслаб қолиш, ёдда сақлаш ва керакли ҳолатда ишлата олиш;

- қийин вазиятларда тафаккур жараёнлари оқимининг тезлиги ва мослашувчанлиги, тафаккурнинг мустақиллиги, ақлнинг кенглиги ҳамда чуқурлиги, фикрнинг изчиллигига таяниб фаолиятни ташкил этиш;

- кутилаётган ҳодисаларни олдиндан сезиш билан ҳаракат қилиш ва тезкор қарор қабул қилиш.

Шунингдек, спортчилар тафаккурининг мазмунини янада яхшироқ тушунишда “мўлжал”га мурожаат қилишимиз керак. “Мўлжал” ўзига хос психофизиологик ҳолат бўлиб, у спортчининг муайян вазиятдаги маълум эҳтиёжни қондиришга қаратилган фаолиятни бажаришга тайёрлигини ифодалайди. Демак, жўлжал – маълум вазиятда амалга ошириладиган ҳаракатлар кетма-кетлиги ва унинг натижасида қондириладиган эҳтиёж учун спортчининг старт ҳолатидир. “Мўлжал” фаолият тарзидан олдин келади ва унинг дастлабки босқичи бўлган ҳаракатга туртки беради. Шунингдек, мўлжал ўз ичига мақсадни олади. Аслида ҳар бир инсон ўз олдига буюк мақсадларни қўйиши ва унга борадиган режаларни яратиши муҳим жараёндир. Мақсад индивидуал ва ижтимоий кўриниш касб этади. Ғалабага эришиш, маълум рекордни янгилаш, моддий маблағни қўлга киритиш кабилар спортчиларнинг индивидуал мақсадини ташкил қилади. Ижтимоий мақсади эса, ўз жамоасини биринчиликка олиб чиқиш, мамлақати байроғини юксақларга кўтариш ҳисобланади. Демак, мақсаддан келиб чиққан ҳолда белгиланган мўлжал спортчи тафаккурининг ички аспектини ташкил қилади. Зеро, юзага келган жисмоний фаолият замирида ўзига хос бўлган фикрлаш тарзи ҳамда тафаккур услубларининг мажмуи мужассам. Шу ўрнида тафаккурининг амалийлигини таъминлашда тафаккур услуби ва унинг мазмунини билишимиз лозим. Тафаккур услуби бу – фикрлаш жараёнидаги ўзига хос йўналишдир. Яъни, муайян муаммони ҳал қилиш учун фикр юритиш, олдинги хулосалар билан қиёслаш ва янги бир қарорга келиш жараёндир.

Хулосалар. 1) Жисмоний тарбия тафаккур ривожини учун шароит яратади ва унинг ривожланишга ёрдам беради, бошқа томондан, тафаккур ривожини жисмоний тарбия самарадорлигини ошириб, спортчиларнинг ҳал қилинаётган вазифалар моҳиятини тушунишлари ҳамда уларнинг ечимини ижодий излашлари учун имкониятни шакллантиради. 2) Спортчиларнинг тафаккури мустақил, ижодий ва унумли фикрлаш қобилияти орқали юзага чиқадиган фаолиятдир. Бу шуни англатадики, ижодий тафаккурга таяниб, кучли фикрлаш операцияларини ўтказиб ҳосил қилинган жисмоний фаолият спортчининг ҳақиқий тафаккурини ташкил этади. 3) Спортчиларнинг тафаккури спорт фаолиятида эгаллаган билимларини амалиётда синашида намоён бўлади. Бунда спортчиларда ўзига хос индивидуал тафаккур услублари шаклланиб, тафаккури ривожланиб боради. 4) Спортчининг эгаллаган билими мустаҳкамланиб кўникмага айланиши ва малака даражасига чиқиб бориши билан унинг тафаккури ҳам ўсиб, ривожланиб боради. Ушбу жиҳатлар бевосита спортчиларнинг тезкор қарор қабул қилиш малакасини ривожлантиришга ёрдам беради.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4877-сонли қарори.lex.uz.
- 2) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие. – М.: ИЦ «Академия», 2000. – 27 с.
- 3) Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб.пособие /Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. — М.: ИЦ «Академия», 2004. -69 с.
- 4) Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 35 б.
- 5) Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.:ЎзДЖТИ, 2005. – 22 б.

УДК:796.052

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ БЫСТРОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ЗА СЧЕТ РАЗВИТИЯ СТИЛЯ МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Фазлиддин Якубов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

fazliddin.yaqubov.89@mail.ru

Аннотация. В данной статье проводится научно-теоретический анализ особенностей мышления спортсменов и методика развития навыков быстрого принятия решений по результатам анализ.

Ключевые слова: мышление, образ мышления, быстрое принятие решений, спорт, физическая культура, тренеры, навыки тактического мышления, аналитическое мышление.

UDC:796.052

IMPROVING THE SKILLS OF RAPID DECISION-MAKING THROUGH THE DEVELOPMENT OF THE ATHLETES' THINKING STYLE

Fazliddin Yakubov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

fazliddin.yaqubov.89@mail.ru

Abstract. This article provides a scientific and theoretical analysis of the thinking characteristics of athletes and a method of developing the skills of rapid decision-making based on the results of the analysis.

Keywords: thinking, way of thinking, quick decision making, sports, physical education, trainers, tactical thinking skills, analytical thinking.



3-Sho‘ba. SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA HARAKAT FAOLIYATI VA OMMAVIY SPORT. SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI

Секция 3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МАССОВЫЙ СПОРТ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

3rd Section. MOTOR ACTIVITY AND MASS SPORTS IN A HEALTHY LIFESTYLE. SPORTS AND HEALTH TOURISM



УДК: 388

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА КАЧЕСТВО ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ТАДЖИКИСТАНЕ

Азаматулло Абдуллоев, Сайали Холахмади, Рахмиддин Тошматов

*Таджикский государственный университет коммерции,
Таджикский институт физической культуры имени С.Рахимова,
Душанбе, Таджикистан*

hol_ik@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены вопросы развития сферы физической культуры и спорта в учреждениях высшего профессионального образования. Изучено влияние физической культуры и спорта на образовательный процесс, а также на социально-экономический показатель.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, учреждения высшего профессионального образования, навыки, активность, показатель

На сегодняшний день сфера физической культуры и спорта (ФКС) является важным направлением для развития здоровой нации. В связи с этим государством большое внимание уделяется развитию сферы ФКС в образовательных учреждениях, особенно его сегмента учреждений высшего профессионального образования (УВПО), потому что спорт помогает решить политические и экономические задачи.

В законе Республики Таджикистан «О Физической культуре и спорте» дано понятие, что «...физическая культура – составная часть культуры и сферы социальной деятельности, состоящая из комплекса духовных и материальных ценностей, созданных и используемых обществом, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, а также пропаганду здорового образа жизни» [3].

ФКС для студентов УВПО является важной частью системы образования, где занятия проводятся специалистами этой области, которые должны быть соответствовать государственным образовательным стандартам и учебными программами. Поэтому, необходимы условия для образовательного процесса, то есть спортивные навыки, соответствующие: гигиены и поддержки своего организма. Также в образовательном учреждении необходимо один раз в год оценивать уровень физическую подготовленность студентов [2,4].

Следует отметить, что не соответствие условий для проведения занятий физической культуры в учреждениях высшего профессионального образования будет отрицательно сказываться на здоровье и физическое развитие студентов, это также вовлечет молодежь к употреблению наркотических веществ, алкоголя и совершению преступлений. Все существующие проблемы негативно влияют на социально-экономические показатели и на развитие массового спорта.

Поэтому большое внимание необходимо уделять развитию спортивной инфраструктуре учреждений высшего профессионального образования, которое позволит улучшить и сохранить физического и духовного здоровье студентов и ППС. Кроме того, эффективные занятия ФКС влияют на уровень жизни студентов, магистрантов, ППС и сотрудников, а также повышают

производительность труда. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой и спортом, а также ведут здоровый образ жизни, меньше болеют и пропускают занятия и трудовую деятельность [1].

При постоянном занятии ФКС студентов и ППС в учреждениях высшего профессионального образования возрастает умственная активность, а также помогает преодолевать появляющиеся проблемы.

В Таджикистане ежегодно проходят спортивные мероприятия, посвященные Дню физкультурников, который проходит 10 августа. Кроме того, с 17 октября 2015 года в 6.30 часов утра проводится утренняя гимнастика во всех образовательных учреждениях, это позволяет восстановить организм после сна, ускорить обмен веществ, а также увеличить мозговую активность.

«...Спорт – одна из основ физической культуры, сфера социальной деятельности, сложившаяся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения спортивных результатов» [3].

Необходимо отметить, что ФКС, как социально-культурная сфера, положительно влияет на уровень показателей благополучия страны. Участие таджикских спортсменов на международной арене способствуют развитию международных экономических отношений и росту имиджа страны.

Таким образом, роста социально-экономических показателей нужна действенная госполитика в сфере ФКС. Для этого необходимо усилить работу маркетинга по вовлечению студентов, магистрантов и ППС к занятию ФКС и ведению здорового образа жизни в средствах массовой информации, в сети Интернет; постоянное проведение массово-оздоровительных и спортивных мероприятий в городах, районах и областях.

В целом, занятия ФКС раскрывает у студентов, магистрантов и ППС имеющийся потенциал, приобретает навыки и умения в сфере двигательной активности, правильного питания и здорового образа жизни в целом, которые будут способствовать развитию экономики и положительно влияет на социально-экономическое развитие Республики Таджикистан.

Библиография:

- 1) Бобровский Е.А. Развитие спортивной инфраструктуры для активизации массового спорта// Карельский научный журнал. 2018 Т. 7. №1 (22), С.101-104.
- 2) Герасимова Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры / Т.В. Герасимова. // Педагогика, психология и медико-биол. Проблемы физического воспитания и спорта. – М.: 2009, - № 10. – С. 25-27.
- 3) Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте» от 23.12.2021 г., №1831.
- 4) Ногуманов, Р.У. Участие бизнеса в развитии сферы услуг (на примере физической культуры и спорта)/ Р.У. Ногуманов, А.И. Шинкевич // Экономический вестник Республики Татарстан. – 2015. - №3. – С.47-51.

UDC: 388

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A FACTOR INFLUENCING THE QUALITY OF TRAINING OF A FUTURE SPECIALIST IN TAJIKISTAN

Azamatullo Abdulloev, Sayali Holahmadi, Rakhmiddin Toshmatov

Tajik State University of Commerce

Tajik Institute of Physical Culture named after S. Rakhimov

Tajikistan, Dushanbe

hol_ik@mail.ru

Annotation. The issues of development of the sphere of physical culture and sports in institutions of higher professional education are considered. The influence of physical culture and sports on the educational process, as well as on the socio-economic indicator, was studied.

Key words: physical culture and sports, institutions of higher professional education, skills, activity, indicator.



JISMONIY TARBIYA MASHQLAR ORQALI MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOMLASHTIRISH

Abdurazax o‘g‘li Abdurasul

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

abdurazzaxogliabdurasul@gmail.com

Annotatsiya. Olib borilgan tadqiqot ishida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini maxsus jismoniy mashqlar orqali rivojlantirishga qaratilgan ishlar amalga oshirildi. Shu bilan birga, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda, maxsus jismoniy mashqlar darajasini oshirish tavsiya etiladi. Taklif etilgan dastur natijalari asosida maktabgacha yoshdagi bolalarning tayyorligini namoyon etish ko‘rsatkichlari takomillashtirildi.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta‘lim, maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy mashqlar, gigeyna, kasallik, gigiena sharoitlari, tabiatning tabiiy omillari, jismoniy mehn

Kirish: O‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishda jismoniy tayyorgarligida va salomatlik darajasida sezirarli salbiy o‘zgarishlar sodir bo‘layotganligi munosabati bilan, jismoniy jixatdan sog‘ligi mustaxkam yoshlarni tayyorlash muommosi aloxida muxim axamiyat kasb emoqda. Bu muommo maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ayniqsa ko‘proq ta‘luqlidir.

O‘zbekiston Respublikasida bir milliondan ziyod maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy soglomlashtirish tadbirlariga jalb qilinmagan, maktablar, xunar-texnika bilim yurtlari o‘quvchilarning faqat beshdan bir qismigina darsdan tashqari vaqtlarda jismoniy mashqlar bilan shug‘illanadi. Mexnatga layoqatli axolining 5% dan kamrok qismi muntazam ravishda o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb qilingan.

Maqsad va vazifalar: Jismoniy tarbiya va sport soxasidagi ishlarning axvoli xalk salomatligining axvolida xuddi ko‘zgdagidek oz aksini topadi. 50% bolalarda salbiy alomatlar mavjud bo‘lib, ularning sog‘lig‘iga tasir korsatganligi , tug‘ma kasal bilan dunyoga kelib nogiron bolalar soni ortib borayotganligi buning yaqqol misolidir.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. O‘tgan davr mobaynida sog‘lom va har tomonlama rivojlangan o‘sib kelayotgan avlodning shakllanishini ta‘minlashga qaratilgan samarali maktabgacha ta‘lim tizimini tashkil qilish bo‘yicha kompleks tashkiliy-huquqiy chora-tadbirlar amalga oshirildi va shu bilan birga, mavjud tizimli kamchiliklar maktabgacha ta‘lim sohasida davlat siyosatini to‘liq amalga oshirishga to‘sqinlik qilmoqda, — deyilgan qaror matnida va kamchiliklar birma bir sanab berilgan. Maktabgacha ta‘limni boshqarishning zamonaviy mexanizmlarini joriy etish, tarbiya va o‘quv jarayonini takomillashtirish, maktabgacha ta‘lim muassasalarini yuqori malakali mutaxassislar bilan to‘ldirish, ularning infratuzilmasi va moddiy-texnik jihozlanishini yaxshilash maqsadida. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash bu uzoq muddat davom etadigan murakkab jarayon bo‘lib, u bolaning jismoniy, ruxiy va axloqiy-irodaviy kuchlarini to‘la jalb qilishni talab kiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning to‘g‘ri jismoniy trabiyasi bu davlat va jamoat tashkilotlari oldida turgan asosiy vazifalardan biridir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya sohasidagi ta‘lim sifati bolalarning jismoniy mashqlarni bajrirlari uchun yaxshi sharoitlar yaratish, ularning jismoniy faoliyatini tashkil etuvchi mutaxassislarining kasbiy mahorati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarda qo‘llaniladigan dasturlarning mazmuni bilan ta‘minlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya sohasida ta‘lim tizimining samarali ishlashini oila bilan yaqin hamkorlikda, maktabgacha ta‘lim tashkiloti xodimlari jamoasi ta‘minlaydi.

Dastur, qoida tariqasida, kundalik jismoniy va dam olish mashg‘ulotlarini (ertalabki gimnastika, sinfdagi jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar va mashg‘ulotlar o‘rtasidagi yurish mashqlari, kunduzgi uyqudan keyingi mashqlar), o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari haftada 2 marta, ochiq havodagi mashg‘ulotlar va sport zalda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarni tashkil etadi.

Bundan tashqari, mashg‘ulotlardan tashqari, Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixoemotsional va intellektual yuklamaning ko‘payishi va sog‘lig‘ining yomonlashishi, ikkinchi tomondan, bolalarning dam olishi va tiklanishiga qaratilgan an‘anaviy «salomatlik kuni» tadbirlarini amalga joriy etish mumkin.

Zamonaviy maktabgacha ta‘lim tashkilotida bolalarni jismonan sog‘lomlashtirish jarayonida qo‘shimcha ta‘lim xizmatlari va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari muhim o‘rin egallaydi.

Sport to‘garaklari va seksiyalarining faoliyati bolalarga va uning ota-onalariga harakat faoliyatining eng jozibali turini tanlashga imkon beradi.

Biroq, ushbu faoliyatni amalga oshirishda maktabgacha tashkilotining ishlash tartibiga xalaqit bermasligi kerak.

Jismoniy tarbiya sohasida qo`shimcha ta`lim xizmatlarini tashkil qilishda mutaxassisning maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg`ulotlarga tayyorgarligi hisobga olinishi va bolalar salomatligiga foyda keltiradigan mashg`ulotlar dasturi tuzilishi kerak.

Qo`shimcha mashg`ulotlar dasturlari maktabgacha ta`lim tashkilotida asosiy jismoniy tarbiya dasturlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Bugungi kunda 5-7-yoshli bolalar orasida yani 40% ko`plab kasaliklar kelib chiqmoqda. Ko`pgina shifokorlar, maktab yoshidagi bolalarning yarmidan ko`pi kasal ekanligini aytishadi. Bolalar orasida eng keng tarqalgan kasallik o`murtqa egriligidir. Bu kasalik esa skolyoz deyiladi. Va ko`p hollarda skolyoz tug`ma emas, balki hayotimiz davomida yuzaga keladi. Nima uchun u paydo bo`ladi? Chunki bolaning jismoniy rivojlanishiga juda kam e`tibor berilganligi natijasida yuzaga keladi. Natijada, bolalar zaif o`sadi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning sog`lig`ini birinchi o`rinda qo`yishimiz kerak.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya bilan bog`liq mavjud bilimlarni shakllantirish kerak. Bolalar jismoniy tarbiya vositalarining ahamiyati (gigiena sharoitlari, tabiatning tabiiy omillari, jismoniy mehnat) haqida bilishlari kerak. Bolalarning mashq qilish uslubi va ularni amalga oshirish usullari, to`g`ri xatti-harakatlar haqida, shuningdek, shaxsiy va ijtimoiy gigiena me`yorlari haqida bilishlari zarur. Bolalar, tana qismlarini, harakat yo`nalishini (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o`ngga, chapga va hokazo), jismoniy tarbiya jihozlarining nomi va maqsadini, uni saqlash qoidalarini, kiyim-kechak va poyabzallarni tozza tutish qoidalarini va boshqalarni bilishi kerak.

Adabiyotlar ro`yxati:

- 1) O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016-yil 29-dekabrda PQ-2707-son «2017-2021-yillarda maktabgacha ta`lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida»gi Qarori.
- 2) Fayzullayeva M. Sog` tanda-sog`lom aql. -T., 2014.
- 3) Jalolova G.Q. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash T.: metodik tavsiya 2004.
- 4) Keneman, A.V. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi/ A.V. Keneman, D.V. Xuxleva-M.: ma`rifat, 1978.
- 5) Usmonxo`jayev T. va boshq. 500 harakatli o`yinlar. -T., Yangi asr avlodi, 2014.

УДК: 796

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Абдурахман угли Абдурашул

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

abdurazzaxogliabdurashul@gmail.com

Аннотация. В исследовательской работе была проведена работа, направленная на развитие физической подготовленности дошкольников посредством специальных физических упражнений. При этом с учетом возрастных физических способностей детей дошкольного возраста рекомендовано повысить уровень специальных физических упражнений. На основе результатов предложенной программы было отражено улучшение проявительных показателей готовности дошкольников.

Ключевые слова: дошкольное образование, дошкольники, физические упражнения, гигиена, болезни, гигиенические условия, природные факторы природы, физический труд.

UDC: 796

HEALTH IN PRE-SCHOOL CHILDREN THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Abduraxox o`g`li Abdurasul

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

abdurazzaxogliabdurashul@gmail.com

Abstract. In the research work was carried out aimed at developing the physical fitness of preschoolers through special physical exercises. At the same time, taking into account the age-related physical abilities of preschool children, it is recommended to increase the level of special physical exercises. Based on the results of the proposed program, the improvement of the demonstrative indicators of readiness of preschoolers was reflected.

Key words: Preschool education, Preschool children, Physical exercise, hygiene, disease, hygienic conditions, natural factors of nature, physical work.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ ВСЕХ СЛОЁВ НАСЕЛЕНИЯ

Анабоим Абдурахимова, Владимир Серебряков

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

vladimir_sereb75@gmail.com

Аннотация: В статье представлены наблюдения поэтапного развития массового спорта и популяризация здорового образа жизни среди населения и привлечения к массовому спорту молодежи.

Ключевые слова: спорт, молодежь, здоровье, махалля, соревнования, этап, победитель, категория.

Сегодняшнее здоровое подрастающее поколение – это гарант стабильности завтрашнего дня, и, спорт здесь играет очень большое значение.

В Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы, утвержденной Постановлением главы государства от 13.02.2019 г. №118, указано, что достижение высокого уровня физической культуры и качества жизни населения в Республике Узбекистан является важным условием в рамках практической реализации стратегической задачи – устойчивого развития страны. О направлениях концепции и дальнейших задачах по развитию физической культуры и спорта было отмечено на видеоселекторном совещании под председательством Президента страны 4 сентября 2019 года.

Одним из приоритетных направлений совершенствования системы и увеличения числа спортсменов является привлечение населения к соревновательной деятельности. Показатели нынешнего года, по сравнению с предыдущим, увеличивают количество проведенных турниров на более, чем один раз. Число участников при этом утроилось. В проведении спортивных состязаний на должном уровне немаловажную роль играет материальное обеспечение. Узбекистан переходит на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях. Соответствующее постановление об этом издал президент Шавкат Мирзиёев. Документ призван популяризировать семейный спорт с организацией массовых спортивных мероприятий. Проводятся 5-этапные массовые спортивные соревнования.

Принято Постановление Президента (ПП №201 от 11.04.2022 года) «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях». Постановлением определены основные направления развития массового спорта. В частности, поощряется семейный спорт, организуются массовые спортивные мероприятия.

С 2022 года ежегодно 30 июня – в День молодежи Республики Узбекистан и в рамках «Молодежного форума», который проводится в декабре, проводятся 5-этапные массовые спортивные соревнования по футболу, мини-футболу, волейболу, легкой атлетике, шахматам, шашкам, настольному теннису, стритболу, воркауту:

- на первом этапе – межличностные соревнования в махаллях;
- на втором этапе – межмахаллинские соревнования в секторах;
- на третьем этапе – районные (городские) соревнования среди махаллинских команд, ставших победителями соревнований в секторах;
- на четвертом этапе – областные соревнования среди махаллинских команд, ставших победителями районных (городских) соревнований;
- на пятом этапе – республиканские (финальные) соревнования среди махаллинских команд, ставших победителями областных соревнований.

Эти соревнования пройдут в рамках 5-этапной «Олимпиады пяти инициатив».

С 1 марта 2023 года будут проводиться 3-этапные общереспубликанские спортивные соревнования по олимпийским, неолимпийским и национальным видам спорта.

Преподаватели физической культуры школ и тренеры физкультурно-образовательных учреждений, подготовившие победителей вышеуказанных соревнований, к квалификационной аттестации не привлекаются и им напрямую присваиваются следующие квалификационные категории:

- за подготовку победителей и призеров районных (городских) этапов соревнований – вторая квалификационная категория;
- за подготовку победителей и призеров областных этапов соревнований – первая квалификационная категория;

- за подготовку победителей и призеров республиканского (финального) этапа соревнований – высшая квалификационная категория.

Литература:

- 1) Родиченко В.С. «Спортивные соревнования как социальное явление» // Теория и практика физической культуры. 1972. - №6. – С.7-10.
- 2) Шагаев Р.В., Полочанская О.Г. «Совершенствование управления развитием физической культуры и спорта: региональный аспект» // Государственное и муниципальное управление, ученые записки СКАГС. 2012 г., №3, 50-63стр.
- 3) Постановление Президента (ПП № 201 от 11.04.2022 года) «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях».

THE MAIN DIRECTIONS OF MASS SPORTS DEVELOPMENT AMONG ALL SEGMENTS OF THE POPULATION

Anaboim Abdurakhimova, Vladimir Serebryakov
*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. The article presents observations of the gradual development of mass sports and the promotion of a healthy lifestyle among the population and attracting young people to mass sports.

Key words: sport, youth, health, mahalla, competitions, stage, winner, category.



УДК: 796.011.1

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ

Умирхон Азимова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
archidea87@mail.ru*

Аннотация. В статье описана значимость занятий физической культурой и спортом для формирования гармонично развитой личности. Которая начинает складываться в раннем детстве, а порой и изменяется в течение всей жизни человека, уже созданием для каждого человека своего своеобразного набора оптимального взаимодействия и духовного начал. В процессе формирования личности у человека складываются определенные убеждения, под которыми понимаются глубоко укоренившиеся в сознании человека представления, а именно принципы и нормы, которым он считает себя обязанным следовать.

Ключевые слова: гармоничная личность, физическая культура и спорт, педагогика, спортсмен.

Введение. Формирование гармоничной личности на протяжении многих веков являлось актуальной, теоретически и практически значимой задачей, стоящей перед человечеством. В наши дни эта задача приобретает одновременно и универсальный, и специфический характер. Человеческая деятельность стала поистине полифункциональной. В различных видах человеческой деятельности необходимо постоянно учитывать и общее, и особенное, находящиеся в реальном взаимодействии и присущее процессу формирования гармоничной личности, занимающегося различными видами деятельности. В полной мере это относится и к спорту, играющему в современных условиях все более заметную и значительную роль при формировании гармонично развитой личности [1, 2, 3].

Цель и задачи. На передний план в современной спортивно-педагогической мысли закономерно выдвигаются проблемы воспитывающего спортивного обучения, а именно: воспитание отдельной личности и целого спортивного коллектива на принципах приоритета общечеловеческих ценностей, формирование у занимающихся спортом гуманистически ориентированной позиции, а также внедрение в учебный процесс инновационных методов обучения.

Методы и организация исследования. Необходимо констатировать наличие существенных различий между западным (европейским) и восточным (азиатским) подходом к формированию спортсмена, причем в общем плане они таковы: европейская культура, восходящая к античности демонстрирует прекрасное, физически развитое тело атлета, а восточная культура особое внимание

обращает на духовный мир атлета. В идеале необходимо взаимодействие как взаимодополнение в атлете его внешнего, физического и внутреннего, духовного развития. Различия мировоззренческих культур, позиций и путей, которые нашли свое отражение в подходах к теории и практике физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной гимнастики, часто являются местом рождения новых спортивно-педагогических ценностей и оптимальным ответом на современные потребности общества в спорте [2, 4].

Современная отечественная педагогическая теория, не отрицая важности общих и специфических аспектов в процессах обучения и воспитания, рассматривает их в единстве органических взаимодействий между процессами приобретения знаний, усвоения творческого опыта и процессами формирования эмоционально-ценностного отношения личности к окружающей действительности, а также формирование ценностного отношения к образованию и людям [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Итак, в чем же заключены основные теоретические и практические аспекты гармоничного развития человека. Совершенно естественно и обоснованно, что исходный пункт для успешной реализации алгоритмов гармоничного развития человека состоит в выяснении и объяснении того, что же реально представляет собою «гармония» и «гармоничное развитие» как явления и как понятия, постоянно взаимодействующие.

Под «гармонией» чаще всего имеют в виду такие понятия как, «связь», «стройность», «согласованность» и «соразмерность частей», а также «слияние» различных начал в «единое целое» и «организованность». Все это может быть и внешней и даже насильственной компонентой, причем внутренне это довольно органичная структура.

В результате становления и развития гармоничной личности возможно появления «общества взаимодействия», которое в свою очередь формирует гармоничную личность. Гармония достигается только добровольно и через последовательно осуществляемое взаимодействие различных начал и субъектов, причем гармония – это принципиальный ориентир и реальный результат. Гармония не поддается также непосредственному и абсолютному измерению. Гармония – это взаимодействие рационального и эмоционального начал при ее формировании и восприятии. Уже в настоящее время возможны положительные результаты в становлении и развитии гармоничной личности, включая различные сферы человеческой деятельности (культуры. Здоровья, спорта и т.д.).

Заключение. В основе своей гармония – взаимодействие, а взаимодействие путь к гармонии, позволяющей человеку обрести необходимые морально-этические качества уже определяется гармоничными отношениями человека к людям. Обществу и труду с такими значимыми чертами характера, как честность, принципиальность, ответственность, чуткость, терпеливость, самоотверженность и смелость. Убежденность человека придаёт решимость его поступкам, высказываниям и проявлению своего личного, неповторимого отношения к каким-либо событиям. В полной мере это к формированию спортсмена как гармоничного человека.

Библиография

- 1) Выдрин В.М. Спорт в современном обществе. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
- 2) Ильинич В.И., Физическая культура студента, Минск, 2012.
- 3) Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник // М.: Советский спорт.- 2010.
- 4) Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа // СОЦИС. – 2007. - №11.

UDC: 796.011.1

THE SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN FORMING A HARMONIOUSLY DEVELOPED PERSON

Umirkhon Azimova

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

archidea87@mail.ru

Summary. The article describes the importance of physical culture and sports for the formation of a harmoniously developed personality. Which begins to take shape in early childhood, and sometimes changes throughout a person's life, already creating for each person his own set of optimal interaction and spiritual principles. In the process of personality formation, a person develops certain beliefs, which are understood as ideas deeply rooted in the mind of a person, namely, the principles and norms that he considers himself obliged to follow.

Key words: harmonious personality, physical culture and sports, sports pedagogy, athlete.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA REKLAMANING DOLZARBLIGI**Nodirbek Aliyev, Gulmira Ismagulova***O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti**Chirchiq, O‘zbekiston*alievnodirbek38@gmail.com, gulmira.nuraliyevna@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada sportda biznesi jadal rivojlantirishdagi reklamaning dolzarbligi va ahamiyati hamda tizimni shakllantirish va tarqatishda ommaviy axborot vositalaridagi fenomen sifatida o‘ziga xos xususiyati uning mamlakat iqtisodiyotining alohida tarmog‘i sifatida qaralishi aks ettirilgan.

Kalitso‘zlar: 238eclama, 238eclama marketing funksiyasi sifatida, media kompaniyalar, inson imidji, madaniy ramz va belgilar, kommunikator.

Kirish. Bugungi kunda reklama biznesi jadal rivojlanmoqda. Bir necha yil oldin, mutaxassislarining asosiy vazifasi bozorga ma‘lum bir mahsulotni ilgari surish edi. Hozirgi vaqtda esa reklama tashviqot plakati bo‘lishni to‘xtatdi. Avvalo, bu sotiladigan mahsulot emas, balki xizmat – ma‘lum bir guruh odamlarning orzularini ro‘yobga chiqarish xizmatidir. Bugungi zamonaviy dunyoda media olami reklama va marketing bilan chambarchas bog‘langan va bundan har ikki tomon ham birday manfaatdor. Tadbirkorlikni harakatlantiruvchi eng asosiy kuch bu – reklama. Shuningdek, deyarli barcha xususiy ommaviy axborot vositalari ham aynan reklama hisobidan o‘zini moliyalashtiradi. Shu bois, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan dastavval 25.12.1998 yildagi (723/I-sonli) tasdiqlangan Qonuniga yangi tahrirdagi (2022 yil 07.06.) «Reklama to‘g‘risida» qonun loyihasi ishlab chiqilib, huquqiy mezon yaratilmoqda [1].

Maqsad va vazifalar. Zamonaviy mutaxassisning vazifasi ushbu xizmatni shakllantirish, tartibga solish va iste‘molchiga etkazishdir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi reklamaning dolzarbligi hech qanday shubha tug‘dirmaydi, chunki bu ularning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Hozirgi vaqtda reklama bozor ishtirokchilarining mutlaq ko‘pchiligi tomonidan amalga oshiriladigan eng muhim marketing funksiyalaridan biridir.

Dunyo bo‘yicha yillik umumiy reklama xarajatlari taxminan 1,4 trillion dollarga baholanmoqda. Oxirgi yigirma yillikdagi reklamaning o‘ziga xos xususiyati uning mamlakat iqtisodiyotining alohida tarmog‘iga, ya‘ni reklama biznesiga aylanishidir. Reklama biznesi shunchalik kuchli va jadal rivojlanmoqdaki, u sur‘atlari va sifat o‘zgarishlari bo‘yicha jamiyat ishlab chiqarish va iqtisodiy hayotining boshqa ko‘plab sohalaridan sezilarli darajada ustundir. Aynan shu bosqichda reklama biznesida kapitalning yuqori konsentratsiyasi va markazlashuvi mavjud. Ko‘p jihatdan eng kuchli media kompaniyalari, shuningdek, reklama biznesining jahon yetakchilari – xalqaro reklama agentliklari va ularning birlashmalarida to‘planadi.

Zamonaviy tsivilizatsiyaning shubhasiz haqiqati sportga bo‘lgan qiziqishning ulkan ortishiga aylandi. Sport ijtimoiy amaliyotning boshqa sohalaridan ajralgan holda rivojlanmaydi, u o‘z atrofida ma‘lum ijtimoiy muhitni yaratadi: sport inshootlari shaharlarning joylashuviga ta‘sir qiladi; sport tovarlari va xizmatlarini ishlab chiqarish bo‘yicha qudratli sanoat rivojlandi, sport tadbirlari va shoulari yangi o‘ziga xos ifoda vositalarini vujudga keltirmoqda, sport sohasida ommaviy kommunikatsiyalar jadal rivojlanmoqda.

Sport zamonaviy inson imidjiga, uning turmush tarziga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Aytishimiz mumkinki, sport ijtimoiy ishlab chiqarishning o‘ziga xos turi bo‘lib, uning doirasida o‘zaro ta‘sirning ma‘lum bir turi takrorlanadi, normalar va stereotiplar shakllanadi, ideallar yaratiladi va takrorlanadi va ko‘pincha o‘ziga xos “butlar”, ya‘ni, shubhasiz, biz ommaviy axborot vositalari (ommaviy axborot vositalari) orqali sportning ommaviy ongga sezilarli ta‘siri haqida gap ketadi. Madaniyatning ajralmas qismi bo‘lgan sport o‘ziga xos madaniy kodlarni olib yuradi, har bir ijtimoiy-tarixiy davrda sport sohasiga xos bo‘lgan qadriyat yo‘nalishlari, mafkuraviy munosabatlar xarakterini aks ettiruvchi o‘ziga xos madaniy ramz va belgilar tizimini ishlab chiqadi.

Ushbu tizimni shakllantirish va tarqatishda ommaviy axborot vositalari alohida ahamiyatga ega bo‘lib, ular tufayli sport fenomenining ham, uning ommaviy axborot vositalaridagi o‘rnining ham tez o‘zgarishi tobora yaqqol ko‘zga tashlanadigan omilga aylanib bormoqda. Sport odamlarning ijtimoiy va madaniy faoliyati sohasi sifatida inson hayotining siyosat, mafkura, biznes, san‘at va boshqalar kabi muhim sohalar bilan o‘zaro bog‘liqlik va o‘zaro ta‘sir munosabatlarida bo‘lib chiqadi. Sport homiyligi azaldan tan olingan. Taniqli brendlarni targ‘ib qilish usuli. Ishlab chiqaruvchi tomoshabinlarning eng katta auditoriyasini jalb qilishni xohlaydi va buning uchun ma‘lum bir sport turining jozibadorligidan foydalanadi. Sport tashkilotlarini boshqarishda ommaviy axborot vositalarining roli [2].

Ommaviy axborot vositalarining mazmun-mohiyatiga oydinlik kiritish uchun ommaviy axborot vositalari deganda nimani anglatishini aniqlab olish kerak. Ommaviy axborot vositalari deganda bosma

ommaviy axborot vositalari tushuniladi: gazetalar, jurnallar, televidenie, radio, video dasturlar, ommaviy axborotni ommaviy tarqatishning davriy shakllari. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar sport tashkilotlari va muassasalari faoliyatiga eng to'g'ridan-to'g'ri va keskin ta'sir ko'rsatdi. Bir tomondan, iqtisodiyotdagi qiyinchiliklar jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini byudjetdan moliyalashtirish sohasida jiddiy muammolarni keltirib chiqargan bo'lsa, ikkinchi tomondan, iqtisodiy muhit tubdan o'zgardi, iqtisodiy munosabatlarning butun tizimi o'z faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'ydi. Bozor asosi.

Hozirgi murakkab sharoitda sport tashkilotlari byudjetdan tashqari moliyalashtirish manbalarini, qo'shimcha daromad manbalarini faol izlashga majbur bo'lmoqda. Ular juda xilma-xil va xilma-xildir. Mablag'ning ma'lum qismini Olimpiya qo'mitasi va xalqaro sport tashkilotlari ajratadi. Davlat organlari va nodavlat tuzilmalardan tushayotgan mablag'lar, afsuski, sport klublari va tashkilotlarini moliyalashtirish muammosini hal qilmayapti. Bunday sharoitda sport klublari va tashkilotlari, birinchi navbatda, tadbirkorlik faoliyati (bukmekerklik va lotereya biznesi, nashriyot faoliyati, chiptalar sotishdan tushgan tushumlar, ko'krak nishonlari, vimponlar, esdalik sovg'alari, huquqlarni sotish) hisobidan byudjetdan tashqari moliyalashtirish manbalarini faol izlashga majbur bo'lmoqda. Televideniye va radioeshittirishlar va boshqalar), shuningdek reklama, homiylik va homiylik orqali.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ommaviy axborot vositalari jamiyat, turli ijtimoiy guruhlar va shaxslar manfaatlarini ifodalovchisidir. Ularning faoliyati muhim ijtimoiy oqibatlariga olib keladi, chunki auditoriyaga yuborilgan ma'lumotlarning tabiati uning voqelikka munosabatini va ijtimoiy harakat yo'nalishini belgilab beruvchisi hisoblanadi. Binobarin, ommaviy axborot vositalari nafaqat axborot beradi, yangiliklarni xabar qiladi, balki ma'lum g'oyalar, qarashlar, ta'limotlar, turli dasturlarni targ'ib qiladi va shu orqali ijtimoiy boshqaruvda ishtirok etadi. Jamoatchilik fikrini shakllantirish, muayyan ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish, e'tiqodni shakllantirish orqali ommaviy axborot vositalari shaxsni muayyan harakat va harakatlarga undaydi. Har qanday jamiyatda ommaviy axborot vositalari muhim axborot rolini o'ynaydi, ya'ni ular jurnalist va auditoriya o'rtasida o'ziga xos vositachiga aylanadi.

Bundan tashqari, ommaviy axborot vositalarining faoliyat ko'rsatish jarayonida kommunikator – jurnalist va qabul qiluvchi – auditoriya o'rtasida ikki tomonlama aloqa amalga oshiriladi, bu erda jamiyatning axborotga bo'lgan ehtiyojlari qondirilishi kerak. Inson haqiqat huquqiga ega va bu huquq fan, san'at, ilmiy axborot, matbuot, televideniye va radio, turli axborot xizmatlari bilan bir qatorda ta'minlanadi. Ular odamga kecha va bugun nima bo'lganini aytib berishlari kerak [3].

Ommaviy axborot vositalari o'z faoliyati bilan mahsulotlar, firmalar, hodisalar, jismoniy shaxslar va boshqalar haqida xabardorlik darajasini oshiradi, ayniqsa, “sport tadbirlarini o'tkazish uchun ommaviy axborot vositalariga ajratilgan vaqtni olish va ajratish”, “OAV huquqlarini sotib olish va qayta sotish” kabi tadbirlarda. Sport tadbirlarini yoritish”, “Sport tadbirlarini matbuotda yoritishni muvofiqlashtirish”, “sportchilar, homiylar va sport tadbirlarini ommaviy axborot vositalarida maksimal darajada yoritishni ta'minlash”, “maxsus aksiyalarni ishlab chiqish” va “sport tashkilotingizning ijobiy imidjini yaratish”.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash jiyizki, ommaviy axborot vositalarini sportdagi sakkizta eng muhim marketing faoliyatidan oltitasida vosita sifatida ko'rish mumkin, ya'ni:

- sport tashkilotining ijobiy imidjini yaratish,
- homiylarning maqsadlariga ularni targ'ib qilish nuqtai nazaridan erishish,
- rag'batlantirish. Chiptalar sotish,
- sport tadbirlari, sportchilar va homiylar haqida ommaviy axborot vositalarida maksimal yoritish,
- jamoat, hokimiyat va hamkorlar bilan yaqin aloqalarni saqlash va maxsus aksiyalarni ishlab chiqish.

Muayyan sport turining marketingida ommaviy axborot vositalari muhimdir.

Adabiyotlar ro'yxati.

- 1) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 25.12.1998-yildagi “Reklama to'g'risida”gi Qonuni.-“Xalq so'zi”, 1999 yil 6 yanvar, 3-son
- 2) Muxin V.G. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi reklamaning ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik yo'nalishi: Darslik. – Voronej, 2015. – 150 b.
- 3) Vasilev G.A. Reklama mahsulotlarini ishlab chiqarish texnologiyalari / G.A. Vailev, V.A.Polyakov, A.A.Romanov. – Moskva: Nauka, 2014. – 272 b.

УДК:796

АКТУАЛЬНОСТЬ РЕКЛАМЫ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Нодирбек Алиев, Гулмира Исмагулова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

alievnodirbek38@gmail.com, gulmira.nuraliyevna@mail.ru

Аннотация. В данной статье отражена актуальность и значение рекламы в ускоренном развитии спортивного бизнеса, а также ее специфика как феномена в средствах массовой информации в формировании и распространении системы, рассматриваемой как отдельная отрасль экономики страны.

Ключевые слова: реклама, маркетинговая функция рекламы, медиа-компании, имидж человека, культурные символы и эмблемы, коммуникатор.

UDC: 796

THE RELEVANCE OF ADVERTISING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Nodirbek Aliyev, Gulmira Ismagulova

Uzbek State University of Physical Culture and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

alievnodirbek38@gmail.com, gulmira.nuraliyevna@mail.ru

Abstract. This article reflects the relevance and importance of advertising in the accelerated development of sports business, as well as its specificity as a phenomenon in the media in the formation and dissemination of the system, considered as a separate branch of the country's economy.

Keywords: advertising, marketing function of advertising, media companies, human image, cultural symbols and emblems, communicator.



УЎК: 796.49.08.

ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИ МАШҚЛАРНИ БАЖАРИШИДА ТАБИАТНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ КУЧЛАРИНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

Розия Алимбоева

Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети

Тошкент, Ўзбекистон

rozhan.b@mail.ru

Аннотация. Спортчиларни тайёрлашда, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш ҳамда ҳалқимиз саломатлигини мустаҳкамлаб умр боқийлигини таъминлашда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларининг ўрни аҳамиятли эканлиги маълум этилган.

Калит сўзлар: истеъдод, спортчи, танлаш, тайёрлаш, маҳоратини ошириш, кадр, соҳа замонавий, технология, очик хаво, қуёш нури, таъсир, тонг шароит, витамин, тўйиниш.

Кириш. Муҳтарам Президентимиз Ш.Мирзиёев “Соғлом авлод Ўзбекистон келажагини ривожлантирувчи асосий кучдир” деган сўзлари барча ёшларни янада ўз саломатлигини мустаҳкамлашга янада эътибор қаратишга турки бўлди. Жорий йилимизнинг 2022 йил “Инсон кадрини улуғлаш ва фаол маҳалла” йили номланиши ва шу йил муносабат билан маҳаллаларида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш ҳамда ҳалқимиз саломатлигини мустаҳкамлаб умр боқийлигини таъминлашдан иборатдир. Бу йилнинг номланиши билан республикамизнинг барча жойларида жисмоний тарбия билан шуғулланиш спортни тарғиб этиш ҳамда шуғулланувчилар сонини янада оширишга эришилди. Президентимиз фикрлари асосида “Жисмоний тарбия ва спорт

билан шуғулланувчиларни бу йил статистикаси бўйича икки баробарига кўтаришимиз катта ютуқларимиздан бири бўлади” деган эди. Жисмоний тарбия ва спорт шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараёнинг ажралмас қисмидир. Спорт ҳозирги куннинг мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган соҳалардан биридир. Ушбу соҳада республикамизда кенг кўламли ишлар олиб борилаётган бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг порлоқ келажагини ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бу долзарб вазифани самарали ечишда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг ва айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар зиммасига катта масъулият юклайди. Ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган бўлиб шулардан айниқса сув спорти, гимнастика мактаблари барпо этилгани айнан ёшларни ривожланишига алоҳида эътибор эканлигидан далолатдир. Барча ёшдаги шуғулланувчиларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгилловчи омиллар ёш спортчиларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида ўрни бекиёсдир. Ёш спортчиларда кўп жиҳатдан амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ. Шуғулланувчиларнинг келажақдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомиллашади. Шунини қайд этиш керакки, амалий машғулотларда куч сифатларни мустаҳкамлаш биринчи муҳим вазифадир. Жисмоний сифатларини муҳим хусусияти шундан иборатки, улар ўз ичига шуғулланувчиларнинг табиий ҳаракатлари турларини киритади: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқа машқлар. Шунинг учун улар шуғулланувчиларга жисмоний машқларни таъсири энг керакли воситадир. Спорт мураббийларнинг асосий вазифаларидан куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанлик жисмоний сифатларни ривожлантиришга эътибор қаратишидир. Ҳозирги вақтнинг долзарб вазифаларидан бири мураббийларимизнинг ёш спортчиларни танлаб олиши ва уларни мусобақаларда юқори натижаларга эришишини таъминлаш учун зарур ишлар олиб борилмоқда. Барча иқтидорли спортчиларни танлаб олингандан сўнг уларни ўзлари танлаган спорт тури бўйича тайёрлаш муҳимдир. Шундай экан мисол: гандбол спорт тури билан шуғулланувчи ёшларни тайёрлашда мураббийнинг иш режаси асосида машғулотларни ташкил этишда танланган жисмоний машқларни қўллаш қонуниятларини мураббий томонидан англаниши меъёрини белгилайди. Жисмоний машқлар машғулотини ташкил этиши ва мувофиқли шароит сифатида ўтказилиши табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига боғлиқлигини барчамиз асосан билишимиз лозим бу эса (очиқ ҳавода, куёш нурининг таъсирида, тонг шароитида ва бошқаларда), мустаҳкамланаётган организмни кислородга ва витаминларга тўйинишини таъминлаб беради. Яъни, муҳитнинг табиий омиллари жисмоний машқлар таъсирини кучайтиради. Организмни чиниқтиришга нисбатан мустақил восита сифатида фойдаланилади (куёш, ҳаво ваннаси, сув тадбирлари, артиниш, чиниқтириш ва ҳ.к.).

Айтиш мумкинки, сиҳатгоҳларда, дам олиш оромгоҳларда ва бошқа турли дам олиш жойларида ҳаво ва куёш ванналари, сув ва чиниқтириш тадбирлари кенг ўрин эгаллайди. Гандболчи спортчиларимизнинг жисмоний машғулотларида, табиатнинг соғломлаштириш кучларини тўғри ишлата билиш шуғулланувчининг организмга жисмоний машқларни ижобий таъсирини оширади. Гандболчиларнинг танасини ташқи муҳит билан боғлиқлиги бу жуда муҳим бунда алмашилиш реакцияси давомида барча тананинг иш жараёнига таъсири кўринади. Шунинг учун ҳар бир гандболчи спортчиларимизнинг ҳаракат фаоллигини ошириш муҳим. Гандболчиларимизнинг машғулотларни мукамал машқларини ўзлаштириши асосан нафас олиш тизими ва ўпка ҳолатининг ҳаракатига боғлиқдир тан қанча табиатнинг кислородга бой муҳитида олиб борилса натижа кутилгандек бўлади.

Мусобақалар жараёнида кислородга тўйинган гандболчи организми жисмоний юкларни юқори даражага кўтаради. Гандболда ўйин учун ажратилган вақтни ва жисмоний сифатларни юқори бўлишлиги кутилган натижани беради. Шунинг учун гандболчи спортчиларими организмга табиатнинг соғломлаштириш кучлари (куёш, ҳаво, сув), жисмоний машқларини таъсир этиш самарадорлигини оширади. Очиқ ҳавода, куёшли кунларда жисмоний машқлар ўтказиш вақтида гандболчида ижобий ҳиссиёт вужудга келади, кўпроқ кислород ютилади, модда алмашинуви орқали, айрим органлар ва организм тизимларининг қуввати имкониятларини оширади. Куёш, ҳаво ва сув организмни чиниқтириш учун, юқори ва паст ҳароратга организмнинг мослашувини ошириш учун фойдаланилади. Натижада иссиқликни бошқарувчи аппарат машқланади ва инсон организми об-ҳавонинг кескин ўзгаришига ўз вақтида жавоб бериш қобилиятига эга бўлади. Бунда табиатнинг

табiiй омилларидан жисмоний машқлар мосланиши чиниқиш самарасини оширади. Табиатнинг табiiй кучларидан мустикал воситалар сифатида фойдаланилади. Сув терининг ифлосдан тозалаш учун, ундаги қон-томирларини кенгайтириш ва торайтириш ва ҳақозо учун қўлланилади. Ўрмонлар, боғлар, истирохат боғлари ҳавоси алоҳида моддага (фитоцитлар) эга бўлиб микробларни йўқотишга, қонни кислород билан бойитишга ёрдам беради. Қуёш нурлари тери остида «С» витамини ҳосил қилишга ёрдам беради. Табиатнинг табiiй кучларидан уларни мослаштирилган ҳолда фойдаланиш муҳимдир. Бу эса танани нормал ҳолатда ишлашга кўмаклашади. Шунингдек овқатланиш органларга озукавий моддаларни ўз вақтида етказиб беришни таъминлайди, боланинг тўғри ўсиши ва ривожланишига ёрдамлашади, шунингдек, овқат ҳазм қилиш тизими шахснинг фаолиятига ижобий таъсир этиб касалланишни олдини олади. Нормал – тинч ухлаш асаб тизимларини ишчанлигини оширади ва дам олишга имкон яратиш соғлиқни яхшилашда ва киши умрини узайтиришда катта аҳамиятга эга. Гандболчининг шуғулланишида, машқ бажариш ва дам олиши, овқатланиш режими кабиларда табиатнинг соғломлаштирувчи кучларининг берадиган натижаси катта аҳамиятга эга. Барчамиз билганимиздек жисмоний машқлар, жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади. Агар табиатнинг соғломлаштириш кучлари, гигиеник омиллар орқали соғломлаштириш вазифаларини ҳал этилса, жисмоний машқлар эса ҳар бир ҳаракат малакаларига ўргатиш, ҳаракат сифатларини тарбиялаш, кишини жисмоний ва руҳий ривожлантиришда асосий вазифаларни ҳал этади. Юқорида кўрсатилган жисмоний тарбия воситалари соғломлаштириш ва таълим-тарбия бериш вазифаларини амалга оширишнинг асосий шартидир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, эстетик, ахлоқий воситалар қўлланилади, бу эса ҳамма тарбия турларини бирлигини кўрсатади.

Жисмоний машқлар, жисмоний тарбия воситаси сифатида шуғулланувчиларни фаол ҳаракат фаолиятларини ташкил этади. Жисмоний машқлар бажариш хусусиятларини ва яхши натижаларга эришиш учун табиатнинг соғломлаштириш кучларидан фойдаланиш шуғулланувчиларнинг онгини мутаҳкамлашда жуда муҳимдир. Бажариладиган эркин ҳаракат фаолияти бўлиб, жисмоний тарбиянинг қонуниятликларига мувофиқ мос ҳолатда ишлатиш асослидир десак бўлади. Мураббий жисмоний машқларни гандболчиларга тадбиқ этишда организмга таъсирини билиш ва ҳисобга олиши керак. Бундан у киши организмнинг бир бутунлигини унутмаслиги лозим. Агар жисмоний машқлар объектив қонунлар асосида қўлланилмаса, у ҳолда салбий натижага эга бўлиб, зарар етказиш мумкин. Ташқи муҳит хусусиятлари: (метрологик, жой шароити, асбоб ва анжомларни сифати, шуғулланиш жойининг гигиеник ҳолати ва б). Мураббий инсонни иш қобилияти ҳақидаги асосий илмий қоидаларни билиши керак ишга кириша билиш. Дам олиш ва жисмоний ҳаракат иш ҳажмини организмга таъсири, машқ оқибатлари ва бошқалар. Шундай экан гандболчиларни тайёрлашда албатта табиатнинг соғломлаштирувчи кучларига эътиборли бўлишимиз муҳимдир.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Т., 2005.
- 2) Саламов Р. Спорт машғулотининг назарий асослари: ўқув қўлланма. – Т., 2005.

UDC: 796.49.08.

THE ROLE OF THE HEALING FORCES OF NATURE IN THE PHYSICAL EXERCISES OF HANDBALL PLAYERS

Roziya Alimboeva

*Tashkent State University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoi
Tashkent, Uzbekistan*

rozxan.b@mail.ru

Abstract. In the training of athlete's selection, training and advanced training of talented athletes in sports, training, the introduction of modern technologies in the field and the expansion of international relations, and it is known that the role of the healing forces of nature is important in strengthening the health of our people and ensuring

Key words: talent, athlete, selection, training, advanced training, personnel, modern industry, technologies, open air, sunlight, exposure, morning conditions, vitamin, saturation

УДК: 796.49.08.

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИЛ ПРИРОДЫ В ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Аннотация. В подготовке спортсменов отбор, обучение и повышение квалификации талантливых спортсменов в спорте, подготовка кадров, внедрение современных технологий в сфере и расширение международных связей и известно, что роль целебных сил природы важна в укреплении здоровья нашего народа и обеспечении долголетия.

Ключевые слова: талант, спортсмен, отбор, подготовка, повышение квалификации, кадры, современная промышленность, технологии, открытый воздух, солнечный свет, экспозиция, утренние условия, витамин, насыщение.



UO‘K: 796

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASINING QISHLOQ JOYLARIDA ISTIQOMAT QILAYOTGAN XOTIN-QIZLARNI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TA‘MINLASHDA SPORTNING O‘RNI

Akrom Ahmedov

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutini, Toshkent, O‘zbekiston
akrom_ahmedov@bk.ru

Annotatsiya. Maqolada O‘zbekiston Respublikasining qishloq joylarida istiqomat qilayotgan xotin-qizlarni sog‘lom turmush tarzini ta‘minlashda sportning o‘rning dolzarb muammolari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush, sport, oila, oilaviy tarbiya.

Dolzarbliqi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 martdagi “Oila va xotin-qizlar bilan ishlash, mahalla va nuroniylarni qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-81-son farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi “O‘zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-3808-son qarori va 2018 yil 2 fevraldagi “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5325-son farmonida ko‘zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish jamiyatimizning ustuvor yo‘nalishlaridan biridir [2, 3].

Bugungi kunda sport ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot, ma‘naviy-madaniy hayotning muhim tarkibiy qismiga aylanib bormoqda. Zero, sport - millatni elatga tez tanitadigan jismoniy-ma‘rifiy hodisa. Shu bois 2017-2021 yillarda mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo‘naltirilgan to‘rtinchi ustuvor yo‘nalishida ta‘lim ilmfan, tarbiya, adabiyot, san‘at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilgani bejiz emas. Mazkur masalalarni amaliy jihatlarini hayotga tadbir uchun 2017 yil 3-iyunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori qabul qilinib, unda “Mamlakatimizning barcha hududlarida sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlikning asosi ekanini targ‘ib-tashfiq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularning o‘z qobilyatlari va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligi” ta‘kidlangan edi [2].

Bu muammoni qishloq joylarida jismoniy tarbiya va sport tizimi negizida qarab chiqadigan bo‘lsak, uni doimiy ravishda isloh qilish, muntazam amalga oshirishigina samara berishi mumkin. Chunonchi, Prezident Sh.M.Mirziyoev ta‘biri bilan aytganda “Hayotning o‘zi va xalqning talablari bizning oldimizga amaliy yechimini topish lozim bo‘lgan ya‘ni va yanada murakkab vazifalarni qo‘ymoqda” [1]. Bu esa qishloq joylarida xotin-qizlar sportini tashkil etish orqali sog‘lom turmush tarzini ta‘minlashda sportning o‘rning muhimdir.

Ishning maqsadi – respublikamizning qishloq joylarida istiqomat qilayotgan xotin-qizlar orasidan sportchini keng targ‘ib dolzarb muammolarni aniqlash.

Tadqiqot usullari – anketa-so‘rov o‘tkazish, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, ilg‘or tajribani o‘rganish va umumlashtirish.

O‘zbekiston Respublikasida millat taqdiri, mamlakat kelajagi haqida o‘ylash, uning huquqiy asoslarini ishlab chiqish, zarur shart-sharoitlar yaratish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri etib belgilangan.

Oila – jamiyatning kichik, lekin g‘oyat muhim bo‘g‘ini. Demak, butun mamlakatning kelajagi shu yurt farzandlariga bog‘liq. Shuning uchun ham sog‘lom avlod masalasini davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Farzandlarimizning sog‘lom tug‘ilishi, o‘sishi, o‘qishi, voyaga etishi uchun qilingan ishlarning salmog‘i juda ulkan. “Bolalarni asraylik” xalqaro tashkiloti tomonidan tuzilgan reytingda o‘sib kelayotgan yosh avlod salomatligi haqida eng ko‘p g‘amxo‘rlik ko‘rsatadigan davlatlar orasida O‘zbekiston 9-o‘rinni egallagan bejiz emas yoki o‘z-o‘zidan bo‘lib qolgani yo‘q.

Mamlakatimizda sog‘lom bola, sog‘lom avlod masalasiga kompleks yondoshilmoqda. Boshqacha aytganda, sog‘lom bola tug‘ilishi uchun avvalo ona sog‘lom bo‘lmog‘i lozimligiga katta e‘tibor berilmoqda.

Onalarni jismonan sog‘lom bo‘lishida sportning o‘rni g‘oyat katta. Shu bois mamlakatimizda xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda qizlarni sportga jalb etish ommaviy tus oldi. Ushbu ishlarni amalga oshirish uchun nainki poytaxtimizda yoxud viloyatlar markazlarida, balki uzoq-uzoq qishloqlarda ham zamonaviy sport inshootlari qurildi va qurilmoqda. Ular sport jihozlari bilan ta‘minlangan. Eng asosiysi, ushbu sport maskanlaridan foydalanish darajasi yildan yilga oshib borayotir.

Ishimizning maqsadidan kelib chiqqan holda, biz, respublikamizning qishloq joylarida istiqomat qilayotgan xotin-qizlar orasidan sportchilar yetishib chiqishi bo‘yicha muammolarni o‘rganish yuzasidan xotin-qizlar orasida onlayn va offlayn tarzda anketa-so‘rovnoma o‘tkazdik. Ushbu tadqiqotlarda respublikamizning qishloq joylarida istiqomat qilayotgan 1252 nafar xotin-qizlar ishtirok etishdi. Tadqiqot ishtirokchilari tarkibida yoshi 18 dan 35 yoshgacha bo‘lganlar 57,5% ni, 36 yoshdan yuqorisi – 42,5% ni tashkil qildi.

Siz yashab turgan joy, hududda sport bilan shug‘ullanish uchun shart-sharoitlar yetarli? Degan savolga 44,9% ijobiy, 46,4% salbiy javob berishgan va 8,7% javob bera olmagan.

Respondentlarining 97,4% sport bilan shug‘ullanish inson salomatligida muhim o‘rin tutishini takidlashgan bo‘lsa, 2,3% salbiy javob berishgan. Natijalarning bunday farq qilishi, ma‘lum xududlarda xotin-qizlar sport haqida yetarli ma‘lumotga ega emasligini va yashash xududida xotin –qizlar sport bo‘yicha sharoitlar yaratilmaganligi bilan bog‘liq.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish fuqarolar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida e‘tibor qaratilmoqda. Shuningdek, xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilishida O‘zbekiston farzandlarining sog‘lom dunyoga kelishi, ulg‘ayishi, tarbiya topishi va pirovard natijada millat genofonini yaxshilash maqsadi mujassam. Buni anketa-so‘rovda ishtirok etganlar yashab turgan joy, hududda xotin-qizlarni sportga jalb qilinganligi necha foiz deb bilasiz? -degan savolga 10-20% gacha 49,2%, 30-50% gacha 32,2%, 50-70% gacha 15,2% va 70-100% gacha 2,2% ni bildirganlar.

Mamlakatimizda xotin-qizlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash, ularga g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, ijtimoiy-huquqiy jihatdan ko‘mak berish, jismoniy, ma‘naviy va intellektual salohiyatini yuksaltirish, qiz bolalarni zamonaviy kasb-hunarlariga yo‘naltirish, ularni sportga keng jalb etish, sog‘lom oilani shakllantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan.

Shu bois 2017-2021 yillarda mo‘ljallangan “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi”ning “Ijtimoiy sohani rivojlantirish”ga yo‘naltirilgan to‘rtinchi ustuvor yo‘nalishida ta‘lim ilm-fan, tarbiya, adabiyot, san‘at va sport sohalarini takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratilgani bejiz emas.

Xulosa qilib aytganda, respublikamizda yaratib berilayotgan keng imkoniyatlar tufayli xotin-qizlar sporti kundan-kunga yuksalib bormoqda. Bu eng avvalo, kelajak avlodni yaratuvchi opa-singillarimiz sog‘ligini mustahkamlashga, ular o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilmoqda, qolaversa, sport sohasida ham qizlarimiz jahon sport maydonlarida yuqori marralarni zabt etib, o‘zbek ayollarining, qizlarining nimalarga qodir ekanliklarini namoyish etib kelmoqda.

Adabiyotlar ro‘yxati.

- 1) O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha “Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi 2017 yil 7-fevraldagi farmoni. T., Xalq so‘zi gazetasi 2017 yil 8 fevraldagi 28 (6722)-soni.
- 2) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 2 fevraldagi “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5325-son farmoni.

- 3) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi “O‘zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-3808-son qarori
- 4) A.A Tolametov, F.A. Yusupkhanova. The difficult problem of growing athletes among women living in rural areas and border territories of the republic of uzbekistan//Current Research Journal of Pedagogics, 2021 2 (09), 136-141.

УДК: 796

РОЛЬ СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Акром Ахмедов

*Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов
физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан*

akrom_ahmedov@bk.ru

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы роли спорта в обеспечении здорового образа жизни женщин, проживающих в сельской местности Республики Узбекистан.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, семья, семейное воспитание.

UDC: 796

THE ROLE OF SPORTS IN PROVIDING A HEALTHY LIFESTYLE FOR WOMEN AND GIRLS LIVING IN RURAL AREAS OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Akrom Ahmedov

*Teacher of the Institute of Retraining and Advanced Qualification of Physical
Education and Sports Specialists, Tashkent, Uzbekistan*

akrom_ahmedov@bk.ru

Abstract. The article describes the current problems of the role of sports in ensuring a healthy lifestyle for women living in rural areas of the Republic of Uzbekistan.

Key words: healthy life, sport, family, family upbringing.



УДК 796.51

ТУРИЗМ КАК СЕГМЕНТ МОЛОДЕЖНОГО РАЗВИТИЯ

Адилъ Баймурзин, Салтанат Ахмедова

Казахская академия спорта и туризма

Алматы, Казахстан

a_saltanat@list.ru

Аннотация: Туризм как отрасль народного хозяйства производит продукт, который должен соответствовать рыночным категориям спроса и предложения. В этом отношении следует разграничить международный рынок, ориентированный на зарубежного потребителя, и внутренний – предназначенный для граждан Казахстана. Говоря о внутреннем туризме Казахстана, нельзя забывать и о такой важной категории потребителей, как молодежь. В данном случае, задачей становится определение туристского продукта, который будет иметь наилучшие перспективы.

Ключевые слова: детские путешествия, молодежный туризм, туристско-краеведческая деятельность, туристская политика

Введение. Значение и роль туризма в наше время для развития экономики государств, удовлетворения запросов личности, взаимообогащения социальных связей между странами переоценить невозможно. Полнокровная интеграция молодежи в социально-экономические и политические процессы обеспечивается на основе широкого взаимодействия государства, институтов гражданского общества и бизнес-сообщества. Существующая Концепция Программы молодежной политики предполагает достижение и реализацию следующих основных задач:

- 1) обеспечение доступного и качественного образования;
- 2) формирование здорового образа жизни;
- 3) создание условий для трудоустройства молодежи;
- 4) приобщение молодежи к культурным ценностям;
- 5) стимулирование гражданской и патриотической самореализации молодежи;
- 6) обеспечение преемственности морально-нравственных ориентиров в молодежной среде;

7) научно-исследовательское обеспечение и совершенствование нормативно-правовой базы государственной молодежной политики;

Туристские услуги, в том числе и в рамках гостиничного обслуживания, отнесены к социально-культурным услугам. Они строятся на принципах современного гостеприимства, что повышает их роль в развитии отечественного туризма, а также ставит определённые задачи в системе подготовки кадров для туристско-гостиничного сервиса. Необходимо отметить, что сейчас в республике начата работа по подготовке и переподготовке профессиональных кадров для туристской отрасли.

Цель и задачи. Актуальность данной темы исследования рынка услуг для детей и подростков в Казахстане обусловлена рядом обстоятельств:

- на государственном уровне резко сократилось финансирование детских путешествий всех видов – экскурсионно-туристских, спортивных, оздоровительных и т.д.;

- закрывались и перепрофилировались учреждения дополнительного образования – Станции юных туристов, Центры детско-юношеского туризма, кружки и секции юных краеведов, юных натуралистов, юных экологов и т.д.

Как указывается в «Концептуальных походах», дополнительное образование туристско-краеведческой направленности должно основываться на освоении детьми и подростками современных технологий, обеспечивающих их личностное и профессиональное самоопределение в изменяющемся мире, а также включение в созидание новых форм организации социальной жизни. Вот это и является одной из главных целей молодежной туристской программы «Моя Родина – Казахстан», на некоторых слётах которого, мне удалось побывать во время обучения в колледже.

Программа туристская экспедиция «Моя Родина – Казахстан». Раскрытие темы и сути самой экспедиции нам хотелось бы начать с проблемы отсутствия детских клубов спортивного туризма и станций юных туристов. Гремевшие во всю в советское время станции юных туристов, после обретения независимости нашим государством стали терпеть убыток и бывшее их влияние, и внимание к ним пошли на спад.

После внедрения программы «Рухани Жаңғыру», станции юных туристов полностью потеряли свою самостоятельность, большинство присоединили к детско-юношескому центру внешкольной работы (ГДЮЦВР) и перестали выделять отдельное финансирование.

Почему С.Ю.ТУР. так важны?

Во-первых, занятия туризмом могут пригодиться и в дальнейшем выборе профессии. Во-вторых, здесь дети получают навыки проведения поисково-спасательных работ, знакомятся с элементами альпинизма и скалолазания. И, в-третьих, потенциальный лозунг экологического туризма – мониторинг состояния окружающей среды и влияние на нее климатических и техногенных факторов. А все мы знаем, что забота и защита окружающей среды очень важна не только в масштабах страны, а всей планеты, особенно для подрастающего поколения.

Методы и организация исследований. Возвращаясь в программе туристской экспедиции «Моя родина – Казахстан». Разработчиком программы «Моя Родина – Казахстан» выступает Детская комиссия Туристского Союза Казахстана. В соответствии с положением в экспедиции кроме учащихся общеобразовательных, профессиональных школ, колледжей принимают участие и студенты 1-2 курсов высших учебных заведений, а также члены молодежных, общественных, туристских и спортивных организаций, что очень важно для развития массового туризма.

Будучи студентом 2-го курса колледжа, я посетил туристский слёт в Акмолинской области по данной программе, благодаря чему удалось изучить данный вопрос на практике.

Организация экспедиции «Моя Родина – Казахстан» осуществляется в три этапа: районный (срок проведения – до 31 марта, ежегодно); областной (срок проведения – до 31 мая, ежегодно); республиканский (срок проведения – до 31 августа, ежегодно). По окончании третьего дня слёта и после прохождения всех соревновательных этапов я выделил основные проблемы данной программы. Основная проблема не в организации, а в отсутствии спонсирования клубов (за исключением учеников на бюджетной основе), т.е. участники – это энтузиасты. Касаемо самой организации, дальше областных слётов дело не уходит, ведь опять же клубы закрываются, а те, что есть – не спонсируются для выездов и снаряжения.

С учетом этого необходимо развивать следующие приоритетные направления.

Первое, социальное партнерство государства, бизнеса, институтов гражданского общества, семей; межведомственная и межуровневая кооперация, консолидация и интеграция ресурсов как условие развития туристско-краеведческого направления в республике, данная традиционная модель партнерства в туристском направлении.

Второе, совершенствование материально-технического обеспечения развития детско-юношеского туризма. Создание ресурсных центров туристско-краеведческой направленности,

оснащенных специализированными помещениями и оборудованием; отсутствие нового и качественного снаряжения даже у энтузиастов лишают возможности участия во многих этапах и соревнованиях.

Третье, обновление содержания туристско-краеведческой деятельности через разработку новых программ, отвечающих современным требованиям, открытие новых направлений туристско-краеведческого профиля. В стране помимо «Моя родина – Казахстан», естественно, существуют и другие программы туристско-краеведческого профиля, многие из которых по сей день остаются на бумаге, либо слабо реализованы за отсутствием бюджета и какой-либо маркетинговой стратегии, об этом, кстати, и следующее приоритетное направление, которое необходимо развивать.

Результаты исследований и их обсуждение. Информационно-мотивационное обеспечение развития детско-юношеского туризма. Функционирование единого информационного пространства формирования сообщества детей, молодежи, общественности, интересующихся и занимающихся туризмом и краеведением в республике; в качестве примера инстаграмм аккаунт Федерации спортивного туризма и туристского многоборья г. Нур-Султан, у которого всего 305 подписчиков, никакой рекламы и попытки привлечения, как участников, так и инвесторов.

Последнее приоритетное направление, которое было выделено в данной работе – это целенаправленная и планомерная система подготовки и переподготовки, повышения квалификации педагогических кадров туристско-краеведческого направления. Все мы знаем, что каждый педагог обязан ежегодно проходить курсы повышения квалификации в направлении своей специальности, и именно это мы считаем, необходимо внедрить в направлении кадров туристско-краеведческого плана.

Заключение. Исходя из сказанного в данной работе, можно сделать вывод что...

Одной из форм развития детско-юношеского туризма является Республиканская туристско-краеведческая экспедиция «Моя родина – Казахстан» распространение и масштабирование по всей территории страны которого, путем возрождения станций юных туристов возымеет небывалый результат в воспитании нового, подрастающего поколения.

Роль и значение краеведческих экспедиций возрастает в связи с необходимостью выполнения поручения Главы государства (Первого Президента) по усилению воспитательного потенциала в организациях образования в программной статье «Социальная модернизация Казахстана: двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда» (13 поручение: о внедрении в организациях образования Республики Казахстан обязательного учебного курса «Краеведение»).

В этих условиях огромная надежда и ответственность возлагаются на молодежь, которой предстоит продолжить поднимать планку национальной конкурентоспособности. Мы как будущие специалисты в сфере индустрии туризма, зная истоки потребностей в туризме, можем определить его место в иерархии всех известных потребностей человека и соответствующим образом развивать отрасли производства туристских услуг.

Самое главное – поменять наше сознание, сознание нашего поколения. Людям надо дать понять, что мы сейчас живем абсолютно в новых реалиях. Вчерашний день ушел, а что сегодня, а самое главное – что будет завтра? Выход один – выстраивать собственную идеологию, но каким образом? Считаем незачем выдумывать новое, мы должны ориентироваться на наследие из прошлого. Однако, мечтая об эффективном использовании имеющегося туристского потенциала страны, нам надо помнить о главной и неотложной задаче – создать современную инфраструктуру отрасли, отвечающую международным стандартам!

Литература:

- 1) Республиканский научно – методический педагогический журнал №1, 2018. – С.5. Тема публикации «Потенциал туристской деятельности в Казахстане».
- 2) XIV Научная конференция студентов и магистрантов в рамках Послания Президента РК и посвященная году Молодежи «Молодежь – будущее страны» УИЯиДК, Алматы.- апрель 2019 г. Тема публикации «Популяризация внутреннего туризма среди молодежи Казахстана».
- 3) Научный журнал «Вестник КазНПУ» №3(58), 2019. – С.101. Тема публикации «Педагогические вопросы качества стандартов туристского образования».

TOURISM AS A SEGMENT OF YOUTH DEVELOPMENT**Adil Baimurzin, Saltanat Akhmedova***Kazakh Academy of Sports and Tourism**Almaty, Kazakhstan*a_saltanat@list.ru

Abstract. Tourism as a branch of the national economy produces a product that must correspond to market categories of supply and demand. In this regard, it is necessary to distinguish between the international market, focused on foreign consumers, and the domestic market, intended for the citizens of Kazakhstan. Speaking about domestic tourism in Kazakhstan, one should not forget about such an important category of consumers as youth. In this case, the task is to determine the tourism product that will have the best prospects.

Key words: children's travels, youth tourism, tourism and local history activities, tourism policy.

**ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ****Максим Варкулевич, Владимир Серебряков***Узбекский государственный университет физической культуры и спорта**Чирчик, Узбекистан*vladimirereb75@gmail.com

Аннотация. В статье представлены наблюдения и обзор становления, а также поэтапного перспективного развития массового спорта среди студентов и популяризация здорового образа жизни среди молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, молодёжь, население, популяризация, спорт, физическое воспитание, стратегия, государство.

Спортивная система образования играет важную роль в привлечении студентов в спортивные комплексы, легкоатлетические манежи, стадионы. Данный комплекс направлен на возможность всестороннего физического и морального развития студента. К сожалению, современные реалии таковы, что молодые люди тратят свое время на разгульный образ жизни, на употребление спиртосодержащих, энергетических напитков, наркотиков, подавляют стимул жизни, что ведет к необдуманной трате молодого потенциала. Все больше и больше молодых людей отстают от развития в насущных вопросах, предпочитая «виртуальные миры», которые являются разрушителями общества. Основные усилия должны быть направлены на повышение качества физической подготовки. В противном случае поверхностный метод тренировки студентов не позволит государству достичь своих целей.

Правительство уделяет особое внимание спортивной индустрии. Считается важным укреплять здоровье населения, развивая спортивные инфраструктуры, увеличивая число профессиональных учреждений.

В нашей стране реализуется широкомасштабная работа, направленная на формирование здорового образа жизни в обществе, создание соответствующих современным требованиям условий для регулярных занятий молодежью физической культурой и спортом, посредством спорта укрепление в молодежи уверенности в своих силах и возможностях, формирование в подрастающем поколении чувства патриотизма, преданности идеям независимости, в том числе на системной основе выявление и отбор талантливых молодых спортсменов, а также дальнейшее развитие физической культуры и спорта.

Сегодня любое высшее учебное заведение пытается заинтересовать своих студентов различными видами спорта, помогая им всё чаще задумываться о важности и необходимости физического воспитания. Роль университета в образовании здоровой личности очень высока.

Даже самые простые с точки зрения двигательной деятельности упражнения, которым учат на уроках по физическому воспитанию, помогают поддерживать тело в тонусе и положительно влиять на эмоциональный фон занимающегося.

Система высшего образования нацелена как на осуществление образовательных процессов, так и на улучшение здоровья и как следствие качества жизни молодого поколения и нации в целом.

По тому в высших учебных заведениях организуются спортивные секции для предоставления студентам ВУЗов возможностей для занятий физической активностью. В свою очередь контроль и помощь по надлежащему исполнению этой деятельности осуществляет тренерский фонд на основе передового мирового опыта. Создание качественного кадрового резерва в лице профессиональных

тренеров – является еще одной первостепенной, приоритетной и стратегической задачей. А также крайне немаловажный аспект – это оснащение всей необходимой материально – технической базой спортивных залов и площадок под открытым небом.

Тема популяризации здорового образа жизни поддерживается высшим руководством нашего государства, данному вопросу уделяется внимание на государственном уровне и носит стратегический характер. Об этом по ссылке <https://lex.uz/docs/4200890>

Как мы можем заметить в стране на новом этапе развития осуществляются коренные преобразования в сфере физической культуры и спорта, направленные на совершенствование системы государственного управления, комплексное развитие и популяризацию массового спорта, привлечение широких слоев населения, особенно молодежи к занятиям физической культурой и спортом, формирование и пропаганду здорового образа жизни, внедрение инновационных форм и методов в процесс отбора (селекции) талантливых спортсменов.

Согласно этой политики определены концептуальные и научные приоритеты в области физической культуры и спорта, связанные с развитием уровня физической подготовленности и здоровья нации, профилактики и предупреждения заболеваний. Выдвинуты новые требования, касающиеся целей, задач и мер по системному организации и управлению массового спорта, формированию всесторонне развитой и физически здоровой личности, соответственно повышением квалификации и знаний населения в этой области.

Все больше и больше молодых людей, благодаря активной позиции Главы государства, начинают понимать, что спорт исцеляет человека, может помочь ему укрепить как физическое, так и духовное состояние; физическая активность и спорт воспитывают дисциплинированность и закаляют силу духа.

Литература:

- 1) Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 13.02.2019 г. № 118 <https://lex.uz/docs/4200890>
- 2) Писарева А.В. Жизнециклический подход к формированию человеческого капитала // Актуальные вопросы экономических наук» 2010г., №15-1, 267-272 с.
- 3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): - Москва: Физкультура и спорт, 1991. 542 с.

PROMOTION OF THE VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE AND MASS SPORTS AMONG STUDENT YOUTH

Maxim Varkulevich, Vladimir Serebryakov

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. The article presents observations and an overview of the formation, as well as the phased prospective development of mass sports among students and the promotion of a healthy lifestyle among young people.

Key words: health, youth, population, promotion, sport, physical education, strategy, state.



УДК: 796.5

МНЕНИЕ МОЛОДЕЖИ О РЕКРЕАЦИОННОМ ТУРЕ В ЧЕРНОГОРИЮ ДЛЯ ПЛОВЦОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ

Андрей Галеев

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Российская Федерация
galeev007@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования молодежи о целесообразности организации рекреационного тура в Черногорию для пловцов любителей.

Ключевые слова: молодежь, рекреация, тур, пловцы, Черногория.

Введение. Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении в плавание за наименьшее время различных дистанций. Основа основ – общефизическая подготовка

пловца, способствующая развитию выносливости, и постановка дыхания (ошибки в дыхании, в конечном счете, сказываются на технике).

Рекреационное плавание – это физкультурно-спортивные мероприятия в воде, направленные на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей, на достижение и поддержание желаемого уровня здоровья, профилактику заболеваний.

Рекреационное плавание имеет прикладное значение. Тренировки помогут научиться проплывать большие дистанции и нырять на задержке дыхания.

Массовые заплывы на открытой воде – явление относительно новое. Плавание на открытой воде предъявляет к подготовке пловцов совершенно иные требования чем в бассейне. Для многих любителей плавания старты на открытой воде – это скорее познание своей выносливости и увлекательное приключение вместе с изучением нашей планеты и тех мест, куда редко заходят экскурсионные автобусы [2, с. 23].

В Черногории создаются все условия для проведения соревнований по плаванию для пловцов любителей. Имеется огромное количество бассейнов, а также море, которое позволяет оттачивать навыки плавания [1, с. 19].

Цель исследования – разработать рекреационный тур в Черногорию для пловцов любителей.

Задача исследования – обосновать необходимость разработки рекреационного тура в Черногорию для пловцов любителей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-источников, опрос.

Организация исследования: в исследовании приняли участие занимающиеся в авторской школе Макова в количестве 104 человек в возрасте 14-35 лет.

Результаты исследования. Для решения поставленной задачи исследования нами была разработана анкета предполагающая изучение особенностей проектирования рекреационного автомобильного тура исходя из потребностей клиентов. Анкета состояла из 14 вопросов, которые были направлены на организационную часть тура, связанную с проживанием, питанием, экскурсионным и анимационным направлениям. Примеры вопросов и результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты анкетирования (n = 104)

| Вопрос анкеты с вариантами ответов | Количество опрошенных, чел. | Количество опрошенных, % |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| 1) Бывали ли вы раньше в Черногории? | | |
| 1.1. Да | 102 | 98 |
| 1.2. Нет | 2 | 2 |
| 2) Планируете ли вы посетить Черногорию? | | |
| 2.1. Да | 89 | 86 |
| 2.2. Нет | 15 | 14 |
| 3) Какие события в Черногории вызывают у вас наибольший интерес? | | |
| 3.1. Бокельская ночь | 10 | 10 |
| 3.2. Новый год в Черногории | 16 | 15 |
| 3.3. Фестиваль мимоз | 14 | 13 |
| 3.4. X-Waters Montenegro | 51 | 49 |
| 3.5. Ex-Yu Fest | 13 | 12 |
| 4) Какой тип проживания Вы бы выбрали? | | |
| 4.1. Проживание в отеле | 59 | 57 |
| 4.2. Проживание в квартире | 19 | 18 |
| 4.3. Проживание в съемном доме | 26 | 25 |
| 5) Какое оптимальное количество участников группы для вас возможно в туре? | | |
| 5.1. 3-6 человек | 17 | 16 |
| 5.2. 7-10 человек | 26 | 25 |
| 5.3. 11 человек и более | 61 | 59 |
| 6) Какое количество дней для вас оптимально в туре? | | |
| 6.1. 5 дней/4 ночи | 5 | 5 |
| 6.2. 8 дней/7 ночей | 85 | 82 |
| 6.3. 11 дней/10 ночей | 14 | 13 |
| 7) Есть ли необходимость включать в статьи расходов аренду водного снаряжения (гидрокостюм)? | | |
| 7.1. Да | 96 | 92 |
| 7.2. Нет | 8 | 8 |
| 8) Какие экскурсии наиболее интересны для включения в экскурсионную программу? | | |
| 8.1. Рафтинг | 86 | 25 |
| 8.2. Старые города | 43 | 12 |

| Вопрос анкеты с вариантами ответов | Количество опрошенных, чел. | Количество опрошенных, % |
|--|-----------------------------|--------------------------|
| 8.3. Черногорская свадьба | 180 | 52 |
| 8.4. Чудотворный монастырь | 37 | 11 |
| 9) Какую анимационную программу вы предпочли бы в туре? | | |
| 9.1 День Нептуна (Активная программа на берегу моря) | 45 | 43 |
| 9.2. Посвящение в АКВУ (лекция с викториной) | 20 | 19 |
| 9.3. Болото наслаждений (затягивающая гастрономическая программа) | 19 | 38 |
| 10) Интересует вас участие в других видах спорта во время тура? | | |
| 10.1. Да | 114 | 33 |
| 10.2. Нет | 32 | 9 |
| 11) Интересует вас проведение лекций о спортивном и правильном питании? | | |
| 11.1. Да | 101 | 97 |
| 11.2. Нет | 3 | 3 |
| 12) Сколько вы готовы потратить средств на 8-ми дневный тур с проживанием в отеле, с анимационной и экскурсионной программой и с трехразовым питанием? | | |
| 12.1. 50 – 70 тысяч | 94 | 90 |
| 12.2. 70 – 100 тысяч | 5 | 5 |
| 12.3. 100 – 150 тысяч | 3 | 3 |
| 12.4. более 150 тысяч | 2 | 2 |

Заключение. Таким образом, посредством анкетирования было выявлено, что рекреационный тур для пловцов целесообразно разрабатывать в Черногорию, где проводятся заплывы на открытой воде «X-Waters Montenegro». По мнению респондентов, оптимальная группа должна составлять не менее 11 человек. Проживать респонденты хотели бы в отеле. Продолжительность тура – 8 дней, цена должна варьироваться в диапазоне 50 000-70 000 рублей, и включать в себя аренду водного снаряжения. В программу тура целесообразно также включить ряд следующих мероприятий: экскурсии с целью ознакомления с традициями Черногории, анимационные программы, проведение лекций и участие пловцов в других видах спорта.

Библиография.

- 1) Алейникова, А.М. Особенности и перспективы экологического туризма в национальных парках Черногории / А.М. Алейникова, Т.Д. Гайворон, М.А. Еремина, А. Мараш // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2016. - № 1.- С. 18-25.
- 2) Обеспечение безопасности и организация восстановительных мероприятий во время проведения тренировочных сборов в летний каникулярный период: методические рекомендации / сост.: Н.Н. Алексеенко; Краснояр. Кр. Ин-т повыш. Квалиф. Работников физ. Культуры и спорта. – Красноярск, - 2016. – 103 с.

UDC: 796.5

YOUTH OPINION ABOUT RECREATIONAL TOUR TO MONTENEGRO FOR AMATEUR SWIMMERS

Andrey Galeev

Siberian State University of Physical Education and Sport

Omsk, Russian Federation

galeev007@mail.ru

Annotation. The article presents the results of a survey of young people on the feasibility of organizing a recreational tour to Montenegro for amateur swimmers.

Key words: youth, recreation, tour, swimmers, Montenegro.



УЎК: 796.27

АДАПТИВ ТУРИЗМ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

Шерали Гофуров, Дилшод Бахтиёр

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчиқ, Ўзбекистон

sheraligo003@gmail.com

Аннотация. Маколада адаптив туризмнинг асосий мақсади, қолаверса адаптив туризм хизматларини яратишда асосий муаммоларни бартараф этиш йўллари ёритиб берилган. Бундан ташқари адаптив туризмда

сайёҳлик маршрути мавжудлигининг “харитасини” ишлаб чиқилган бўлиб, йўналишлар бўйича мослашувчан таснифлар берилган. Ушбу туризмни жорий қилинишида ногиронлиги бор болаларни ижтимоийлашувига ёрдам берадиган усуллардан фойдаланилган.

Калит сўзлар: ногиронлар, интеграция, мослашиш, мослашувчан туризм, сайёҳлик йўналиши, мавжудлик харитаси.

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикаси туризм салоҳиятини ривожлантириш учун қулай шарт-шароитлар яратиш бўйича қўшимча ташкилий чора-тадбирлар тўғрисида»ги 2018 йил 3 февралдаги ПФ-5326-сон Фармони қабул қилинди. Республикада охириги йилларда ички туризмни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имкониятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини тахминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ногирон бўлган болалар учун мослашув жараёнларини ўрганиш ва уларга мавжуд бўлган тавсиялар таклиф этиш бўйича, Тошкент вилоятидаги алоҳида эҳтиёжли болалар учун тахминий туристик маршрутнинг технологик харитаси тақдим этилади. Саёҳатларни ташкил этишда бундай тавсиялар жуда муҳимдир. Улар ногирон болалар учун тўлиқ ва қулай саёҳатни барча шароитларни муваффақиятли таъминлашга ёрдам беради. Бу мақолада ишлаб чиқилган таклиф ва тавсиялар алоҳида эҳтиёжларга эга бўлган сайёҳлар учун мослаштирилган турларни ташкил этиш ва оилалар, туроператорлар, сайёҳлик йўналишлари бўйича сайёҳлик жойлари раҳбарларининг маъсулиятини оширишда энг муҳим ва мураккаб жараён эканлигини таъкидлашдан иборатдир. Адаптив туризмни ривожланиши эса болани ижтимоий реабилитация қилишда катта аҳамият касб этади. Бола ижтимоий ҳаётда ўзининг яшаш тарзини бойитиш ва қизиқишларини оширишда ҳамда дунёда тўлатқис яшашга қолаверса, ўзини англашга, асосий эҳтиёжларини қондиришга ҳамда қизиқарли жойларга ташриф буюришга, сайёҳлик жойларини кўришда ўз билимларини янада бойитишга ёрдам беради [1, 2].

Сўнгги йилларда туризм орқали имконияти чекланган болаларни ижтимоийлаштириш масаласи жуда долзарб масаллардан биридир. Расмий статистика маълумотларига кўра, 2019 йилда Ўзбекистонда 18 ёшгача бўлган 400 мингдан ортиқ ногиронлиги бор болалар рўйхатдан ўтказилган. Адаптив туризм – бу туризм соҳасидаги янги йўналиш бўлиб, ногиронлиги бор болаларни янада самарали ижтимоийлаштириш учун мўлжалланган.

Жамиятимизда туризм тушунчаси, ижтимоий онгни шакллантиришда, аҳолининг, шу жумладан болалар ва ёшларнинг турмуш тарзини ўзгартиришда муҳим ижтимоий йўналишлардан биридир. Туризм фақат иқтисодий ва молиявий соҳаси бўлиб қолмай, балки туризм турли хил ижтимоий ва маданий функцияларни амалга ошириладиган оммавий ижтимоий ҳодисадир.

Туризм бу нафақат саёҳат, жумладан даъволаниш ва тиббий ва жисмоний реабилитация учун жуда муҳим саналган йўналишдир. Ҳар йили мамлакатимиз туристик салоҳиятининг шаклланишида сайёҳлар оқими ошиб бормоқда, мақсадли истеъмолчилар гуруҳлари доираси кенгаймоқда, шунинг учун ҳамма туристик хизматларни ривожлантириш зарурати тобора ортиб бормоқда, яъни ҳамма учун очик бўлган инклюзив туризм доирасида дам олишга талаб ортиб бормоқда.

Ногиронлиги бўлган одамларга сайёҳлик хизматларини кўрсатишда, уларнинг ташқи дунё билан ўзаро алоқада бўлишлари учун, туризмнинг кўплаб ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Кўпинча чекланган ҳаёт фаолияти имконияти чекланган одамларга ноқулайликлар ва қийинчиликлари нафақат жисмоний ногиронлар билан, балки улар ўзларининг муҳитида дуч келадиган салбий муносабат билан ҳам боғлиқдир.

Ногиронлар сонининг кўпайишида алоҳида эҳтиёжли инсонлар учун мослашувчан туризм хизматларини ривожлантириш кучайтирилди. Ҳаётининг фаолияти чекланган одамлар ва жамиятига ҳаётига қўшиш, авваламбор, жамиятнинг ўзи ногиронларга нисбатан, атроф-муҳитдан фойдаланиш имкониятини, тиббий ёрдамни таъминлаш, улар учун қулай психологик шароитларни яратишдан иборатдир.

Адаптив туризмнинг асосий мақсади: “Алоҳида эҳтиёжга эга одамларга сайёҳлик хизматлари ва уларни жамиятга тўлиқ интеграциялашуви, ҳаёт шароитига мослашишни амалга оширадиган тенг имкониятларни таъминлаш муаммоларини ҳал қилишда ёрдам беради”.

Алоҳида эҳтиёжли шахсларга сайёҳлик хизматларини кўрсатишда ижтимоий тамойилга амал қилиш керак.

Такидлаш жоизки, адаптив туризм бўлимидаги концепция “adap-tour inclusive” бўлиб, у тиббий, физиологик ва ижтимоий-психологик хусусиятга эга бўлган туристик хизматларни истемол қилиш жараёнида тенг сайёҳлик фаолияти асосини ташкил этувчи муносабатлар мажмуасини ўз ичига

олади. “Инклюзив туризм”нинг асосий мақсади алоҳида эҳтиёжли одамлар учун тенг имкониятлар, шароитлар ва тенг хизматларни яратишдир.

Хозирда фақат бир нечта Ўзбекистоннинг сайёҳлик агентликлари имконияти чекланган одамлар учун саёҳатлар ишлаб чиқмоқдалар. Натижада, адаптив турларини ўрганиш ва ташкиллаштириш, инфратузилмани мослаштириш ва алоҳида эҳтиёжларга эга сайёҳлар билан ишлаш учун малакали мутахассисларни тайёрлаш масалалари зарурлиги тушунилади.

Туристтик маршрут “харитасини” тузишда қуйидаги маълумотлар акс эттирилиши керак

1) Экскурсия маршрутлари, йўллар (қопламалар, ўтиш жойлари, светофорлар ва бошқалар) мавжудлиги;

2) Мехмонхоналар ва бошқа турар жой биноларининг мавжудлиги, шунингдек, хизмат кўрсатувчиларнинг алоҳида эҳтиёжли сайёҳлар билан ишлашга тайёрлиги (профессионал ваколоти);

3) Транспортнинг мавжудлиги (унинг турлари ва ногиронлар учун мослашувчанлиги);

4) Автотураргоҳлардан фойдаланиш имконияти;

5) Овқатланиш жойлари, дам олиш жойлари, санитария зоналари мавжудлиги.

Имконияти чекланганлар учун мослаштирувчиларнинг қуйидаги таснифи бўлиши керак.

Соғломлаштириш мослашув саёҳати – соғломлаштириш (жисмоний, ижтимоий, психологик), саломатликни сақлаш учун соғломлаштириш ва санатория-курорт муассасаларига (санатория, лагер) саёҳат:

- экологик мослашув – мамлакатнинг ноёб табиий ҳудудлари билан танишиш мақсадида саёҳат уюштириш. Бундай саёҳатларни ташкил этиш учун ногиронлар ва аҳолининг бошқа кам ҳаракатланувчи гуруҳлари ташриф буюриши мумкин бўлган жойларнинг рўйхатини аниқлаш, туриш вақтини, мумкин бўлган тўхташларни ҳисобга олган ҳолда транспорт қатнови йўналишларини ишлаб чиқишдан иборат;

- маданий-марифий мослаштириш – бу мамлакат ёки минтақанинг маданий ва тарихий обидалари, музейлар, театрлар, маҳаллий аҳолининг турмуш тарзи ва анъаналари билан танишиш мақсадида қилинадиган саёҳат. Ушбу турни ривожлантиришда туристик инфратузилманинг мавжудлиги ҳам жуда муҳимдир;

- гуруҳга мослашув – бунда саёҳат доирасида болани турли хил ижтимоий муҳит билан таништириш керак: улар турли хил оғиши бўлган болалар, турли миллатга эга бўлган болалар бўлиши мумкин. Гуруҳга мослашув- болага мулоқотдаги тўсиқларни енгиб ўтиш имкониятини беради, ижтимоий муҳитдан янги ва қизиқарли нарсаларни ўрганишга ва ўзини шахс сифатида намоён этишга имкон беради;

- оилавий мослашув, унинг асосий мақсади – бу оиладаги муҳитни яхшилаш, боланинг ота-онаси билан, ва аксинча, ота-она билан болани алоқасини ўрнатиш, бир-бирини тушунишга, оила аъзоларини бирлаштиришга ҳамда битта жамоани ташкил этишга ёрдам беради.

Адаптив турларини амалга оширишда сиз баъзи кўрсатмаларга амал қилишингиз ва барча шароитлар мавжудлигига ишонч ҳосил қилиш керак.

Ногирон болалар учун қимматбаҳо ва қулай саёҳат учун қуйидаги умумий тавсиялар ишлаб чиқилди ва таклиф қилинди.

Сафар давомида хавфсиз саёҳат қилиш учун ногирон патологиясининг оғирлигини, ёши, ҳаракатчанлик даражасини синчковлик билан таҳлил қилиш ва асосий кўникма ва малакага эга бўлиш керак.

Ногирон болалар билан тўғри алоқа қила олиш, экскурсия малумотларини тушунтиририб бара олиш керак.

Транспорт воситасининг ҳайдовчиси, алоҳида ногиронлиги бор йўловчилар тўғрисида тўлиқ маълумотга эга бўлиши билан бир қаторда, хавсизлик коидаларига эътибор бериши керак.

Сафар давомида маҳсус тиббий назорат таъминланиши керак.

Хулоса. Адаптив туризм концепция бўйича, тиббий, ва ижтимоий-психологик хусусиятга эга бўлган туристик хизматларни жорий этиш ҳамда кенг сайёҳлик фаолият мажмуасини яратишдан иборатдир. “Инклюзив туризм”да барча хизматларни яратишда адаптация усулларини такомиллаштириш ва шакллантириш мақсадга мувофиқди.

Adabiyotlar ro'yhati:

1) Миржамолов М.Х. Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащихся с ограниченными физическими возможностями / М.Х. Миржамолов, Н.Ю. Валиева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 14-19.

- 2) Светличная, Н. К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н. К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.

УДК: 796.27

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Шерали Гофуров, Дилшод Бахтиёр

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан
sheraligo003@gmail.com*

Аннотация. В статье описывается основная цель адаптивного туризма, а также способы решения основных задач при создании адаптивных туристических услуг. Кроме того, была разработана «карта» доступности туристических маршрутов в адаптивном туризме с гибкой классификацией по направлениям. Введение туризма использовало методы, чтобы помочь социализации детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: инвалиды, интеграция, адаптация, адаптивный туризм, туристическая ориентация, карта доступа.

UDC: 796.27

METHODS FOR DEVELOPING ADAPTIVE TYPES OF TOURISM

Sherali Gofurov, Dilshod Bakhtiyorov

*Uzbek State University of Physical Education and Sports,
Chirchik, Uzbekistan
sheraligo003@gmail.com*

Annotation. The article describes the main goal of adaptive tourism, as well as ways to solve the main problems in creating adaptive tourism services. In addition, a “map” was developed for the availability of tourist routes in adaptive tourism with flexible classification by destination. The introduction of tourism has used methods to help socialize children with disabilities.

Key words: disabled people, integration, adaptation, adaptive tourism, tourist orientation, access card.



UO‘K: 796.43.02.

PARA VOLEYBOLGA O‘RGATISHDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARADORLIGI

Lola Davlatova, Norpulat Bobomuradov

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O‘zbekiston
Norpulatbobomurodov06@gmail.com*

Annotatsiya. Maqolada imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o‘rgatishda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishning ahamiyatiga qaratilgan va pedagogik tajribadan olingan tahlil hamda xulosalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Adaptiv, metodologiya, reproduktiv, eksperimental, nozologiya, texnika.

Dolzarbligi. Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda [1].

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarga sport bilan shug‘ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash maqsadida, barcha turdagi sport ta‘lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport bo‘limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo‘lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslarni tanlab

olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlashda bugungi kunda yutrimizda juda ko'plab shart – sharoitlar yaratilgan bo'lib, sportda yuqori natijalarga erishish bosqichlari yaratilib kelinmoqda [2,7,8].

Bugungi kunda imkoniyati cheklangan talabalar nozologiyalarini o'rgangan holda adaptiv sport turlari: o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatish mashg'ulotlari nazariyasi va ommaviy sport turlari metodologiyasining muammolaridan biri talabalarda voleybol sport turidagi samarali harakatlarga o'rgatish jarayonini takomillashtirish vazifasini amalga oshirishdan iboratdir [3,10].

Bu vazifani amalga oshirish ayniqsa, o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolda harakat texnikalarini bajarish imkoniyati cheklangan shaxslarda birmuncha murakkab sanaladi, bunda harakatlar texnikasini rivojlantirish uchun asosan elementar vosita va usullar yordamida qolaversa maxsus va umumiy mashqlar kompleksi yordamida amalga oshiriladi, aqliy faoliyat jarayonlarini sezilarli darajada o'zgartirishga, o'stirishga erishiladi [4,5,9].

Hozirgi kunda adaptiv sport o'yinlari voleybolga o'rgatish uslubiyatida uning mazmunini, usullarini ishlab chiqishda va o'rgatishda bugungi zamonaviy psixologik-pedagogik yo'nalishdagi kerakli tushunchalar yetarli darajada qo'llanilmaganligi bugungi kunda imkoniyati cheklangan talabalarni ushbu sport turidagi harakat texnikalarini o'zlashtirishga o'z ta'sirini ko'rsatib kelmoqda [6].

Tadqiqotning maqsadi: Imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash mexanizmini takomillashtirishdan iborat.

Bu vaqtdagi asosiy vazifa para voleybolda nazariy va amaliy jarayonlarda o'quv faoliyati nazariyasidan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish va ushbu nazariya asosida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni yangi mazmuni va harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodik usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi:

Imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda tezkor –kuch sifatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqishda asosiy vazifa sifatida nazariy va amaliy jarayonlarda o'quv faoliyati nazariyasidan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish va ushbu nazariya asosida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yangi mazmuni va harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan metodik usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- mavjud ilmiy tushunchalar boyitilgan, imkoniyati cheklangan talaba voleybolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqilgan bo'lib, o'quv faoliyati nazariyasini qo'llashning asosiy uslubiy yondashuvlari ochib berilgan va asoslantirilgan;

- tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish samaradorligini oshirishda para voleybol o'yini texnikasini o'qitish va o'rgatish metodikasini imkoniyati cheklangan talabalarni o'quv jarayonida qo'llash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi;

- para voleybol bo'yicha imkoniyati cheklangan talabalarni harakatga tayyorlash va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda nazorat qilish samaradorligini oshirishda bir qancha usullar ishlab chiqilgan.

Pedagogik tajriba davomida olingan ma'lumotlarga matematik statistik ishlov berildi. Bunda har bir o'rganilgan test natijalari to'plami uchun o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va variatsiya koeffitsientlari bilan bir qatorda natijalarning tajriba davomidagi absolyut va nisbiy o'sishlari hamda ushbu o'zgarishlarning belgilangan erkinlik darajasi soni va ahamiyatlilik darajasidagi statistik ishonchliligi Student kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholandi.

1-jadval. **Pedagogik tajribaning 2-bosqichi boshida NG va TG imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni qo'llash bo'yicha natijalarining statistik taxlili (n=12)**

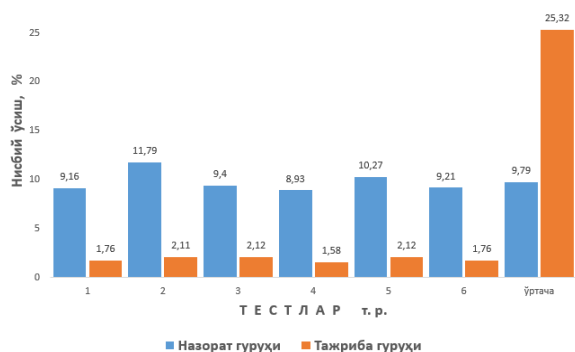
| Mashqlar | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | | Farqi | | t | p |
|----------|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|-------|---------|------|------|
| | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | Abs. | Nisb, % | | |
| 1 | 14,09 | 1,74 | 12,35 | 14,47 | 1,83 | 12,65 | 0,38 | 2,70 | 0,52 | >0,5 |
| 2 | 10,43 | 1,37 | 13,14 | 10,02 | 1,38 | 13,77 | 0,41 | 3,93 | 0,73 | >0,4 |
| 3 | 24,48 | 2,59 | 10,58 | 23,77 | 2,61 | 10,98 | 0,71 | 2,90 | 0,67 | >0,5 |
| 4 | 12,92 | 1,73 | 13,39 | 12,54 | 1,74 | 13,88 | 0,38 | 2,92 | 0,53 | >0,5 |
| 5 | 18,89 | 2,17 | 11,49 | 18,17 | 2,15 | 11,83 | 0,72 | 3,81 | 0,82 | >0,4 |
| 6 | 14,77 | 1,84 | 12,46 | 14,22 | 1,84 | 12,94 | 0,55 | 3,72 | 0,73 | >0,4 |

Izoh: qulaylik bo'lishi uchun 1-, 2-jadvallarda hamda 1- va 2-diagrammalarda sinov testlari quyidagi tartibda belgilangan: Maxsus rezinani o'ng qo'lda 1 daqiqa davomida tepadan bosh uzra oldinga uzatish (marta), 2- Maxsus rezinani chap qo'lda 1 daqiqa davomida tepadan bosh uzra oldinga uzatish (marta), 3- Polga tayangan holda 1 daqiqa davomida qo'llarga tayanib tirsaklarni bukib yozish (marta), 4- Tennis koptogini 30 sekund davomida devorga otib ushlash (marta), 5-Maxsus rezinani 1 daqiqa davomida yon tomondan o'ng qo'lda oldinga uzatish (marta), 6- Maxsus rezinani 1 daqiqa davomida yon tomondan chap qo'lda oldinga uzatish (marta).

2-jadval. NG imkoniyati cheklangan talabalarni o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarni qo'llash bo'yicha natijalarining pedagogik tajribaning 2-bosqichi davomida o'sishini statistik taxlili (n=12)

| Mashqlar | Nazorat guruhi | | | Tajriba guruhi | | | Farqi | | t | p |
|----------|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|-------|---------|------|-------|
| | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | Abs. | Nisb, % | | |
| 1 | 14,09 | 1,74 | 12,35 | 15,38 | 1,85 | 12,03 | 1,29 | 9,16 | 1,76 | >0,05 |
| 2 | 10,43 | 1,37 | 13,14 | 11,66 | 1,49 | 12,78 | 1,23 | 11,79 | 2,11 | <0,05 |
| 3 | 24,48 | 2,59 | 10,58 | 26,78 | 2,72 | 10,16 | 2,30 | 9,40 | 2,12 | <0,05 |
| 4 | 12,92 | 1,73 | 13,39 | 14,07 | 1,85 | 13,15 | 1,15 | 8,93 | 1,58 | >0,1 |
| 5 | 18,89 | 2,17 | 11,49 | 20,83 | 2,32 | 11,14 | 1,94 | 10,27 | 2,12 | <0,05 |
| 6 | 14,77 | 1,84 | 12,46 | 16,13 | 1,94 | 12,03 | 1,36 | 9,21 | 1,76 | >0,05 |

O'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar bajarish bo'yicha nazorat guruxida o'rtacha 9,79% ga tajriba guruxda esa 25,32 % ga nisbiy o'sish kuzatildi.



1-diagramma. NG va TG imkoniyati cheklangan talabalarini para voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni qo'llash bo'yicha natijalarining pedagogik tajribaning 2-bosqichi davomida nisbiy o'sishi ko'rsatkichlarini statistik taxlili (foizlarda).

Imkoniyati cheklangan talabalarni o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarni qo'llash bo'yicha tajribaning boshida va oxiridagi ko'rsatkichlarni tajriba boshida o'rtacha 3,33 % bo'lsa tajriba oxiriga kelib 11,31 % gacha nisbiy o'sish kuzatildi.

Xulosa. Imkoniyati cheklangan talabalarni para voleybolga o'rgatishda ularni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni qo'llash va samaradorligini oshirish, harakat texnikalarini rivojlantirish jarayonida o'tkazilgan pedagogik tadqiqotlar natijasida mazkur sport turi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy, funktsional texnik-taktik va psixologik tayyorgarligida optimal vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati mavjud bo'lib, yuqorida o'tkazilgan tajribalardan olingan natijalarga tayangan holda ulardagi tezkor-kuch sifatlarini rivojlanganligini ko'rishimiz mumkin.

Tajriba davomida qo'llanilgan test mashqlari va pulsometrik qiymati aniqlangan tezkorlik mashqlarini adaptiv sport o'yinlarini (voleybol) o'qitish metodikasi mashg'ulotlariga joriy etish amaliy ahamiyatga loyiqdir.

Adabiyotlar ro'yhati:

- 1) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-son Qarori.
- 2) Абдиев Ш.А. Планирование тренировочной нагрузки высококвалифицированных легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата // Современное образование. – 2021. – №. 1 (98).
- 3) Бердиева Ч.А. Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмнинг функционал ҳолатини баҳолаш усули // Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №1. – С. 94-100.
- 4) Бобомуродов Н.Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов. // «Таълим, ем узликсиз билимлендириу» илимий-методикалык журнал. Нукус.-2019.
- 5) Ғофуров Ш.Х. Ногиронлар аравачасидан фойдаланадиган умуртка погонаси шикастланган ёшларнинг адаптив жисмоний тарбияси. Международная научно-практическая онлайн конференция 2021/4/24
- 6) Иванова Л.М., Ковтун Г.С. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М., 2015.
- 7) Mirjamolov M., Odilov R., Valiyeva N., Baxtiyorov D. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // Academic research in educational sciences. 2021. №12.
- 8) Svetlichnaya, N.K. Integral approach in assessing the functional state of adaptive and healthy physical culture / N.K. Svetlichnaya // Олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы XXVI Международного научного Конгресса / Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – P. 412-414.

- 9) Собирова Л.Б. Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза учеников начальных классов // *Замонавий таълим*, № 10, Чирчик, 2019, 69-74.
- 10) Юнусов С.А. Роль психологической подготовки паралимпийцев пауерлифтеров высокой квалификации // *Фан – Спортга*, № 3, 2020.

УДК: 796.43.02.

EFFICIENCY OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN PARA-VOLLEYBALL TRAINING

Лола Давлатова, Норпулат Бобомуродов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Norpulatbobomurodov06@gmail.com

Аннотация. Статья завершается анализом и выводами из педагогического опыта, акцентируя внимание на важности развития навыков ловкости при обучении параволлейболу студентов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: Адаптивная, методология, репродуктивная, экспериментальная, нозология, методика.

UDC: 796.43.02.

THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF AGILITY ON THE TRICKS OF VOLLEYBALL TRAINING

Lola Davlatova, Norpulat Bobomurodov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Norpulatbobomurodov06@gmail.com

Abstract. The article is concluded with an analysis and conclusions from pedagogical experience, focusing on the importance of developing agility skills in teaching para volleyball to students with disabilities.

Keywords: Adaptiv, methodology, reproductive, experimental, nosology, technique.



STATIC LEARNING METHODS FOR EXERCISES USING ADAPTIVE DEVICES (WORKOUT)

Sergey Eshtayev, Mukhammadamin Suleymanov,

Aziza Muxammadiyeva, Sherzod Suleymanov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

sasaki.gunior1@mail.ru

Annotation: This article discusses the use of non-traditional technical means, auxiliary adaptive devices and methods to improve the technique of performing exercises in workout (street sports), to control the process of teaching static exercises.

Keywords: Artistic gymnastics, street sports, improvement, mechanism, teaching methods, teaching aids, training management.

Introduction. Today, the priorities of educational organizations in the field of children's sports development and selection of talented young people are determined, and one of the main tasks is to form an interest in physical education and sports activities in preschoolers for physical development and strengthening of health by conducting physical education activities in preschool educational organizations.

Also, in the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated October 30, 2020 No. PF-6099 "On measures for the wide implementation of a healthy lifestyle and further development of mass sports": walking, running, mini-football, cycling, badminton, streetball, "Workout" (neighborhood and street fitness) are defined as the priority types of sports for the development of mass sports and promotion of a healthy lifestyle among the population in the republic. In this regard, looking at the results of activities in the field of physical education and sports in Uzbekistan, it can be observed that the organization of public and sports activities and their coherence, i.e., complementing each other or moving from simple to complex, is not revealed from a scientific methodical point of view, and consists of a sequence of aimless exercises.

For this reason, it is necessary to popularize physical education among broad sections of the population, including students of general education schools, students of professional and higher educational institutions. Today's evidence of the unsatisfactory state of health of the population shows the urgent need for systematic physical education and health promotion to increase physical activity and physical condition of people. In this regard, the problems of effective use of physical education and wellness technologies based on the wide use of physical education tools are urgent. This is where training with the help of "Adaptive Equipment" can literally have a significantly better effect on all types of athletes.

Goal and tasks: In particular, in our ongoing research (methods of teaching static exercises in street sports (adaptive equipment) using adaptive equipment), athletes achieved positive results in performing static exercises.

In the structure of this process, there are at least two interdependencies, consisting of separate functions, to ensure effective learning:

- a) planning the training process;
- b) direct implementation of teaching.

The first function remains the main field of the trainer, and the second is a partially adaptive device that is methodologically correct. As a result, a "human adaptive device" system is formed.

Thus, the main task of learning devices is to use the adaptive device complex to change the athlete's static exercises. The flexibility of the learning system of adaptive equipment consists in the ability to adapt the equipment and the complex included in it in one way or another to the specific needs of each athlete.

There are 10 main functional characteristics of an educational adaptive device, which are determined by the level of adaptation:

- a) minimal adaptation;
- b) partial adaptation;
- c) complete adaptation, this rule must be taken into account in engineering developments.

The first direction is developing with the use of minimal adaptive complex methods. From the point of view of the theory and practice of programmed education, three directions of development are characteristic for street sports: minimally adaptive, partially adaptive and fully adaptive.

The second direction is partially adaptive application, which is a model of the athlete's movement to achieve the goal.

The third direction is a fully adaptive method, the most effective method for athletes, a powerful factor for activating the educational process.

Tools:

- 1) means of normalization and clarification of ideas in the minds of athletes;
- 2) tools included in the training environment (standard, non-standard);
- 3) get urgent information about the rules and the actions taken (correctly or incorrectly);
- 4) adaptive devices used for training movements (multifunctional trainer of general effect on special strength qualities of gymnasts);
- 5) trainer supervision to improve exercise technique and develop special motor qualities;
- 6) resources providing training (coach) (see complex 1).

Methods and organization of research. In accordance with these principles, a "multifunctional trainer of general effect on special strength qualities of gymnasts" was produced, including increasing muscle strength, focusing on total time, increasing unstable support (static) and solving other problems.

Also, the coaching staff was offered to use a set of leading and preparatory exercises from the "Multifunctional trainer for local impact of street athletes on special strength qualities".

The experiment was conducted with qualified athletes at the gymnasium base of the university. 8 adult 20-year-old and 8 17-year-old athletes took part in it.

1-complex

| Content | Norm | General methodological instructions |
|---|------|---|
| 1. Leaning on the trainer. 2. The initial position is to hold the body straight. | 3x10 | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |
| 2. The initial position is to hold the body straight bending the arms. Straighten the arms. initial state | 3x10 | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |
| 3. The initial position is to hold the body straight bending the arms. Open the arms to the side. Bending the arms. initial state | 3x10 | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |

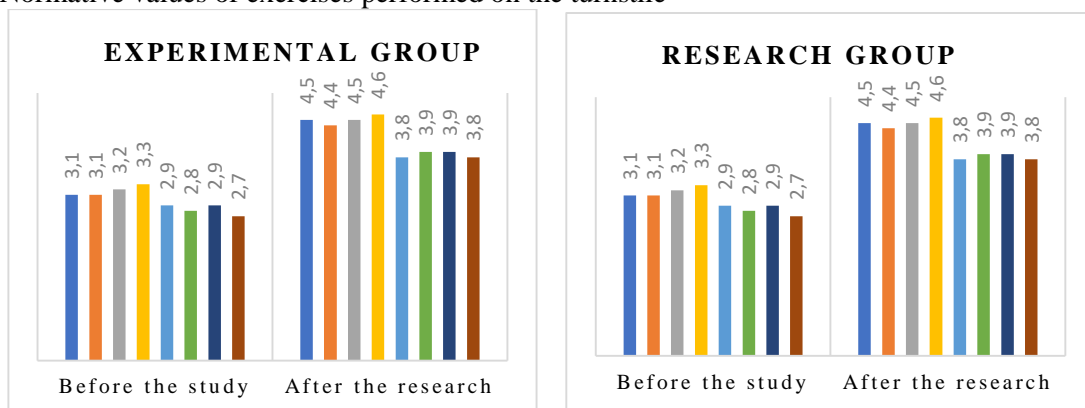
| Content | Norm | General methodological instructions |
|---|-------|---|
| 4. Walking forward and backward (with a partner) on the legs. | 5x20m | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |
| 5. Bending the arms to the side. | 3x10 | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |
| 6. Open and close the arms in a flat position (90°). | 3x10 | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |
| 7. Open and close the arms in a flat position (180°). | 3x10 | Keeping the legs together, keeping the knees straight, keeping the head straight, keeping the elbows straight, pulling the chest (round). |

Complex (1), table (1) shows the preliminary research results, the results were compared and the athletes were divided into equal experimental and control groups.

In the experimental group, the proposed complex was used during the year in the preparatory, main and final part of the training session.

It is suggested to warm them up before working on the equipment and for a specialized purpose, during the main training process.

Normative values of exercises performed on the turnstile



Summary: 1) The training set developed by us includes: "Multifunctional adaptive device for general impact on the special strength qualities of a street athlete" can be included in the device that provides compulsory support to the athlete according to the general movement program. The next software device, registration tools, according to its pedagogical tasks, is a two-stage educational complex of adaptive type.

2) In the study of gymnastics exercises according to a certain kinematic standard, it was found that the use of a multifunctional educational adaptive device that has a general effect on the special strength qualities of gymnasts of this type is an effective means of increasing the efficiency of the installation process of technical-static exercises.

3) The method of teaching the general program of the movement increases the range of variability of the implementation of the general technical-static movements, reduces the probability of gross errors, they are corrected by the trainer almost immediately after they are made in the process of performing the studied movement. Closed (chest) linear type programs are implemented to control the process of formation of the technical basis of the studied exercise complex of educational adaptive devices.

4) As a result of the first stage of the basic pedagogical research, it was found that the use of the complex system developed by us (adaptive device) in the 6-9 lessons of the experimental group was 33.7% more effective, and in the control group, this indicator was 73.3% less. In 78 lessons, it allows to master the static technique on the horizontal bar, at the same time, it perfectly masters 1 or 2 exercises in the attempt (728) compared to the control group (2184).

СТАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АДАПТИВНЫХ УСТРОЙСТВ (WORKOUT)

Сергей Эштаев, Мухаммадин Сулейманов,
Азиза Мухаммадиева, Шерзод Сулейманов

Узбекский государственный университет физического культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
sasaki.gunior1@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы использования нетрадиционных технических средств, вспомогательных адаптивных устройств и методов для совершенствования техники выполнения упражнений в воркауте (уличные виды спорта), для управления процессом обучения статическим упражнениям.

Ключевые слова: Спортивная гимнастика, уличные виды спорта, совершенствование, механизм, методика обучения, средства обучения, управление тренировками.



УЎК: 796.08.04.

СПОРТ ХИЗМАТЛАР СОҲАСИНИНГ РОЛИ, АҲАМИЯТИ ВА КЕЛИБ ЧИҚИШ МОҲИЯТИ

Умида Закирова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
Umida4286@gmail.com

Аннотация. Мазкур мақолада спорт хизматларнинг табиати, моҳияти ва асосий тавсифномалари, шунингдек, хизматлар соҳасининг ўзига хос хусусиятлари кўриб чиқилган. Хизматлар соҳасининг замонавий иқтисодийдаги роли ва аҳамияти очиб берилган.

Таянч сўзлар: спорт хизматлар, хизматлар соҳаси, хизматлар тавсифномаси, хизматларни турлари, хизматларни ўзига хос хусусиятлари, хизматлар бозори.

Спорт соҳасида хизмат кўрсатиш ва сервис соҳаси мамлакатимиз иқтисодийтини барқарор ривожлантиришнинг энг муҳим манбаи ва омили ҳисобланади. Жаҳон тажрибаси бугун айнан мазкур соҳа ЯИМнинг шакллантириш, аҳоли бандлигини таъминлаш, одамларнинг ҳаёт фаровонлигини оширишда етакчи ўрин тутишни кўрсатмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев 2020 йил 29 декабрь куни Олий Мажлисга навбатдаги Мурожаатномани тақдим этди. Мурожаатномада 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси доирасида миллий иқтисодийтимизнинг барча соҳа ва тармоқлари қатори, хизматлар соҳасида ҳам амалга оширилаётган муҳим ислохотлар, эришилаётган натижалар ва олдимизда турган устувор вазифалар чуқур таҳлил этилди [2].

Хизматлар соҳаси бугунги кунда мураккаб, кўпқиррали механизм бўлиб, лекин замонавий иқтисодийтимизнинг энг истиқболли ва тез ривожланаётган тармоғи ҳисобланиб, у ўз ичига савдодан тортиб транспорт, алоқа ва ахборотлаштириш, таълим, фан, соғлиқни сақлаш, маданият, санъат, спорт, маиший ва коммунал хизматлар, техник хизматлар, банк-молия, суғурта, туризм, аудиторлик-консалтинг хизматлари, меҳмонхоналар, дам олиш уйлари, телевидение, радио, кино театрлар, музейлар каби кенг фаолиятни олади.

Ривожланган мамлакатларнинг амалиёти шуни кўрсатмоқдаки, ишлаб чиқаришни мураккаблашуви ва бозорни техник жиҳатдан мураккаб бўлган товарлар билан тўлдирилиши натижасида хизматларга бўлган талаб ҳам ошиб бормоқда. Бизнинг мамлакатимизда ҳам хизматларни турли янги ҳиллари пайдо бўлиши натижасида хизматлар соҳаси, ишлаб чиқариш соҳасига нисбатан тез суръатлар билан ривожланмоқда.

Ҳозирги кунда мамлакатимиз миллий иқтисодийтида банд бўлган аҳолининг ярмидан ортиғи шу соҳада меҳнат қилмоқда. Ҳар йилги янги яратилаётган иш ўринларининг учдан бир қисмидан ортиғи ҳам шу соҳа ҳиссасига тўғри келмоқда.

Хизмат – бу корхоналар ва айрим шахслар томонидан, айнан шундай иккинчи томонга кўрсатиладиган фаолият тури бўлиб, уни ушлаб, кўриб бўлмайдиган ҳамда у мижознинг мулкига айланмайдиган. Хизматни кўрсатиш натижасида, физик маҳсулот яратилиши ва яратилмаслиги ҳам

мумкин. Хизмат инсонлар ва асбоб-ускуна ёрдамида кўрсатилиши мумкин; мижознинг иштирокида ва иштирокисиз кўрсатилади; шахсий ёки корхоналар эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган бўлиши мумкин; тижорат ва нотижорат характерга эга бўлиши ҳамда хусусий ва жамоат ташкилотлари томонидан кўрсатилади. Бироқ, ҳар қандай хизматлар, корхонанинг маркетинг фаолиятига кучли таъсир этадиган қуйидаги тўртта ўзига хос хусусиятларга эгадир: кўриб ва ушлаб бўлмаслик, ишлаб чиқаришни ва истеъмолни бир-биридан ажратиб бўлмаслик, сифатини тез-тез ўзгариб туриши ва сақлаб бўлмаслик.

Хизматлар иқтисодиёт тармоқларининг тез ривожланаётган энг истиқболли соҳаларидан бири ҳисобланади. У фаолиятнинг кенг қамровли соҳаларига эга, яъни савдодан ва транспортдан молиягача, сугуртадан ва турли ҳил воситачиликлардан иборат. Меҳмонхоналар ва ресторанлар, кирювиш корхоналари ва сартарошхоналар, ўкув ва спорт муассасалари, банк ва молия муассасалари, санаториялар, туристик фирмалар, алоқа ва ахборотлаштириш, интернет хизматлари, радио ва телестанциялар, маслаҳат фирмалари, соғлиқни сақлаш муассасалари, музейлар, кино ва театрлар ва бошқалар хизматлар соҳасига киради. Амалиётда деярли барча корхона ва ташкилотлар, у ёки бу даражада хизматлар кўрсатади.

Ривожланган мамлакатларнинг амалиёти шуни кўрсатмоқдаки, ишлаб чиқаришни мураккаблашуви ҳамда бозорни товарлар билан тўлдириш натижасида хизматларга бўлган талаб ҳам ошиб бормоқда. Бизнинг мамлакатимизда ҳам хизматларни турли янги ҳиллари пайдо бўлиши натижасида хизматлар соҳаси ишлаб чиқариш соҳасига нисбатан тез суръатлар билан ривожланмоқда.

Хизмат кўрсатиш ва сервис соҳаси мамлакат иқтисодиётини барқарор ривожлантиришнинг энг муҳим манбаи ва омили ҳисобланади. Жаҳон тажрибаси бугун айнан мазкур соҳа ЯИМни шакллантириш, аҳоли бандлигини таъминлаш, инсонларнинг ҳаёт фаровонлигини оширишда етакчи ўрин тутишини кўрсатмоқда.

Бунга мисол қилиб, мамлакатимизда хизмат кўрсатиш соҳасининг сўнгги йилларда тез суръатлар билан ўсиб бораётганлигини кўрсатиш мумкин. Бугунги кунда иқтисодиётда банд бўлган аҳолининг ярмидан ортиғи хизмат соҳасида меҳнат қилмоқда. Ҳар йилги янги яратилаётган иш ўринларининг учдан бир қисмидан ортиғи шу соҳа ҳиссасига тўғри келмоқда.

Мамлакатимизда кўрсатилаётган хизматлар таркиби ўзгариб бормоқда, яъни мобил алоқа, юқори тезликда ишлайдиган интернет, масофавий таълим хизматлари, масофавий банк хизматлари, кабелли телевизион алоқа, электрон хизмат кўрсатиш, электрон ҳукумат, электрон тижорат, кишлок хўжалиги техникаси, автомобиллар ва технологик ускуналарни таъмирлаш ҳамда уларга хизмат кўрсатиш каби замонавий юқори технологиялар асосидаги хизмат турлари тез ривожланмоқда.

Бугунги кунга келиб, хизматлар соҳасини жуда ривожланиб кетганлигига қарамай, хизмат тушунчаси ҳақида ягона бир ёндашув йўқдир. Хизмат кўрсатиш орқали бирон бир нарса яратилмайди, яъни хизмат орқали фаолият кўрсатилади. Хизматларга кўпинча фойдали фаолиятнинг барча турлари киритилади. Хизмат бу– хизмат кўрсатувчи ва истеъмолчини бевосита ўзаро фаолиятининг натижасидир, шунингдек, хизмат кўрсатувчини истеъмолчи эҳтиёжини қондириш бўйича фаолиятдир.

Хизматлар бозори икки сабабаларга кўра бошқа бозорларга умуман ўхшамайди. Биринчидан, хизматлар то у кўрсатилмагунча мавжуд бўлмайди. Бу эса уни кўрсатилмагунча таққослашни ва баҳолашни амалга ошириб бўлмаслигини билдиради. Фақат кутилаётган фойда ва ҳақиқатда олинган натижаларни таққослаш мумкин.

Иккинчидан, хизматларга юқори даражадаги мавҳумлик тегишлидир, бу эса мижозни ноқулай ҳолатга тушуради, хизматни кўрсатувчилар эса ўз хизматларини бозорга йўналтиришда қийналади.

Хизматлар бозорини ушбу ўзига хос хусусиятлари, шунингдек, уларни кўриб бўлмаслик, ушлаб бўлмаслик, сақлаб бўлмаслик, сифатини тез-тез ўзгариб туриши ишлаб чиқаришни ва истеъмолни бир-биридан ажратиб бўлмаслик хизматлар маркетингин ўзига хос хусусиятларини аниқлаб беради.

Хизматлар – бу корхоналар, ташкилотлар ва айрим шахслар томонидан иккинчи томонга кўрсатиладиган фаолият тури бўлиб, у мижознинг мулкига айланмайди. Хизматларга – моддий бойлик яратилмайдиган (айрим хизмат турларидан ташқари), фойдали фаолиятнинг барча турлари киради.

Хизмат истеъмолчига (харидорга) фаолият орқали берилади, товар эса қўлдан – қўлга ўтказиш орқали берилади.

Биринчи маротаба, хизматни физик товардан асосий жиҳатлари бўйича фарқлинишини 1980 – йилда Леонард Берри томонидан берилди: унга кўра, физик товар – бу предмет, ускуна, жиҳоз ёки нарсадир, хизмат эса иш, ҳаракат, зўр бериш, тиришиш ёки бажариш ҳамда ижро этишдир [3].

Хизматлар бозори – ноишлаб чиқариш соҳаси корхоналари меҳнати натижаси бўлиб, у хизматларни айирбошлаш соҳасидир.

Демак, хизмат – бу корхоналар ва айрим шахслар томонидан, айнан шундай иккинчи томонга кўрсатиладиган фаолият тури бўлиб, уни ушлаб, кўриб бўлмайди ҳамда у мижознинг мулкига айланмайди. Хизматни кўрсатиш натижасида, физик маҳсулот яратилиши ва яратилмаслиги ҳам мумкин. Хизмат инсонлар ва асбоб-ускуна ёрдамида кўрсатилиши мумкин; мижознинг иштирокида ва иштирокисиз кўрсатилади; шахсий ёки корхоналар эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган бўлиши мумкин; тижорат ва нотижорат характерга эга бўлиши ҳамда хусусий ва жамоат ташкилотлари томонидан кўрсатилади. Бироқ, ҳар қандай хизматлар, корхонанинг маркетинг фаолиятига кучли таъсир этадиган куйидаги тўртта ўзига хос хусусиятларга эгадир, яъни кўриб ва ушлаб бўлмаслик, ишлаб чиқаришни ва истеъмолни бир-биридан ажратиб бўлмаслик, сифатини тез-тез ўзгартириши ва сақлаб бўлмасликдир.

Хулоса қилиб, шуни таъкидлаш лозимки, мамлакатимиз ҳудудларида 2026 йилнинг якунига қадар сервис соҳалари кўламини кенгайтириш орқали хизмат кўрсатиш ҳажми уч баробар оширилади ва бунинг эвазига 3,5 миллионта янги иш ўрни яратилади [1].

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг сайлов олди дастури. Янги Ўзбекистон стратегияси. XXI аср, 2121 йил 30 сентябрь, №38.
- 2) Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси. Халқ сўзи, 2020 йил 30 декабрь, № 276.
- 3) Диянова С.Н., Штезель А.Э. Маркетинг сферы услуг : учебное пособие.- М.: Магистр: ИНФРА – М, 2015.- 72-73 бетлар.
- 4) Юсупов М.А. Хизматлар маркетинги: Дарслик. –Т.: “Иқтисодиёт”, 2021.- 356 бет.
- 5) Юсупов М.А., Эргашходжаева Ш.Дж., Усмонова Д.М., Закирова У.М. Маркетинг. Ўқув қўлланма. –Т.: “Иқтисодиёт”, 2021.- 126 бет.

УДК: 796.08.04.

РОЛЬ, ЗНАЧЕНИЕ И СУЩНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СФЕРЫ СПОРТИВНЫХ УСЛУГ

Умида Закирова

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

Umida4286@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются природа, сущность и основные характеристики спортивных услуг, а также особенности сферы услуг. Показаны роль и значение сферы услуг в современной экономике.

Ключевые слова: спортивные услуги, сфера услуг, характеристики услуг, классификация услуг, особенности услуг, рынок услуг.

UDC: 796.08.04.

THE ROLE, SIGNIFICANCE AND ESSENCE OF THE EMERGENCE OF SPORTS SERVICES

Umida Zakirova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

Umida4286@gmail.com

Abstract. This article examines the nature, essence and main characteristics of sport services, as well as the features of the service sector. The role and importance of the service sector in the modern economy are shown.

Key words: sport services, service sector, service characteristics, service classification, service features, service market.



AHOLINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA SALOMATLIGI DARAJASINI BELGILOVCHI TEST ME‘YORLARINING QIYOSIY TAHLILI

Mironshoh Idrisov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

dek.bks@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi test me‘yorlarining qiyosiy tahlilini 6-8 yoshli bolalarda olib borgan. Natijada belgilangan ushbu moksimon yugurish 3x10 metr, 30 metrga yugurish, arqonda sakrash, turgan joydan uzunlikka sakrash me‘yorlarida noaniqliklar borligini eksperimental isbotlagan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, salomatlik, me‘yor, rivojlantirish, o‘lchash, ommaviy sport, koordinatsion qobiliyat, “alpomish” va “barchinoy” maxsus testlari, konsepsiya, vertikal sakrash, moksimon yugurish.

Mavzuning dolzabligi. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori bilan, O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida qaror qabul qilingan edi. Unga ko‘ra, Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishni tizimli yo‘lga qo‘yish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta‘lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 65-sonli 29.01.2019 yildagi qarori qabul qilindi:

Ushbu qarorga binoan Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini qabul qilish va musobaqalarini o‘tkazish tartibi ishlab chiqildi. “Alpomish” maxsus testlari erkaklar uchun, “Barchinoy” maxsus testlari esa ayollar uchun qo‘llaniladi. Maxsus testlar O‘zbekiston Respublikasi aholisining turli yosh guruhlarining 6 yoshdan 70 yoshgacha va undan kattalarning) jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi [1].

O‘zbekiston Respublikasi Sport rivojlantirish vazirligi tizimidagi sport maktablari o‘quvchi sportchilari o‘rtasida “Bolalar sport o‘yinlari”ni o‘tkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy ta‘lim muassasalari talabalari o‘rtasida “Talabalar sport o‘yinlari”ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish;

Aholining keng qatlamlari, jumladan umumta‘lim maktabi o‘quvchilari, professional va oliy ta‘lim muassasalari o‘quvchi va talabalari o‘rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida “Umumta‘lim maktab sporti” festivali, “Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa” ko‘rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o‘tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta‘lim maktabi, professional va oliy ta‘lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish;

Aholining barcha qatlamlari o‘rtasida “Jismoniy tayyorgarlik darajasi” sinovlarini o‘tkazishni joriy etish;” shular jumlasidandir [2].

Bundan tashqari ko‘plab qonun va qarorlar ham qabul qilingan O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “2019-2023-yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risi” da qarori qabul qilindi [3].

Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekiston-da oshlarga oid davlat siyosatini 2025 – yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risi”dagi qarori qabul qabul qilindi [4].

Mualliflarimizdan R.S.Salomovning “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” nomli darsligida “O‘quvchilarning jismoniy rivojlanish darajasi ularning yoshi va jinsiga bog‘liqdir. 8-9 yoshli o‘g‘il bolalar tanasining og‘irligi va bo‘yining uzunligi bo‘yicha qizlardan birmuncha ortiq turadilar.

Maktab yoshi inson hayotining katta va juda muhim davrini qamrab oladi. Kichik, o‘rta va katta yoshdagi maktab bolalari, yigitlar va qizlar jismoniy imkoniyatlari bo‘yicha bir – biridan farq qiladi. Bu, ayniqsa jismoniy sifatlarning notekis o‘shida ko‘zga tashlanadi.

Maktab yoshida tezkorlik sakrab – sakrab, sensitive o‘shining ikki davri orqali o‘tadi. Birinchisi 8-10 yoshda, ikkinchisi 13-15 yoshda. 15-17 yoshda yugurishning tezkorlik darajasi hatto birmuncha pasayishi, masofadan o‘tish tezligi esa o‘shishi mumkin. Bu faqat qadamlar uzunligi va oyoqlar kuchining ko‘payishi hisobiga yuz beradi. Bunday tabiiy qonuniyat aynan o‘sha yoshga mos uslublar va vositalarni tanlashni talab qiladi.

Mushak kuchi bola organizmi rivojlanishining ilgarilab borishi bilan oshadi, ammo bu to‘g‘ri chiziqli o‘shish bo‘lmaydi. Sust o‘shish bo‘lmaydi. Sust o‘shish davrlari nihoyatda jadal o‘shish ko‘rsatgichlari bilan almashinib turadi. Sentitiv davrda qizlar va bolalardagi rivojlanish, odatdagidek, bir – biriga mos kelmaydi.

Chaqqonlik (yoki koordinatsion qobiliyat) sifatini tarbiyalashga 7 dan 12-13 yoshgacha eng ko'p darajada e'tabor beriladi. Lekin koordinatsiyaga ega passiv o'smirlar yuqori koordinatsiyali chaqqon tengqurlaridan farq qiladi. Mashg'ulotlarni olib borishda jismoniy mashqlar jismoniy sifatlarni tarbiyalashga majmualiy yondashish uchun qulay sharoitlar yaratadi [5].

Tadqiqotning maqsadi: Ushbu qarorning ijrosini ta'minlash maqsadida 6-8 yoshli bolalarda tajriba o'tkazdim.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Ushbu tajriba Toshkent shahar Uchtepa tumani 81- Ixtisoslashgan davlat umumta'lim maktabining 1- va 2- sinf o'quvchilari orasidan tanlab olindi. Ushbu tajribada 4 ta sinf ishtirok etdi. Ulardan sinfdan 37 nafar o'quvchi, 20 nafar o'g'il bolalar, 17 nafar qizlar, sinfdan 39 nafar o'quvchi, 18 nafar o'g'il bolalar, 21 nafar qizlar, sinfdan 37 nafar o'quvchi, 14 nafar o'g'il bolalar, 23 nafar qizlar, sinfdan 34 nafar o'quvchi, 16 nafar o'g'il bolalar, 18 nafar qizlar, jami 147 nafar o'quvchi tajribada ishtirok etdi. Me'yorlarni qabul qilishda yoshi hamda jinsi ajratildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlaridan 6-8 yoshlilar uchun belgilangan me'yorlardan tajriba o'tkazildi. Ulardan 4 tasi tanlab olindi: 1) Moksimon yugurish 3x10 metr; 2) 30 metr yugurish; 3) Arqonda sakrash; 4) Turgan joydan uzunlikka sakrash. Olingan natijalarimiz 1- jadvalda aks etgan.

1-jadval. 6-8 yoshdagi o'quvchilarning tadqiqot davomida olingan natijalari

| T/r | Shartlar | O'lchov birligi | O'g'il bollar | | | | Qiz bollar | | | |
|-----|----------------------------------|-----------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | Hisob | 3-darajali | 2-darajali | 1-darajali | Hisob | 3-darajali | 2-darajali | 1-darajali |
| 1. | Moksimon yugurish 3x10 m. | Soniya | 10,8 | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 11,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | | 1-sinf 38/38 | 11,52 | | | | 11,15 | | | |
| | | 2-sinf 30/41 | 10,33 | | | | 10,80 | | | |
| 2. | 30 metr yugurish | Soniya | 7,6 | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,8 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| | | 1-sinf 38/38 | 9,45 | | | | 9,47 | | | |
| | | 2-sinf 30/41 | 8,64 | | | | 8,83 | | | |
| 3. | Arqonda sakrash (1 daqiqa) | Marta | 18 | 22 | 24 | 28 | 20 | 21 | 22 | 26 |
| | | 1-sinf 38/38 | 30,5 | | | | 41,5 | | | |
| | | 2-sinf 30/41 | 43,5 | | | | 55 | | | |
| 4. | Turgan joydan uzunlikka sakrash. | Sm | 105 | 130 | 140 | 150 | 100 | 120 | 130 | 140 |
| | | 1-sinf 38/38 | 95,54 | | | | 82,46 | | | |
| | | 2-sinf 30/41 | 113,38 | | | | 104,62 | | | |

Ushbu jadvalda berilgan shartlar ustunida "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlaridan tanlab olingan 4 ta me'yoriy shartlar belgilangan. Ushbu jadvalda o'g'il bolalar va qizlar alohida qilingan, hamda o'tish va daraja olish uchun belgilangan normativlar ko'rsatilgan. Ikkinchi ustunda esa o'lchov birligini yozilgan bo'lib, qatorlarda o'lchov birligi bilan birgalikda tajribada ishtirok etgan 1-sinf hamda 2-sinflarning nomi va soni keltirilgan. Uchinchi ustun hisob deb yozilgan bo'lib, uning birinchi qatorida "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlarida belgilangan normativlar yozilgan. Keyingi qatorlarda esa tajriba ishtirokchilarining ko'rsatgan natijalari o'rtacha ko'rsatgichlari kiritilgan. Keying ustunlarda esa 3-2-1-darajalarning me'yorlari ko'rsatilgan. Tajribadan ma'lum bo'ldiki, 6-8 yoshlilar uchun berilgan ushbu me'yorlarda farqning sezilarli ekanligini ko'rsatmoqda. O'g'il bolalar uchun berilgan me'yorlarga e'tibor qarating. Moksimon yugurish uchun belgilangan me'yor bilan 7 yoshli o'quvchilarning ko'rsatgichlari o'rtasidagi farqning sezilarli darajada ekanligi ko'rinmoqda. Bu esa belgilangan soniya kamligini bildiradi.

Qizlar uchun belgilangan me'yor esa to'g'ri belgilangaligi aniqlandi. 2- sinf ya'ni 8 yoshli o'quvchilarda esa o'g'il bolalarning ko'rsatgichlari belgilangan me'yorga yaqinroqligi aniqlandi. Qizlarda esa belgilangan me'yor 8 yoshli qizlar uchun ko'pligi aniqlandi bunda me'yor 11,2 o'rtacha ko'rsatgich esa 10,8 ligini ko'rsatmoqda. Keyingi belgilangan me'yor 30 metr yugurish ustunini tahlil qilganimizda Natijalar shuni ko'rsatmoqdaki belgilangan norma o'g'il bolalarda 7,6 qizlarda 7,8 bo'lib tajriba ko'rsatgichlari me'yor uchun berilgan vaqtning kamligini ko'rsatmoqda. Tanlangan uchinchi me'yorimiz arqonda sakrash normativlaridagi farqning yuqori ekanligi ham ko'rildi bunda o'g'il bolalar uchun bir daqiqada o'tish soni 18 ta qizlar uchun esa 20 ta tajriba ko'rsatgichlari esa 1-sinf o'g'il bolalarda 30,5 ta 2-

sinflarda 43,5 natijani, qizlarda esa 1-sinflarda 41,5 2-sinflarda 55 ta o'rtacha ko'rsatgichlarni ko'rsatmoqda. Bu esa belgilangan me'yor juda kam ekanligi aniqlandi. To'rtinchi me'yor qilib tanlangan joyidan uzunlikka sakrash me'yorida o'g'il bolalar uchun belgilangan o'tish sm 105 qizlarda esa 100 qilib tayinlangan. Bunda 1-sinf o'g'il bolalari ushbu me'yorni bajara olmaganligi ko'rinmoqda, 2-sinfda esa ularning ko'rsatgichlari belgilangan me'yordan yuqoriligi ko'rsatilgan. Qizlarda ham xuddi shunaqa holat 1-sinflar me'yorni bajara olmaganligi 2-sinflar esa ortig'i bilan bajarganligini ko'rsatmoqda. 2-sinflarning ko'rsatgichlari qizlarda ham o'g'il bolalarda ham daraja olish uchun yetarli emasligi lekin o'tish sm dan yuqoriroq ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Olingan natijalarning tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, 6 -7 yoshlilar uchun berilgan me'yorlar bilan 8 yoshlilarning me'yorlarini bir biridan ajratish lozim ularning ko'rsatgichlaridagi farq katta bo'lmoqda. Belgilangan me'yorlarning aniqlik darajasi yetishmaydi. 1-sinf o'quvchilarida qizlarning ko'rsatgichlari o'g'il bolalarning ko'rsatgichlariga nisbatan ozginagina yuqoriroq bo'lgan holatlar ham mavjud. Ushbu me'yordagi xatoliklarga e'tibor berishlik maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 29.01.2019 yil. qarori "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlari.
- 2) "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risi" da PF – 5924 24.01.2020.
- 3) O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi 118/13.02.2019. "2019-2023-yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risi" da
- 4) O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi – 23 18.01.2021. "O'zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025 – yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risi" da.
- 5) Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -/ Darslik T.: 2015.

УДК: 796.04.49.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НОРМ ТЕСТИРОВАНИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Мираншах Идрисов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

dek.bks@mail.ru

Аннотация. В данной статье проведен сравнительный анализ тестовых норм, определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения у детей в возрасте 6-8 лет. Полученный прожигательный тест экспериментально подтвердил наличие неточностей в беге 3x10 м, беге на 30 м, прыжках со скакалкой и прыжках в длину из положения стоя.

Ключевые слова: физическая подготовленность, здоровье, норма, развитие, измерение, массовый спорт, координационные способности, "Алпомиш и Барчиной", концепция, прыжок в высоту, моксионный бег.

UDC: 796.04.49.

COMPARATIVE ANALYSIS OF TESTING STANDARDS THAT DETERMINE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF THE POPULATION

Mironshah Idrisov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

dek.bks@mail.ru

Abstract. This article conducted a comparative analysis of test norms that determine the level of physical fitness and health of the population in children aged 6-8 years. The resulting moxibustion test proved experimentally that there were inaccuracies in the 3x10 meter, 30 meter run, rope jump, and long jump from a standing position.

Key words: physical training, health, norm, development, measurement, mass sports, coordination ability, Alpomish and Barchinoy special tests, concept, vertical jump, moximon running.



УДК: 796.5

МНЕНИЕ МОЛОДЕЖИ О РЕКРЕАЦИОННОМ АВТОМОБИЛЬНОМ ТУРЕ ПО ОСТРОВУ КРИТ

Екатерина Колмогорова

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования молодежи о целесообразности организации автомобильного тура по острову Крит.

Ключевые слова: молодежь, рекреация, тур, автомобиль, маршрут, о. Крит.

Введение. В последнее время все больший интерес у путешественников вызывает такой вид туризма как автомобильный туризм. Рекреационный автомобильный туризм организуется с целью провести свой отдых в небольшой компании отдыхающих и посетить все укромные уголки региона, к которым не подобраться на больших туристических автобусах. Такой вид туризма наиболее популярен на островах, которые можно объехать за день или пару дней с целью знакомства с курортом «изнутри» и «целиком». Автомобильный туризм позволяет охватить большее количество достопримечательностей и рекреационных зон за короткое время.

По мнению М.С.Атутовой, Н.В.Михальцова Греция является одним из самых популярных направлений в туризме. Страна притягивает своей историей, античностью и удачным географическим положением. Греция и остров Крит из года в год увеличивается спектр туристских услуг, предоставляемых местными туроператорами для привлечения большего количества гостей со всего мира. Остров Крит является уникальным, как с географической, так и с климатической точки зрения [1, 2].

Анализ научно-методической литературы показал, что на острове Крит множество районов развиваются за счет туризма благодаря наличию огромного количества достопримечательностей и живописных мест, но отсутствуют рекреационные автомобильные маршруты для молодежи.

Цель исследования – изучить спрос на рекреационный автомобильный тура по острову Крит.

Задача исследования – обосновать необходимость разработки рекреационного автомобильного тура по острову Крит для молодежи.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-источников, опрос.

Организация исследования: в исследовании приняли участие молодежь в количестве 312 человек в возрасте 18-35 лет. Опрос проводился с использованием группы «Внедорожный Омск | 4x4 | Автотуризм | Трофи» в социальной сети «ВКонтакте» с ссылкой на специально отведенный ресурс анкетирования <https://www.google.ru/forms/about/>.

Результаты исследования. Для решения поставленной задачи исследования нами была разработана анкета предполагающая изучение особенностей проектирования рекреационного автомобильного тура исходя из потребностей клиентов. Анкета состояла из 18 вопросов, которые были направлены на организационную часть тура, связанную с проживанием, питанием, экскурсионным и анимационным направлениям. Примеры вопросов и результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетирования (n = 312)

| Вопрос анкеты с вариантами ответов | Ответы, % |
|--|-----------|
| Какой регион Греции Вас больше всего привлекает для автомобильного тура? | |
| Материковая часть: Афины, Салоники | 29 |
| Острова: Крит, Родос | 31 |
| Острова: Корфу, Санторини | 24 |
| Интересна вся Греция | 15 |
| Свой вариант «Лефкас, Карпатос, Патмос» | 1 |
| Желаемая продолжительность Вашего автомобильного тура по Греции: | |
| 5-6 дней | 24 |
| 7-10 дней | 52 |
| более 10 дней | 24 |
| Где бы Вы хотели проживать во время Вашего автомобильного тура по Греции? | |
| В отеле | 10 |
| В хостеле | 30 |
| В коттедже | 26 |
| В палатках | 33 |
| Свой вариант «не имеет значения» | 1 |
| Как бы Вы хотели питаться во время Вашего автомобильного тура по Греции? | |
| Самостоятельно | 20 |
| В отеле, Шведский стол | 28 |

| Вопрос анкеты с вариантами ответов | | Ответы, % | | | | |
|---|--|-----------|-----|-----|-----|-----|
| В кафе/ресторанах | | 52 | | | | |
| Свой вариант | | 0 | | | | |
| Что Вы хотели бы посетить во время автомобильного тура по Греции? | | | | | | |
| Проранжируйте от 1 до 5, где 1 – «важно», а 5 – «менее важно». | | «1» | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Пляжи | | 29 | 8 | 35 | 11 | 17 |
| Исторические памятники | | 9 | 17 | 1 | 34 | 39 |
| Архитектурные объекты, исторические развалины | | 16 | 34 | 25 | 15 | 10 |
| Музеи | | 6 | 20 | 23 | 21 | 30 |
| Рекреационные объекты (горы, возвышенности, ущелья) | | 40 | 21 | 16 | 19 | 4 |
| Как часто должна проходить анимационная программа в автомобильном туре по Греции? | | | | | | |
| Несколько раз в день | | 12 | | | | |
| Один раз в день (вечером) | | 35 | | | | |
| Один раз в несколько дней | | 32 | | | | |
| Один раз за весь тур | | 21 | | | | |
| Сколько Вы готовы потратить средств на рекреационный автомобильный тур на 7 дней по острову Крит с гидом, арендой автомобиля, проживанием в кемпингах и трехразовым питанием, оформлением шенгенской визы? | | | | | | |
| До 100 тысяч рублей | | 18 | | | | |
| 100-150 тысяч рублей | | 34 | | | | |
| 150-200 тысяч рублей | | 40 | | | | |
| Более 200 тысяч рублей | | 8 | | | | |

Закключение. Таким образом, автомобильный туризм среди респондентов является популярным и освоенным видом туризма, который был бы интересен при проведении маршрута, в частности, на островной территории Греции. Респонденты уверены, что средняя продолжительность маршрута должна быть не менее 7 и не более 10 дней, питание должно быть заранее организовано в точках общественного питания руководителем маршрута, а лучшим вариантом проживания станут кемпинги. Данный маршрут должен проходить по рекреационным зонам острова с возможностью посещения безлюдных пляжей, удаленных ущелий и древнегреческих развалин в обязательном сопровождении лицензированного гида. Респонденты считают, что могли бы посетить автомобильный маршрут парами, с друзьями либо в одиночку. При организации автомобильного маршрута необходимо учитывать пожелания туристов в дополнительных удобствах автомобиля, как для водителя, так и для пассажиров. Ценовая политика – автомобильный маршрут не должен превышать порог 150-200 тысяч рублей.

Библиография:

- 1) Атутова М. С. Возможности и перспективы развития туризма в Греции // Материалы всероссийской молодежной научно-практической конференции «Коммуникационные технологии: социально-экономические и информационные аспекты». – Иркутск: «ЦентрНаучСервис», 2021. – С. 58-62.
- 2) Михальцов Н. В. Тенденции развития туристского направления Греции для российских туристов // Сборник научных трудов XI межвузовской научно-практической конференции «Экономика, право, образование: региональный аспект». – Нижний Новгород: Московский университет им. С.Ю. Витте, 2017. – С. 68-72.

UDC: 796.5

YOUTH OPINION ABOUT THE RECREATIONAL CAR TOUR IN CRETE

Ekaterina Kolmogorova

*Siberian state university of physical education and sport,
Omsk, Russian Federation
75780007@mail.ru*

Summary. The article presents the results of a survey of young people on the feasibility of organizing a car tour of the island of Crete.

Keywords: youth, recreation, tour, car, route, Crete.

MAIN OBJECTIVES AND METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR PLAYERS AGED FROM 10 TO 12 YEARS

Shokhrukh Khojiyev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

ibnsaidjappar@mail.ru

Annotation. From ten to twelve years old, in relation to learning and mastering the material, the child enters the phase of the "golden age of the hockey player." In this regard, we would like to give several diverse recommendations that will definitely help him in learning the intricacies of the game, and will encourage parents to understand the pedagogical process that the child has to go through at this wonderful and productive age.

Key words: young hockey player, theoretical training, technique, skating, coordination, skill.

Main objectives and their general characteristics. First of all, we will touch on the primary tasks of training. There are a huge number of them, but the conscious acceptance that hockey is a collective game dominates everything, and from now on it will be necessary to learn how to play it together with your partners. If until recently, the coach encouraged most individual decisions, now everything will change and hockey will gradually acquire a completely different, collective meaning for the young hockey player. The young hockey player will have to get used to the fact that as he masters the necessary technical and tactical skills, the game will become faster and faster, and if he does not keep up with the speed of the opponent, he will have to learn the meaning of the phrase rotation of the composition. Training will become much more intense and interesting, because tactics will gradually be added to the technique that has set the teeth on edge. The young hockey player learns both individual and group tasks. He is waiting for a lot of games based on all sorts of restrictions - in area, space, intensity, speed and time [1].

It is at this age that the makings of a future specialization wake up in the player. The coach identifies them by determining for the player his position on the court. Very often, his choice does not correspond to the desires of the player, but we recommend that players calmly take the decisions of the coach, who can and should go through many options for the roles for his charges, especially for those in whom he sees retain development prospects. In addition to training on ice and in specialized halls, lessons will be added in theoretical training classes, just like in classes in a comprehensive school. As the identified tasks are solved, the child will develop new, hitherto beyond his control skills. A sense and understanding of team play will come to him. He is aware of those common truths that were told to him from early childhood, and he will understand their correctness and advantages. He finally realizes that the puck always moves faster than anyone, even the fastest player, runs. That accurate and unexpected actions, always more dangerous than carefully repaired ones, and deceitful movements and feints performed in time, give the player undeniable advantages over the opponent. With the introduction of the tactical component of the game into the learning process, the young hockey player will begin to develop an understanding of individual roles in relation to the team game. The child will begin to realize the importance of the player's actions without the puck, and in games in a limited space, he will learn the importance of the functions of positional play, having the opportunity to reveal his talent as a "player". But, even despite the fact that the qualitative component of education, starting from the age of 10, will change significantly, the child will continue to study what he devoted the first few years of his training, namely, the technique of skating and sticking, the development of flexibility and the coordination component, training in agility and some forms of speed [2,3].

Guidelines. In working with the puck, the actions of the child, first of all, must be competitive. Reception - passing the pass, shooting at the goal, blocking the opponent's actions, everything must be accurate, timely and confident. The guys must be convincing in on 1 work, be able to make non-standard decisions and not be afraid to apply in the game what they were taught in training. They need to turn their developed play quality into a sustainable play skill. However, young hockey players must realize some truths that may affect their future success. In training, a young hockey player can perform the element that you want to learn for as long as you like, but you need to apply it in the game only when he is firmly convinced that he will be able to perform it. Having lost the puck, the young hockey player will have to learn how to instantly adjust to the game on the defensive. The defense of one's goal begins when the puck has passed under the control of the opponent. Wherever this happens, it is your duty to switch to defensive actions. Cherish the puck. A junior hockey player should not drop, do not pass, if he is not sure that the transfer will reach a partner. He must remember that while the puck is in possession, or his team, the opponent will not be able to threaten the goal, but once he lost it, from that moment he will never shoot the puck into his goal net. A young hockey player should try to be competitive in any situation. Demonstrating

all your best qualities, whether it's a game or in training. Try to always and in everything be a little faster, a little more accurate and a little smarter than the rest. In any situation, you need to be ready to insure your partner. His mistake is the mistake of the whole team, and a missed puck does not have only one "parent". A young hockey player must remember that hockey is always mutual assistance, interchangeability and self-sacrifice. The hockey player must be ready to demonstrate these qualities without hesitation in training and in games. Do not try to saturate your work week with extra workouts. Remember that the team trains according to the approved program and the training plan written by the coach, any deviation from which is fraught with possible overloads. He can safely work additionally on any technical aspects of his skills, but at the same time he is very balanced and only with the permission of the coach to improve his speed, speed strength and strength qualities. As well as general and special endurance. Remember that at this age, the maximum duration of training without a rest break should not be more than 75 minutes.

References:

- 1) Давлетмуратов С.Р. Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде // Фан-Спортга. – 2020. – №. 4. – С. 33-34.
- 2) Давлетмуратов С.Р. Применение специализированных упражнений в подготовительном периоде хоккеистов // Евразийский журнал спортивной науки. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 61-64.
- 3) Xojiyev S.S. Yosh xokkey darvozabonlarining shaybani to'sish harakatlari samaradorligini oshirish // Internauka. – 2021. – Т. 5. – №. 181. – С. 99-101.

УДК: 796.966

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИГРОКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 10 ДО 12 ЛЕТ

Шохрух Хожиев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

ibnsaidjappar@mail.ru

Аннотация. С десяти-двенадцати лет в отношении изучения и усвоения материала ребенок вступает в фазу «золотого века хоккеиста». В связи с этим хотелось бы дать несколько разноплановых рекомендаций, которые обязательно помогут ему в освоении тонкостей игры, а родителей побудят к пониманию того педагогического процесса, который предстоит пройти ребенку в этом прекрасном и продуктивном возрасте.

Ключевые слова: юный хоккеист, теоретическая подготовка, техника, катание, координация, мастерство.



УДК: 796

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

Мария Любавина

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,

Тамбов, Российская Федерация

mar.lyubavina.00@mail.ru, ORCID: 0000-0002-6648-9588

Аннотация. Процесс изучения нападающего удара с юным волейболистками имеет свои сложности и трудности. В процессе обучения возникают определенные проблемные аспекты, которые требуют повышенного внимания в тренировочном процессе.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, технические приемы, обучение.

В настоящее время современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий. Для выполнения качественных технических действий в атаке игрокам необходимо иметь хорошую физическую, техническую и тактическую подготовленность, учитывающую игровые функции с учетом амплуа спортсмена. Основным техническим приемом в атаке, является нападающий удар, он рассматривается как определяющий фактор в достижении успеха в волейболе. Таким образом, вопросы техники и методики обучения нападающему удару, остаются актуальными как в теоретическом аспекте, так и в практическом значении для современного волейбола.

Цель данной работы заключается в выявлении основных проблем, связанных с обучением нападающего удара волейболисток 13-14 лет, на основе теоретического изучения научной, учебной и научно-методической литературы.

В процессе работы использовался метод анализа литературных источников, беседы с тренерами, работающими с волейболистками данного возраста.

Изучая литературные источники по вопросам обучения нападающему удару, мы выяснили, что вопросами методики обучения нападающему удару посвящены исследования А.В.Беляева, Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Клещева, и других авторов. Рассмотренные работы данных авторов говорят о том, что предложенные упражнения для совершенствования нападающего удара адресуются квалифицированным спортсменам. Но стоит отметить, что для юных волейболисток, описанные упражнения не подходят, так как не учитывают, ни физическую ни техническую подготовленность. Также стоит отметить, что техника игровых элементов должна рассматриваться во взаимосвязи с физической подготовленностью. Чем лучше физическая подготовленность, тем успешнее будет обучение техническим элементам.

В процессе теоретического анализа мы выявили, что к числу наиболее часто встречающихся ошибок при обучении относятся:

- несвоевременный и неточный разбег;
- отсутствие стопорящего шага при напрыгивании;
- недостаточно энергичный мах руками перед прыжком;
- удар по мячу производится над или за головой, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не опускается вниз.

По мнению ряда авторов, для исправления этих ошибок необходима регулярная практика. Однако выполнение 10-20 атакующих ударов подряд отнимают массу сил у юных волейболисток.

Также при изучении научной и учебной литературы, и по мнению тренеров, мы выяснили, что при обучении нападающему удару, наибольшая сложность заключается в том, что волейболисткам сложно сразу рассчитать свои действия в зависимости от высоты и полета мяча, а следовательно, точно произвести удар в высшей точке. Ошибки происходят из-за того, что игрок выпрыгивает или слишком рано или наоборот с запозданием, то есть не может своевременно выйти под мяч. Следовательно, сначала нужно закрепить навык выхода под мяч.

По мнению ряда авторов [2, 6], для улучшения освоения и совершенствования техники нападающих ударов необходимо использовать упражнения следующего характера:

- стараться выполнять удар на одной высоте;
- сочетание сильных ударов с ударами средней силы;
- при начале совершенствования следует выполнять нападающий удар против слабого блока.

По результатам проведенных бесед с тренерами, были получены следующие рекомендации по обучению нападающему удару:

- при обучении необходимо подбирать упражнения, которые были бы детям интересны и приносили удовольствие юным волейболисткам;
- тренировочные занятия, направленные на освоение новых технических приемов следует проводить с привлечением игроков старшего возраста, это позволяет более быстро и качественно заинтересовать детей в изучении и освоении технического приема.

Проведенный анализ литературных источников, и беседы с тренерами по волейболу по вопросам обучения нападающему удару волейболисток 13-14 лет, позволяет сделать следующее заключение.

Проблемы, связанные с обучением нападающему удару волейболисток 13-14 лет можно квалифицировать на несколько групп:

1 группа – Проблемы методического характера. Сюда относятся:

- недостаточность методических разработок по обучению волейболисток атакующему удару.
- трудности освоения тактических приемов в волейболе на возрастном этапе 13-14 лет.
- отставание физического развития волейболисток 13-14 лет от требований к их технической и тактической подготовленности.

2 группа – Проблемы организационного характера, к ним относятся

- организация большого количества соревнований ДЮСШ и недостаточность времени для качественной подготовки спортсменок.

3 группа – Проблемы педагогического характера:

- Использование авторитарных методов воспитания в практической работе;
- Угнетение творческого начала игроков.

4 группа – Проблемы психологического характера:

- отсутствие сотрудничества между тренером и игроком;
- игнорирование психологических характеристик личности игроков;
- игнорирование социально-психологической структуры команды.

Библиография:

- 1) Беляев А.В. Волейбол / А.В. Беляев, М.В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 124 с.
- 2) Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физкультуры / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 192 с.
- 3) Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
- 4) Железняк Ю.Д. Волейбол: у истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунынский; под редакцией Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР – ПРЕСС», 1998. – 336 с.
- 5) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. Пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 192с.
- 6) Черданцев Н.И. Современные тенденции развития атакующих действий в волейболе / Н.И. Черданцев // Сб. ст. II межд. электрон. конф.; под ред. С.С. Ермакова. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 167-173.

UDC: 796

THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEMS OF TEACHING THE ATTACKING HIT TO 13-14 YEARS-OLD VOLLEYBALL PLAYERS

Maria A. Lyubavina

*Derzhavin Tambov State University,
Tambov, Russian Federation*

mar.lyubavina.00@mail.ru, ORCID 0000-0002-6648-9588

Annotation. The process of studying the attacking shot with young female volleyball players has its own difficulties and difficulties. In the learning process, certain problematic aspects arise that require increased attention in the training process.

Key words: volleyball, striker, techniques, training.



УЎК: 796.08.17.

СПОРТДА МЕНЕЖЕРЛАР ФАОЛИЯТИНИНГ ИЖТИМОЙ ХУСУСИЯТЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Мирзиёд Маматов, Анвар Расулов,

Сарварбек Тураев, Баходир Эшанқулов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

anvarrasulov1199@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада давлат ташкилотларида хусусан спорт таълим муассасаларидаги раҳбар шахсларнинг ташкилотнинг истиқбол учун қилиши керак бўлган жиҳатлар ўрганилган. Шунингдек раҳбар шахсларнинг жамоани бошқаришда керак бўладиган психологик ва ақлий фел-атвор таҳлил этилган.

Калит сўзлар: давлат ходими, раҳбар, раҳбарнинг дунёкараши, раҳбарга муносабат, раҳбар ва ходим ўртасидаги муносабат, раҳбар нутқи, раҳбар жавобгарлиги.

Кириш. Президентимиз Шавкат Мирзиёев Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисиغا Мурожаатномаларида “Ислохатлармиз халқимизнинг кундалик ҳаётида ўз ифодасини топиши, кутган натижаларга эришиш кўп жиҳатдан давлат бошқарувдаги самарадорликка бевосита боғлиқ” дея таъкидлаган эдилар.

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги таркибидаги бошқарув тизимида бошқарув билан банд бўлган шунча кадр фаолият кўрсатмоқда. Кейинги йилларда мазкур тизим ходимларининг компетенциясини ошириш бўйича қатор ижобий ишлар амалга оширилмоқда. Аммо соҳадаги ўзгариш ва янгиланишлар жадаллиги бошқарув кадрлар олдига янги янги вазибаларни кўймоқда. Бу эса улар селекцияси бўйича улар функционаллиги самарадорлигини оширишга хизмат этадиган менежмент моделини яратишни тақазо этмоқда.

Ушбу талабни қондириш мақсадда жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги олий таълим муассасаларининг педагогик ва илмий кадрлардан 10 нафарини стажировка ўташга, 30

нафарини малака оширишга ҳамда ўқитувчи ва ёш олимлардан 10 нафарини докторантура (PhD)да ва магистратурада ўқиш учун етакчи хорижий таълим ва илмий муассасаларига юбориш ташкил қилинади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Администрацияси номенклатурасига кирувчи лавозимларга шакллантирилган кадрлар захирасининг камида 50 фоизини Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқарув академиясида ташкил этиладиган “Замонавий бошқарув” ва “Бошқарув маҳорати” малака ошириш курсларига жалб этилади.

Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги ташкилот ва муассасаларининг ўрта ва қуйи бўғинидаги энг истиқболли ходимларнинг камида 500 нафарини 10 кундан 15 кунгача бўлган муддатда вазирлик марказий аппарати, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда бошқа Республика даражадаги ташкилот ва муассасаларга стажировкани босқичма –босқич ташкил этиш бўйича 2 йилга мўлжалланган дастур ишлаб чиқилади.

Биз буни жисмоний тарбия ва спорт бошқаруви ходимларининг аҳолини, айниқса ёшларни соғлом турмуш тарзига ҳамда оммавий жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш мақсадида жорий йилда аҳолининг барча қатламлари ўртасида 79 та оммавий спорт тадбирларини 3-4 босқичда ўтказиш, 67 та халқ спорт турлари ва ўйинлари бўйича 2 та, вояга етмаганлар ўртасида 7 та, спорт фойрилари ўртасида 3та оммавий спорт тадбирларини ўтказиш бўйича олиб бораётган ижодий изланишларни мисол қилиш мумкин.

Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш. Албатта, давлат бошқаруви самардорлиги кадрларнинг билими, малакаси, тажрибаси, қобилияти, ўқуви каби индикаторлар билан бевосита боғлиқ.

Ўзбекистон салоҳиятли кадрлар юрти. Кенг қамровли ва жадал суратлар билан бораётган жамият ривожини ҳеч қачон бугунчалик ҳалол, билимдон, очик, тадбиркор кадрларга муҳтож бўлмаган. Агар бошқарувнинг кўпчилик бўғинларида ҳалол кадрлар ишлайдиган бўлса жамият ҳаётидаги туб бурилиш ҳам, сакраб-сакраб ривожланиш ҳам, тўкин ва қулай ижтимоий ҳаёт ҳам, ижтимоий гуруҳ ва қатламлар ўртасидаги ҳамжиҳатлик, бирлик, барқарорлик ҳам гуркираб амалга ошади.

Кадрлар дунёқарашини ўзгартиришда объектив ва субъектив омил бирлигидан фойдаланиш амалий натижа беради. Бунда кадрга нисбатан ижтимоий муҳит талабини ошириш, уйда, кўчада, турли тадбирларда, ишхонада, вазифага қўйилган талабларда бошқарув ходимига ўз вазифасини элни рози қила оладиган қилиб бажаришнинг халқ томонидан назоратда эканлигини билдириб туриш механизми алоҳида ўрин тутади.

Бошқарув ходими энг сара воситалар орқали сара натижаларга эришишни, бажариши керак бўлган вазифани имкон қадар энг юқори даражада бажаришни ўзининг бурчи деб тушунишни ижтимоий рефлексия даражасига олиб чиқмоғи лозим.

Бошқарув ходими кимнингдир хатти-ҳаракатини танқид қилишдан олдин ўзимни унинг ўрнига қўйиб кўришим, кимнингдир кимни ўз манфаати учун ишлатаётганини кўрсам ўзимни хўрланган шахс томонида эканлигимни сезишим керак, деган талабни доимо ўзида такрорлаб ўзида ўзи ҳақида кўникма шакллантирса, ўртоқларимга уларнинг кўзи билан қараганимда уларнинг муаммоларини яхшироқ тушунаман, гоҳида менга нисбатан ҳаётда омади келмаганлар ҳақида ўйлаганимда ўзимда уларга нисбатан илиқ ҳиссиёт ва қандайдир ташвишни сезаман, ҳар қандай муаммонинг турли ечимларини кўришга ҳаракат қиламан, ўзимни ўзим жуда кўнгилчанг деб биламан, бирор қарорга келишдан аввал, томонларнинг барча фикрларига қулоқ тутаман, атрофимда содир бўлаётган барча нарса ва ходисалар менга қаттиқ таъсир этади, мен бегона кишилар бахтсизлигидан тез-тез безовта бўламан, деган ўй-хаёллар такрори ходим дунёқарашининг инсонпарварлашувида муҳим механизм ролини ўйнайди.

Давлат хизматчиси нафақат ўзи учун балки ўзи орқали бошқаларга хизмат қилиши ҳамда, жамият, келажак олдида ҳам жавобгардир. Шунинг учун ҳам у биринчи галда ўзини, ўзи орқали бошқаларни чуқурак билишга интилоғи керак. Бу сифат айниқса раҳбар ходимлар учун ниҳоятда зарур.

Фаолият раҳбардан интизом ва ғайратни талаб этади. Ушбу сифатлар раҳбарда кундалик мақомга айланганига қадар у бир қатор қийинчиликларга дуч келади. Ўтиш даври учун мураккаб ва оғир кечади. Ходимларни бошқариш улар билан ишлаш бениҳоя мураккаб жараён.

Бошқарувда у айна вақтда, алоҳида олинган бир ходим билан, бутун жамоа, гуруҳ билан ишлайди. Эмперик кузатув шуни кўрсатадики, бошқарувчи ҳар бир ходим билан алоҳида-алоҳида ишлаганда юқори самарага эришади.

Умумжамоа учун аҳамиятли информацияни жамоанинг биргаликда эшитиши, унга муносабат билдириши, фикрларни изҳор этиши ҳамкорликда хизмат қилаётганлар учун жуда муҳим. Айрим раҳбарлар ходимлар жамоаси билан учрашишни ўзларига маъқул кўрмайди ва кундалик бошқарувда ҳокимият вакуумини яратади оқибатда ноформал лидерларга шароит яратади. Натижада жамоодаги кайфият маълум харизмага эга ноформал лидер - кишилар билан тез киришадиган ва ўз манфаатларига кўра жамоада фикрни тез шакллантирадиган, киши қўлига ўтиб қолади. Натижада улар жамоодаги уюшқоқлик ва тиришқоқликни барбод қиладилар.

Жамоани доимо бошқарилишга кўникириши лозим. Бунда у ўзи билан ишлайдиганлар орасидан сермахсуллари танилаб, тарбиялаб, ўстириб боришни ҳам йўлга қўйиши керак. Уларда раҳбар ҳамфикрликни, умумий мақсадлийликни, фойдага эришишга интилишни шакллантирмоғи керак. Ушбу амалиёт раҳбар таъсир доирасининг кенгайишига ёрдам беради. Натижада ташкилотнинг ҳар бир бўлими раҳбари ўзи бажариши керак бўлган вазифани бўлим имконияти доирасида ишлаб чиққан ҳолда режалаштиради ва бошқариш имкониятлари ва воситаларини топади. Айни вақтда умумий лидерлик бўлим бошлиқлари қўлида эмас доимо раҳбарда қолиши керак.

Бундан ташқари ҳар куни бошқарувчи бошқарувга ажратилган вақтни аниқ белгилаб, шундан келиб чиққан ҳолда ҳар куни ходимлардан икки уч киши билан учрашишни режалаштирмоғи лозим. Бунда бир ходим билан қайта-қайта учрашгандан кўра жамоодаги турли ходимлар билан учрашиш, улардан маълумотлар олиш, уларга бажариши керак бўлган ишлар бўйича аниқ топшириқлар бериши, иш жараёни билан боғлиқ камчиликларни, муаммоларни аниқлаши муҳим аҳамиятга эга.

Тадқиқотни муҳокама қилиш. Тажриба шуни кўрсатдики мазкур учрашувларда айниқса сермахсул ходимлар билан суҳбатлашиш муҳим аҳамиятга эга экан. Чунки, сермахсул ходимлардан янги ғояларни, таклифларни, ресурс манбалари ҳақидаги информацияларни олиш мумкин. Раҳбар кутилмаган ахборотлар орқали масалаларнинг ичига чуқурроқ киради. Бундай мулоқотларга раҳбар қўлида блокнот ва ручкаси билан маълум тайёргарлик кўриб бориши керак.

Ходимлар билан ўзаро муносабат бошқарувчининг асосий фолиятларидан биридир. Бунда “Менга Сиздан мана шулар керак”, “Мендан Сизга нималар керак” деган ибораларнинг аҳамияти катта. Бунда раҳбар ҳар бир ходимнинг йўналиши, вазифаси, жавобгарлиги билан боғлиқ умумий муҳит тўғрисида бой маълумотга, ҳар бир ходим билан нима ҳақида, қандай гаплашиш малакасига ҳам эга бўлади. Бунда раҳбар ишониши керакки ходим ўз вазифасини юқори савияда бажариши учун ўзи билмаган қандай қийинчиликлар, ечимини кутаётган муаммолар бор, қўйилган вазифаларни бажаришга кўра қандай масалалар ноаниқ. Бундай шароитда ходимларга у ўз мулоҳазасини эркин айтишлари учун кенг имкон бериши керак. Улар билан биргаликда стратегияларни яратиш, ҳамкорликда ишлашга раҳбар ўрганмоғи бу ҳолатни жамоа кузатаётганини ҳам сезиб туриши керак.

Менежерлар фаолиятида шуни кузатдимки, раҳбар билан ходим устоз-шогирд муносабатида бўлса кўп нарсага ҳар иккаласи ҳам эришади. Раҳбар ва ходим муносабатининг предмети эса иш бўлиши керак. Устоз-шогирд муносабати ташкилотда келишмовчиликлар эҳтимолини камайтиради. Бажарилган иш ҳақида гаплашиш, унга баҳо бериш ходимга ишонч бағишлайди.

Шу ўринда раҳбарнинг ўз фикрини тушунарли, тиниқ баён қилишининг аҳамияти ҳақида алоҳида тўхталмоқ лозим. Раҳбарнинг ҳар бир сўзи аниқ танланган, гапи саводли тузилган ва ҳиссиётли ифодаланган бўлиши керак. Бунда гаплашиш тарзи ҳам муҳим ўрин тутди. Раҳбарнинг гапида қизиқтириш, талабчанлик, вазминлик, ишонччилик ва ишонтириш тенг иштирок этиши керак. Шунинг учун суҳбатда раҳбарнинг овози, овозидаги мулойимлик, раҳбарлик меҳри муҳим ўрин эгаллайди.

Хулоса. Раҳбар оддий одамлардан кўпроқ ижобий натижалар кутиб у ҳар бир ходимга унинг табиатига мос ўзининг бошқарув стилини яратмоғи, ҳар бир ходимни у алоҳида тавсифлашга ўрганиб бу одамни мен нега бошқаришим керак, деган саволни ҳеч қачон ёдидан чиқармасдан бу ходим билан у нима ҳақида ва қаерда гаплашишини режалаштиришга ўрганмоғи, ходимлар учун ҳар қандай ҳолатда жавобгар шахсга айланмоғи керак.

Ўшанда ходимлар биладики, раҳбарга ўз муаммоларини очиқ оидин тортинмасдан айтиши мумкин, айни вақтда, қилган ишлари бўйича жавоб беришлари ҳам керак. Буни улар вазифани бажаришга киришишдан олдин билишлари керак.

Раҳбар ходимларини ўз фаолиятидан узоклаштирмаслиги керак. Улар раҳбарнинг фаолиятини назорат ҳам қилиб борсинлар. Раҳбар ташкилотда раҳбарлик обрўсини яратиши ва уни сақлашнинг барча чораларини кўриши ушбу обрўнинг сифат даражасини ошириб бориши унинг умумий мақсадининг таркибий қисмига айланиб қолиши керак. Биринчи кундан бошлаб у жамоада барча масалалар бўйича биринчи шахс бўлишга ҳаракат қилиши, шахсий муносабатларда у ўзининг раҳбарлик ролини ажратиб олиши керак.

УДК: 796.08.17.

СОЦИАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ В СПОРТЕ

**Мирзиёд Маматов, Анвар Расулов,
Сарварбек Тураев, Баходир Эшанкулов**

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
anvarrasulov1199@gmail.com*

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты, которые менеджеры в государственных организациях, особенно в спортивных учебных заведениях, должны делать для перспективы организации. Также анализируется психологическое и психическое поведение лидеров, необходимое для управления коллективом.
Ключевые слова: государственный служащий, руководитель, мировоззрение руководителя, отношение к руководителю, взаимоотношения руководителя и работника, речь руководителя, ответственность руководителя.

UDC: 796.08.17.

SOCIAL CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF MANAGERS IN SPORTS

**Mirziyod Mamatov, Anvar Rasulov,
Sarvarbek Turayev, Baxodir Eshanqulov**

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
anvarrasulov1199@gmail.com*

Abstract. This article examines the aspects that managers in state organizations, especially in sports educational institutions, should do for the perspective of the organization. Also, the psychological and mental behavior of leaders needed to manage a team is analyzed.

Key words: public employee, leader, leader's outlook, attitude towards leader, relationship between leader and employee, leader's speech, leader's responsibility.



УДК: 796.285.4

ИГРА БОЧКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМИ ПАРАЛИЧАМИ

Мухаммад Махсудов, Наиля Светличная

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
svetmailya@gmail.com*

Аннотация. В работе рассмотрены проблемы подготовки спортсменов церебральным параличом и тяжелыми двигательными нарушениями. Выявлено, что занятия бочка оказывают положительный результат на развитие координационных способностей.

Ключевые слова: бочка, церебральный паралич, паралимпийцы, двигательные возможности.

Введение. В Республике Узбекистан создаются необходимые условия для занятий спортом лицами с ограниченными физическими возможностями и инвалидностью, обеспечивается их участие на международной спортивной арене, оказывается широкая государственная поддержка. Реализация необходимых мер по популяризации вновь организуемых паралимпийских видов спорта, к которым относится игра бочка, требует разработки и внедрения научно обоснованного методического сопровождения учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменооупаралимпийцев [1, 4].

Бочка – игровой вид адаптивного спорта для спортсменов в креслах-колясках с двигательной дисфункцией во всех конечностях церебрального (например, спастика, атаксия или атетоз) или не церебрального происхождения, имеющих тяжелые двигательные нарушения. Бочка входит в программу Паралимпийских игр.

Суть игры бочка заключается в точном попадании небольшим мячом (массой 275 г и длиной окружности 270 мм) красного или синего цвета в установленную цель – мяч «Джек-бол» белого

цвета. Соперники выбрасывают свои мячи по сигналу судьи в очередности, определяемой ходом игры. Цель игры – расположить максимальное количество своих мячей ближе к «Джек-болу», чем мячи соперника. Задача осложняется особенностями разметки корта. Между линией броска и V-линией разметки располагается зона «вне игры», которую должен пересечь мяч, чтобы игра состоялась.

Игра бочча влияет на поддержание мышечного тонуса, позволяет укрепить и сделать позвоночник подвижнее, развивает меткость, координацию, стратегию, а также психологическую стабильность. Это отличная возможность для общения спортсменов с инвалидностью, способ их активной социализации, позволяет почувствовать вкус жизни, радость победы и горечь поражения и, хотя бы на время, забыть о недуге. Это не травматичный вид спорта и им можно заниматься в любом возрасте [3, 5].

Исходя из особенностей игры, для достижения наилучшего результата спортсмены должны демонстрировать достаточную силу броска, точность броска (для успешной игры отклонение мяча от намеченной цели не должно превышать 10 см), физическую выносливость для выполнения нескольких бросков подряд, координацию движений, необходимую для управления креслом-коляской в бочча. Эти перечисленные требования обуславливают необходимость разработки контрольных упражнений (тестов) для определения степени подготовленности спортсмена, оценивания эффективности программы тренировок и динамики роста спортивного мастерства [2].

Таким образом, **целью** представленной работы является разработка эффективной программы занятий игрой бочча для спортсменов с церебральным параличом.

Исходя из цели нами были определены **задачи** исследования: 1) изучение научно-методической литературы; 2) оценить эффективность разработанной тренировочной программы в бочча в развитии двигательных возможностей спортсменов с церебральным параличом.

Методы исследования: 1) анализ научно-методической и специальной литературы; 2) тестирование; 3) педагогический эксперимент; 4) математическая обработка результатов исследования.

Организация исследования. Исследование проходило в ДЮСШ г.Ташкента со спортсменами, имеющими церебральный паралич и тяжелые нарушения опорно-двигательного аппарата. Возраст исследуемых составил от 16 до 32 лет. Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2021 года по июнь 2022 года. В исследовании принимали участие 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), которые состояли из 10 человек каждая.

Результаты и обсуждение. Основной исследовательский тест заключался в количестве попаданий шара в цель из 10 попыток. До начала эксперимента это показатель у обеих групп достоверно не различался и составил в среднем $4,1 \pm 1,2$ и $4,1 \pm 1,7$ попаданий в цель.

В учебно-тренировочную программу были включены общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профилактику контрактур, развитие координационных способностей, на улучшение мышечного тонуса и кровообращения. Содержание тренировочных занятий определялось по степени освоения занимающихся, двигательными умениями и навыками, используемых во время игры бочча.

Через три месяца эксперимента количество успешных попыток у испытуемых КГ составляло в среднем $5,3 \pm 2,1$, у ЭГ – $6,7 \pm 1,8$ попаданий в цель. К концу 6-месячного периода педагогического эксперимента количество успешных попыток у испытуемых КГ составляло в среднем $6,3 \pm 1,9$, у ЭГ – $8,2 \pm 1,5$ попаданий в цель.

Анализ результатов исследования за период эксперимента показал, что в контрольной группе улучшения не существенны, а в экспериментальной группе после эксперимента выявлены улучшения исследуемого показателя, что свидетельствует об эффективности разработанной тренировочной программы занятий в бочча. Данные наших наблюдений позволяют утверждать, что показатели у испытуемых экспериментальной группы до эксперимента значительно ниже показателей, полученных после эксперимента.

Вывод. Проведенный анализ полученных результатов педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности методики учебно-тренировочной деятельности со спортсменами-паралимпийцами, имеющими церебральные параличи и тяжелые двигательные нарушения.

Библиография:

- 1) Беспятых О.Ю., Савельев А.А. Физическая реабилитация детей, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, при помощи параолимпийского вида спорта бочча // Научное обозрение. Педагогические науки. № 6, 2019. – С. 12-16.

- 2) Казакова Т.Е. Оценка степени подготовленности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к занятиям Бочча // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2015. - №6 (124). – С. 83-87.
- 3) Куликова М.В., Жерновенков К.Р., Руднев С.С. Эффективность коррекционно-развивающей программы на основе игры «бочча» для младших школьников с ДЦП // Бизнес. Образование. Право. 2022. № 2 (59). С. 172-178. DOI: 10.25683/VOLBI.2022.59.209.
- 4) Миржамолов М.Х. Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащихся с ограниченными физическими возможностями / М.Х. Миржамолов, Н.Ю. Валиева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 14-19.
- 5) Светличная, Н. К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н. К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.

UDC: 796.285.4

THE GAME OF BOCCIA AS A MEANS OF IMPROVING THE MOTOR CAPABILITIES OF PARALYMPIC ATHLETES

Muhammad Mahksudov, Nailya Svetlichnaya
Uzbek State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan
svetnailya@gmail.com

Abstract. The work considers the problems of training athletes with cerebral palsy and severe motor disorders. It was revealed that boccia classes have a positive result on the development of coordination abilities.

Keywords: boccia, Paralympics, cerebral palsy, motor capabilities.



УДК.796.325-057.28.

ЎЗБЕКИСТОНДА БОЛАЛАР ВА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИЖТИМОЙ АҲАМИЯТИ

Нилуфар Мирджамалова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
nilufar07@mail.ru

Аннотация. Мақолада Ўзбекистонда болалар ва хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг ижтимоий аҳамияти таҳлил қилиниб, тизимдаги муаммолар ёритилган ҳамда тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: хотин-қизлар спорти, спортни ривожлантириш, спортни оммалаштириш, жисмоний тарбия ва спорт, соғлом турмуш тарзи, аёллар спорт фестивали.

Мавзунинг долзарблиги. Бугунги кунда болалардаги жисмоний сифатлар ва ҳаракат малакалари ҳамда кўникмаларини шакллантиришга қаратилган анъанавий жисмоний тарбия орқали жисмоний тарбия таълими ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал қилиш жуда мураккабдир. Шунинг учун ҳам юқоридагиларни амалга ошириш учун замонавий янгича назарий ёндашишлар зарур.

Тадқиқотнинг мақсади. Ўзбекистонда болалар ва хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг ижтимоий аҳамиятини асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари: тарихийлик, мантиқийлик, ворисийлик, сиёсий таҳлил, умумлаштириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, фарзандларимизни турли салбий таъсирлардан асраш, спортни оммавий, умумхалқ ҳаракатига айлантириш, масаланинг моҳиятини ана шу тарзда чуқур англаш учун даставвал, бугунги вазиятга, бугунги аҳволга тўғри, холис баҳо бериш лозим. Шунинг учун ҳам қишлоқ мактабларида спортни ривожлантириш, болаларнинг спорт билан шуғулланиши учун тегишли шарт-шароитлар яратиш, болалар спорти мураббийларини, хусусан, хотин-қиз мураббийларни тайёрлаш каби долзарб масалаларга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Италиялик Томмазо Кампанелла (1568-1639) жамиятда бойлар ва камбағалларнинг бўлмаслиги ҳақида қайғуради. У “Қуёш шаҳри” номли

китобини саёҳатчи тилидан ёзиб, ажойиб фикрларни билдиради. Яъни Қуёш шаҳрида бой ҳам, камбағал ҳам бўлмайди. “Жамоа – барча кишиларни айна бир вақтда бой ва шу билан бирга, камбағал қилади, ҳамма нарсаи бўлгани учун бой бўлади, ҳеч қандай мулки бўлмаганлиги учун камбағал бўлади, улар буюмларга эмас, балки буюмлар уларга хизмат қилади”, - дейди у. “Қуёш шаҳри” болалар сайр, югуриш, турли ўйинлар билан машғул бўлишади. Етти ёшли болалар гуруҳларга ажратилиб, бирлари маъруза тингласа, бошқалари жисмоний тарбия билан шуғулланадилар. Кампанелла “Қуёш шаҳри” аҳолисининг (соларийлар) ҳақ-ҳуқуқи, билими, меҳнати, дам олиш ва ижтимоий турмуш шароитларида тенгсизлик бўлмаслигига эришганлиги асосида, келажак авлоднинг шу тарзда ҳаёт кечиришларини орзу қилганлиги билан жаҳон халқлари эътиборига сазовордир. Томмазо Кампанелла орзу қилганидек, жамиятни яратиш йўлида мустақил ўзбекистонимизнинг келажаги бўлган ёшларга кенг имкониятлар, шароитлар яратиб бериш, уларга тўғри йўл кўрсатиш, маънавиятли, жисмоний бақувват қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб муаммолари ҳисобланади. Бугунги ёшлар эртага мамлакатимиз ҳаётининг барча жабҳаларини ўз қўлига оладиган, бугунги ниятларимизни эртага рўёбга чиқарадиган авлоддир. Улар ҳар томонлама етук, жисмонан соғлом бўлишлари ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга. Юртимиз тарихига оид адабиётларда уч минг йил илгари комил инсон масаласининг кўтарилиши аجدодларимиз инсон тақдирига, қолаверса, ватан, жамият, ёшлар тақдирига нақадар масъулият билан ёндашганлигини кўрсатади. Унга қадар жаҳоннинг бирор ҳудудида бундай юксак маънавият концепцияси мукамал инсон тарбияси дастури тузилмаганини ҳисобга олсак, аجدодларимизнинг фаровон ва соғлом жамият яратиш йўлидаги салоҳиятига қойил қолмасдан иложимиз йўқ [1].

“Анъанавий халқ ўйин ва томошалари азалдан маҳаллада аҳоли ўртасида ўзаро ижтимоий муносабатларни қарор топтириш манбаи, болаларнинг чаққон, эпчил ва соғлом бўлиб ўсишларида ҳал қилувчи омил бўлиб келган” [2]. Халқимизнинг жисмонан баркамол, бақувват, оиласи, фарзандларига меҳр кўрсатадиган, керак бўлса, эл-юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб, жон беришга қодир фидоий фарзандларини санаб саноғига етиб бўлмайди. Аммо, собиқ иттифоқ даврида улуғ аждодларимизнинг бебаҳо маданий-маънавий мерослари, илм-фанга оид долзарб асарлари ҳамюртларимиз, ёшларимиз онгига ўзгача талқин билан тақдим этилди. Миллатимизнинг маънавий-маданий, ҳатто жисмоний шаклланиши “катта оғалар” чизиғи билан белгиланди. Дарҳақиқат, XX аср бизга мустақиллик нашидасию, беқиёс ислохотлар, Ватан озодлигию, эл-юрт фаровонлиги билан бир қаторда иттифоқ тазйиқи, “оқ” ва “қизил” империялар буюртмасига хос ғоя, ахлоқ-одоб, маърифат-маданият, заҳарланган экология, тупроқ, сув, ҳаво, меъёрланмаган меҳнат каби иллатларни “Эслаб туриш учун мерос” қилиб қолдирди. Бу, албатта, инсон саломатлигига, айниқса, бўлажак оналар ва болалар саломатлигига салбий таъсир этмасдан қолмади. А.Ёрқуловнинг (1997) маълумотларига қараганда, 1997-йил 1-январгача республика бўйича 15-19 ёшли йигит ва қизларимиз ўртасида 1127443 та касаллик ҳолатлари қайд қилинган, турли нуқсонлар билан туғилган 110600 та ногирон болалар мавжудлиги аниқланган. Улардан 23286 таси ақлан ва 79641 таси жисмонан заиф ривожланган болалардир. Туғиш ёшидаги аёлларнинг 2-6,8% и юрак-қон томир, 4,5-6,8% и овқат ҳазм қилиш, 7,8-12,8% и нафас олиш аъзолари, 60% дан ортиқроғи камқонлик ва бошқа касалликларга чалинган. Сўнгги йилларда мустақиллик шарофати туфайли мамлакатимизнинг турли ҳудудларида, айниқса, узоқ қишлоқларда замонавий тиббий-даволаш ва профилактик мажмуалар, илғор технологияларга асосланган диагностик ва муолажа марказлари бунёд этилиб, оналар ва болаларга, халқимизга хизмат кўрсатиб келмоқда. Собиқ иттифоқ барбод бўлганидан кейин миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситалари сифатида жисмоний тарбия ва спортга кенг йўл очилгани ҳеч кимга сир эмас.

Ўтган бир неча йиллар давомида болалар спорт иншоотларини жиҳозлаш учун асосий анжомлар хориждан келтирилган бўлса, 2015 йилга келиб, бу анжомларнинг 118 таси, 2020 йилга келиб 120 дан ортиғини мамлакатимиз корхоналарида ишлаб чиқариш йўлга қўйилди. Шу билан бирга, болалар спортини ривожлантириш учун спорт иншоотларини қуриш бўйича тендер савдоларини ўтказишда пудратчи ташкилотларнинг моддий-техника таъминоти, молиявий ҳолатига етарлича эътибор берилмаганлиги, айрим вилоятлардаги ягона буюртмачи қурилиш ташкилотлари спорт иншоотларини топшириш муддатини асоссиз чўзиб, сифатини қониқарсиз бажаргани каби муайян камчиликлар ҳам учради. Баъзи ҳолларда янги спорт масканлари тўла қувват билан ишламаяпти ва спорт жиҳозларидан самарали фойдаланилмаяпти. Оммавий спорт турлари учун зарур жиҳозларни, айниқса, футбол ва волейбол тўпларини, шунингдек, югуриш йўлакларини ва спорт майдонларини сунъий қопламаларини ўзимизда ишлаб чиқариш сифатини янада яхшилаш лозим. Бугунги кунда замонавий корхоналаримизда сифатли болалар спорти жиҳозларини кенг қўламда ишлаб чиқариш имкониятларини ўрганиш даркор.

Юртимизда олиб борилаётган бу борадаги барча саъйи ҳаракатлардан кўзланган асосий мақсад спортни оммалаштириш масаласига кенг жамоатчиликни эътиборини қаратиш ва соғлом турмуш тарзини хотин-қизларнинг кундалик ҳаёт тарзига айлантириш ғоясини илгари суришдир. 2005 йилдан бошлаб мамлакатимизнинг барча туманларида кенг миқёсда ўтказиб келинаётган “Аёллар спорт фестивали” мусобақаларида ҳар йили 500 мингдан ортиқ хотин-қизлар иштирок этдилар. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2018 йил 2 февраль ПФ-5325-сон фармони мамлакатимизда хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий ва социал фаоллигини ошириш, уларнинг турли соҳа ва тармоқларда ўз қобилият ва имкониятларини рўёбга чиқариши учун шарт-шароит яратиш, ҳуқуқ ва қонуний манфаатларига сўзсиз риоя қилинишини таъминлаш, оналик ва болаликни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, шунингдек, оила институтини мустаҳкамлаш борасида кенг кўламли ишларни амалга ошириш йўлида хизмат қилмоқда [3]. Шу билан бирга, ушбу соҳадаги ишларнинг ҳолати хотин-қизларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, улар билан мақсадли ишларни ташкил этиш, оилаларда маънавий-ахлоқий муҳитни мустаҳкамлаш ва соғломлаштиришнинг самарали механизмларини яратишга тўсқинлик қилаётган бир қатор тизимли муаммолар ҳам мавжуд. Ана шундай муаммолардан бири бўлган мамлакатимизда хотин-қиз мураббийларни тайёрлаш, спортга бўлган қизиқишларини янада ошириш, уларнинг меҳнатини моддий ва маънавий қўллаб-қувватлаш, туман ва қишлоқ спорт мактабларида фаолият юритадиган юқори малакали аёл-мураббийлар малакасини оширишга ҳукуматимиз томонидан доимий равишда катта эътибор қаратилмоқда. Шу билан бирга:

1) жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таҳсил олаётган талаба-қизларнинг аҳволини ўрганиш, яъни, турмуш шароити, тўлов шартномаси, иш билан таъминланиш;

2) мутахассисларни жалб қилган ҳолда олий ва ўрта махсус таълим муассасалари ҳамда мактабларда фаолият юритаётган хотин – қиз мураббийларнинг умумий ҳолатини ўрганиш;

3) олий маълумотли бўлган мураббийларнинг малакасини ошириш тизимини соддалаштириш;

4) хорижий тажрибани ўрганиш, машғулотлар жараёнига педагогик ва инфорацион технологияларни тадбиқ этиш;

5) йигит ва қизларга бир хил машғулотлар ўтказмасдан фақат қизлар учун мўлжалланган машғулотлар дастурини қайта кўриб чиқиш;

6) спорт билан доимий равишда шуғулланишни хотин-қизларимизнинг кундалик ҳаёт тарзига айлантириш;

7) спортчи қизларнинг ютуқларини олқишлаш, тарғиб қилиш билан бир қаторда, уларнинг маънавий қиёфаси, мамлакатимиз қизларига ибрат бўладиган жиҳатлари, камтарлиги, шахсий фазилатларининг ўсиб келаётган қизларга бўлган таъсирини оширишни ҳам илгари суришимиз лозим.

Хулоса. Болалар ва хотин-қизлар спортини ривожлантиришга ўз ҳиссамизни доимий равишда кўшиб, соғлом келажак пойдеворини яратиш мақсадида бирлашиб ҳаракат қилмоғимиз керак.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Рахимов Ж., Қўчқоров Р., Ҳайдаров Й. Комилликнинг теран илдизлари. Маърифат газетаси. 2010 й. 18 декабр.
- 2) Мухторова Т., Мухторова Ч. Болаларнинг айрим халқ ўйинлари тарихи хусусида. “Мустақиллик йилларида хотин-қизлар спортининг ривожини ютуқ ва муаммолар” номли конференция –Т: ЎзДЖТИ, 2014.
- 3) Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2018 йил 2 февраль ПФ-5325-сон қарори 3 февраль.

УДК.796.325-057.28.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО И ЖЕНСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Нилуфар Мирджамалова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

nilufar07@mail.ru

Аннотация. В статье анализируется социальная значимость развития детского и женского спорта в Узбекистане, выделяются проблемы в системе, вырабатываются рекомендации.

Ключевые слова: женский спорт, развитие спорта, популяризация спорта, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, праздник женского спорта.

UDK.796.325-057.28.

THE SOCIAL SIGNIFICANCE OF THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND WOMEN'S SPORTS IN UZBEKISTAN

Nilufar Mirjamalova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Uzbekistan*

nilufar07@mail.ru

Abstract. The article analyzes the social significance of the development of children's and women's sports in Uzbekistan, identifies problems in the system, and develops recommendations.

Key words: women's sports, sports development, sports popularization, physical culture and sports, healthy lifestyle, women's sports festival.



УЎК: 796.01.

АЁЛЛАР УЧУН НОАНЪАНАВИЙ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНИШ ГИМНАСТИКАСИ

Эмина Мурадасилова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон*

eminamuradasilova@gmail.com

Аннотация. Такдим этилган мақолада жисмоний машқлар мажмуасини ташкил этиш ва ўтказиш, унинг ўрта ёшдаги аёлларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигига таъсирини аниқлаш масалалари муҳокама қилинади. Экспериментал гуруҳдаги аёлларда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик параметрларини шакллантириш даражаси энг муҳим эканлиги экспериментал равишда кўрсатилди. Тадқиқот охирида антропометрия натижалари бир хил бўлиб, аҳамиятлилик даражасининг 10% гача ўзгариши кўрсатилган.

Калит сўзлар: тажриба, антропометрия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, соғломлаштириш мажмуалари, жисмоний ҳолат, ишлаш.

Долзарблиги. Шубҳасиз ҳозирги кунда бутун дунё бўйича аҳолини жисмоний – соғломлаштириш ишларига зарурият туғилди. Бунда тасдиқ бўлиб, махсус дастурларнинг ишланиши ва сингдирилиши хизмат қилади [2, 4, 5].

Соғлиқни яхшилаш фикрлари кўпчилик олимларни ҳамда улуғ одамларни ўйлантирган. Доимий савол – қандай қилиб одамни ташқи таъсирдан сақлаб унинг соғлиғини максимал даражада яхшилаш ва актив узоқ умр яшаш мумкин [1, 2, 3].

Илмий-техник прогресс (ИТП) саноат ва социал қатламларни тезлик билан қамраб олмоқда унинг таъсири остида одамнинг турмуш тарзи бутунлай ўзгара бошлади [2, 4, 5]. Бугунги кунда умуртқа поғонасининг аҳолини яхшилаш учун кўпгина янги методикалар ишлаб чиқарилган. Улардан биттаси “соғлом бел шейпинг” дастуридир.

Бел касалликлари билан кураш актив ва комплекс тарзда ўтиш керак ва бундан ташқари унда анъанавий ва ноанъанавий методлар қўлланилиши керак [1, 2, 4].

Тадқиқотнинг мақсади: “Шейпинг соғлом бел” дастурининг 24-29 ёшдаги аёлларда самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот натижаси: соғломлаштирувчи – ривожлантирувчи аёлларга мўлжалланган шейпинг классификация ва структураси ўзаро педогогик масалаларга, боғлиқ. Машғулотларда классик структура қўлланилган: тайёрловчи, асосий ва якуний.

Машғулотларнинг тартиби куйдаги шартлар билан аниқланган:

- алоҳидаги қисмларнинг ҳамжиҳатлиги;
- машқларнинг танлови ва бажарилиш тартиби;
- дарсларда ўқув комбинацияларни дарсларда тузиш.

Машқларни тўғри тузиш учун бизга нафақат ҳаракатларнинг тўғри кетма – кетлиги балким нагрузка ва дам олишнинг кетма – кетлиги зарурдир.

Тадқиқотлар Ўзбекистон Шейпинг Федерацияси базаси, ва «Асака – Оазисспорт комплексида, 2020 йил сентябрдан 2021 йилнинг декабригача ўтказилган. Тадқиқотларда 25 дан 30 ёшгача бўлган 40 аёлдан иборат гуруҳ қатнашган.

Тадқиқотчилар 2 гуруҳга: назорат ва тажриба гуруҳга бўлинган. Тадқиқотда қатнашаган гуруҳларда жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигида, фарқи топилмаган. Ҳамма гуруҳларда ҳафтасига 3 марта, 55 дақиқа давомида ўтказилди.

Тажриба гуруҳ – махсус ишланган дастурни қўллаб машғулотларни ўтказилди. Тажриба гуруҳ аёлларига, иш қобилиятини ва чидамлилигини кўтариш учун бўлган, структураси қийин бўлмаган машғулотларни ҳар куни бажариш тавсия этилган. (комплексларга уюштирилган) мустақил иш пайтида, физкулминутка тарзида. 5 та таклиф қилинган комплекс ўз ичига олган 11 та махсус танланган машқларни олган, уларнинг 8 таси қоманднинг коррекциясига, 3 таси “постизометрик релаксацияга” йўналтирилган. Комплексининг давомийлиги 2 ой 8-10 тадан машғулотлар 1 ойда ҳар 2 ойда жисмоний ривожланишнинг (антропометрик) ва жисмоний тайёргарликни (ҳаракатчанлик ва статик чидамлик) дастурий машғулотларнинг назорат ўлчовлар ёрдамида амалга оширилди.

Тадқиқот давомида яхшиланиш пайдо бўлди (1-жадвал). Ўзгаришлар ҳамма антропометрик жиҳатларда юз берди.

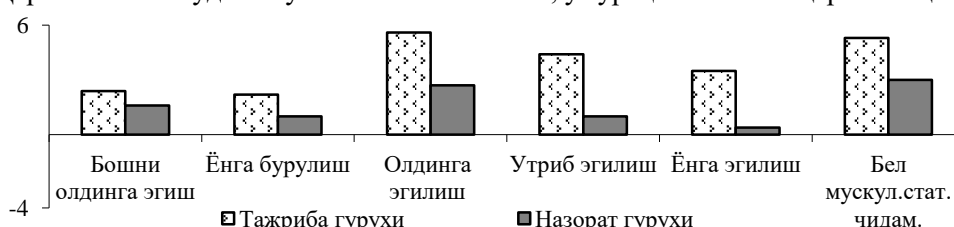
1-жадвал. Тадқиқотдан олдин ва кейинги аёлларни антропометрик

| | Тажрибадан олдин | | Тажрибадан кейин | |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Назорат | Тажриба | Назорат | Тажриба |
| Тана оғирлиги (кг) | 75,5 ± 2.2 V = 3.1 % | 74,5 ± 3.8 V = 4.8 % | 68,6 ± 2.8 V = 4.6 % | 62,8 ± 3.8 V = 5.7 % |
| % Ёғ | 43.4 ± 2.8 V = 6.5 % | 46.2 ± 4.8 V = 10.3 % | 33.9 ± 3.2 V = 9.4 % | 31.4 ± 2.5 V = 8 % |
| Бел (см) | 85.5 ± 3.9 V = 4.6 % | 83.0 ± 4.7 V = 5.6 % | 68.7 ± 4.7 V = 6.8 % | 63.3 ± 3.0 V = 4.7 % |
| Бўкса (см) | 63.0 ± 3.2 V = 5.0 % | 66.2 ± 3.1 V = 5.0 % | 56.3 ± 3.2 V = 5.6 % | 58.5 ± 2.5 V = 4.3 % |

Бажарилган машқларнинг таъсири остида ва “Постизометрик мускуллар релаксация” натижасида тажриба гуруҳида аёлларнинг вазни 11.7 кг га камайди., назорат гуруҳида эса 6,9 кг ни ташкил этди. Катта ўзгаришлар бел соҳасининг ўлчамларида содир бўлди. Тажриба гуруҳида кўрсаткич 19,7 ва 15,3 смга назорат гуруҳида эса 16,8 ва 11,9 смга камайди.

Тажриба гуруҳида шуғулланувчи аёлларнинг ўқув машқлар давомида қилинган ҳаракатлар (тана хажми ва таркибига, умуртқа поғонани ҳолатига) ижобий таъсири кўрсатди, машғулотлар энгиллик билан бажарилади. Машқларни бажарилиши сифатлироқ, техник даражаси юқорироқ. Машғулот жараёнида, қилинган меҳнатдан мамнунлик ҳиссиёти пайдо бўлади.

Ҳаракат амплитудаси кўпайганлиги сабабли, умуртқа поғонани ҳаракати ҳам кўтарилган.



1-расм. Аёлларни тадқиқотдан олдин ва кейинги ҳаракат тайёргарлиги кўрсаткичлари диаграммаси

Тадқиқот якунида, изланишларда иштирок этган аёллар гуруҳининг ҳаракат тайёргарлигининг кўрсаткичларига қараганда, машғулот жараёнида бажарилган машқлар таъсирида, назорат кўрсаткичлари ёрдамида (расм), умуртқа поғонани ҳаракати қанчалик кўтарилганлигини кўрсатди.

Жадвал кўрсаткичларидан кўринадики тажриба гуруҳ аёлларда, умуртқа поғона бўғинлари ҳаракатининг даражаси, аналогик назорат гуруҳ аёлларнинг кўрсаткичларидан анча фарқ қилиб,

баландроқдир. Педогогик тадқиқот маълумотлари шуни кўрсатадики, “Шейпинг – соғлом бел” соғломлаштириш – ривожлантириш дастурининг илмий асосланган натижалари, аёлларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний иш қобилиятини кўтариш учун самарадор воситасидир. Тавсия этилган “мускулларнинг постизометрик релаксация” методикаси организмни функционал системасига бўлган катта ҳажмдаги машғулотларнинг асоратини юмшатишни, қанчалик кўп турли хил ҳамда координацион машқларни бажариш мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқотларнинг изланиш даврида, машғулотнинг самарадорлиги кўтарилишини фактори 25-30 ёшдаги шуғулланаётган аёлларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб индивидуал машқларни амалиётда ишлатиш.

Шундай қилиб 25-30 ёшдаги тадқиқотда қатншадиган аёллар гуруҳининг, ҳаракат тайёргарлигини, динамик кузатишларнинг маълумотларни анализ қилганда шундай хулосага келдики “Шейпинг соғлом бел” дастур машғулотлари билан систематик машғулотлар даврида:

- ўзини хис қилиш яхшиланади;
- нафас олиш ва қон томир системалари барқарор бўлади;
- ўпка мускулларнинг чидамлилиги кўтарилади;
- иш қобилияти ва активлик кўтарилади (анкета сўровлари маълумотларидан);
- олдиндан иш қобилиятининг сусайишига олиб келадиган касалликлар билан ҳасталанишни олдини олади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Поль Брегг. Программа по оздоровлению позвоночника. – Москва: Ритм, 1992. -72 с.
- 2) Прохорцев И.В. Шейпинг – высокая технология в социальных программах для женщин.- СПб.: 1989. -177с.
- 3) Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko`nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish. Q`quv-uslubiy qo`llanma. – T.: O`DJTI nashriyot-matbaa bo`limi, 2010.-107 b.
- 4) Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики. Учебное пособие. – Т., 2006. -204 с.
- 5) Umarov M.N. va boshq. Gimnastika: darislik. – T.: Co`lpon nomidagi VMU, 2018.- 552 b.

УДК: 796.01.

НЕТРАДИЦИОННАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Эмина Мурадасилова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

eminamuradasilova@gmail.com

Аннотация. В представленной статье рассматриваются вопросы организации и проведения оздоровительно-развивающего комплекса упражнений и определение его влияния на физическое развитие и физическую подготовленность женщин среднего возраста. Экспериментально показано, что уровень сформированности параметров физического развития и физической подготовленности у женщин экспериментальной группы наиболее значим. Показано, что по завершении исследований результаты антропометрии однороднее, колеблются в пределах 10% уровня значимости.

Ключевые слова: эксперимент, антропометрия, физическое развитие, физическая подготовленность, оздоровительные комплексы, физическое состояние, работоспособность.

UDC: 796.01.

UNCONVENTIONAL WELLNESS AND DEVELOPMENT GYMNASTICS FOR WOMEN

Emina Muradasilova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

eminamuradasilova@gmail.com

Abstract. The presented article discusses the organization and conduct of a health-developing complex of exercises and determine its influence on physical development, and the physical preparedness of middle-aged women. It was experimentally shown that the level of formation of the parameters of physical development and physical fitness in women of the experimental group is most significant. It is shown that upon completion of the research, the results of anthropometry are more homogeneous, fluctuate within 10% of the level of significance.

Key words: experiment, anthropometry, physical development, physical fitness, health complexes, physical condition, performance.

РАЗВИТИЕ МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Аброр Нуриддинов

Узбекский университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

nuritdinov_2023@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены способы для укрепления и поддержания крепкого здоровья населения.

Ключевые слова: массовый спорт, воркаут, фитнес, мини-футбол, кураш.

Указом Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» определить ходьбу, бег, мини-футбол, велоспорт, бадминтон, стритбол и «workout» (уличный фитнес) приоритетными видами спорта в развитии массового спорта и пропаганде здорового образа жизни среди населения республики.

Занятие фитнесом средство сохранения и укрепления здоровья населения. Современные тенденции в мировом оздоровительном движении сопровождается появлением новых терминов и понятий в сфере этого социокультурного феномена. Одним из таких понятий является «фитнес», получивший за последнее десятилетие широкое распространение.

Физические упражнения аэробной направленности, конечной целью которого является здоровье относится к фитнесу. Занятия каким – либо видом спорта ставящая своей целью достижение высших (рекордных) результатов уже не могут быть отнесены к фитнесу. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных досуговых технологий в физическом воспитании являются различные фитнес-программы, которые составляют основное содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, а также персональных фитнес-занятий.

Фитнес-программы как форма двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных (персональных) занятий, могут иметь как оздоровительную кондиционную направленность (снижение риска развития заболеваний, достижение и поддержание должного уровня физического состояния, так и преследовать цели, связанных с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. В первом случае фитнес-программы ориентированы на цели оздоровительного фитнеса, во втором спортивно-ориентированного или двигательного.

По мнению специалиста В.А.Магина [1] оздоровительная физическая культура рассматривается как важнейший компонент здорового образа жизни. Для того чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научные обоснования их оздоровительной ценности.

Соревнования по мини-футболу как средство сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи. Совершенствование работы вузов по подготовки специалистов высокой квалификации должно рассматриваться в неразрывной связи с охраной здоровья обучающихся. Отмечается тесная взаимосвязь между здоровьем студентов и процессом обучения. Возраст от 17-18 до 23-26 лет – период расцвета и творческого развития молодого человека. В эти годы большая часть студентов стремится к достижению высоких результатов в спорте. Признано, что спортивно-ориентированное физическое воспитание предполагает и участие в соревнованиях. Как показал многолетний опыт, спорт является удобным клапаном, отвлекая молодых людей от нежелательных действий. В высших образовательных учреждениях различных стран мира, участвуют круглый год в соревнованиях, в рамках студенческой лиги (в США – баскетбол, бейсбол), а в Российской Федерации – мини-футбол, баскетбол, волейбол. В Республике Узбекистан созданы все условия для развития мини-футбола, так ежегодно в г.Ташкенте, в розыгрыше кубка города участвуют более 20 команд (2019-2020 г.). Мини-футбол один из самых популярных и доступных видов спорта занятие мини-футболом способствуют укреплению и сохранению здоровья, развитие физических качеств, совершенствованию функциональных возможностей организма.

Воркаут как разновидность самостоятельных массовых физкультурных занятий. Workout – это вид спорта или фитнес направление, которым, принято заниматься на свежем воздухе (дворовая площадка, парки и т.д.) без каких-либо финансовых затрат, в противовес другим фитнес направлениям, где в основном все занятия проводятся в помещении. А значит не придется тратить лишние деньги на покупку абонемента в дорогостоящие фитнес-центры.

Кроссфит (crossfit – пересекать, совмещать, Fit – в хорошей форме, сильный). Кроссфит является программой силовой и общей физической подготовки, созданный как попытка оптимизировать физическую подготовленность – в каждом из десяти общепризнанных физических показателей – работоспособность сердечно-сосудистой системы, выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации, ловкости, равновесия и точности, необходимых для игровой деятельности по футболу.

Вывод: Занятия физическим воспитанием средствами мини-футбола, стритбола, фитнеса, воркаута способствуют повышению спортивной активности населения к здоровому образу жизни.

Литература:

- 1) Магин В.А. Психолого-педагогический аспект культуры здоровья личности будущего специалиста по физической культуре и спорту. / Мат. VII Межд. Научн. Конгресса, Т.1, 2003. - 543 с.
- 2) Столяров В.И. Роль массовых спортивных соревнований в формировании культуры здорового образа жизни // Материалы VIII Всерос.научно-практической конференции. – М.: 2010. – С.80.

UDC: 796.45.97.

DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AMONG THE POPULATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abror Nuritdinov

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

nuritdinov_2023@mail.ru

Abstract. The article discusses ways to strengthen and maintain good health of the population

Key words: mass sports, workout, fitness, mini-football, kurash.



РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Сарвиноз Нурмаматова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Аннотация: В рассматриваемой статье предпринята попытка выявления наиболее эффективного соотношения средств развития гибкости у фигуристов 6-7 лет. Основанием экспериментальной проверки значимости предлагаемого варианта развития подвижности в суставах послужил обозначившийся пробел в научных разработках и практике тренировки в видах спорта со сложной координацией движений по данной проблеме. Сопоставительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы показал эффективность предложенного варианта развития подвижности в суставах у девочек фигуристок 6-7 лет.

Ключевые слова: фигурное катание, развитие гибкости, мышечно-связочный аппарат.

Введение. Как считают специалисты в видах спорта со сложной координацией движений главная задача учебно-тренировочного процесса — это обеспечение такой степени всестороннего развития подвижности в суставах спортсменов, которая позволила бы им с высокой результативностью проявлять остальные, специально-физические и двигательные качества в процессе высокоинтенсивных тренировочных занятий и успешно овладевать программными упражнениями фигурного катания [1,2,3].

Гибкость характеризуется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата, а также способностью выполнять движения с наибольшей амплитудой. У человека различают несколько видов гибкости: активную и пассивную. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния спортсменов, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Хорошо развитая гибкость фигуриста ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы, связанные с мышечной координацией [4,5].

Цель работы: экспериментально обосновать методику развития гибкости фигуристок 6-7 лет, с помощью разработанных комплексов для развития гибкости.

Организация и методика исследования. В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г Ташкента. В эксперименте принимали участие 20 девочек фигуристок 6-7 лет, выступающих по 3 юношескому разряду. На первом этапе (сентябрь 2018 по декабрь 2018 года) был осуществлен анализ литературы по теме исследования. На втором этапе (январь-декабрь 2019 года) были составлены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости у фигуристок 6-7 лет, которые использовались в тренировочном процессе юных фигуристов 6-7 лет, на тренировках по общей и специальной физической подготовке. На данном этапе было проведено исходное тестирование уровня развития гибкости у испытуемых. На третьем этапе (январь-март 2020 г.) проводилось заключительное контрольное тестирование гибкости в исследуемой группе, математико-статистическая обработка полученных данных, подведение итогов исследования. В исследовании принимало участие 20 фигуристов, из них 10 человек составили контрольную группу, 10 – экспериментальную группу.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале и по завершению исследования были проведены тесты по определению уровня развития гибкости фигуристов.

| Тесты | Наклон из исходного положения стоя, см | Выкрут прямых рук назад с помощью гимн. палки, см | Наклон вперед в положении сидя на полу, см | «Мост», см |
|--------------------|--|---|--|------------|
| До эксперимента | 4,2 ± 0,5 | 39 ± 2,1 | 3,1 ± 0,4 | 24,9±1,0 |
| После эксперимента | 5,8 ± 0,5 | 37 ± 1,8 | 5,2 ± 0,4 | 21,9±1,0 |

Анализ научно-методической литературы показал, что гибкость является одним из значимых качеств фигуриста. Но методическое обеспечение тренировочного процесса фигуристок 6-7 лет требует дополнительных разработок средств и методов развития гибкости.

Результаты проведенного исследования показали количественный прирост в результатах тестирования фигуристок. Например: процентный прирост в тесте «Наклон из исходного положения стоя» составил 38%. Результаты теста «Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки» соответственно уменьшились на 5,1%. Результаты процентного прироста в тестах «Наклон вперед в положении сидя на полу» и «мост» улучшились на 67% и 12%. Данные полученных исследований указывают на то, что использование разработанных комплексов упражнений развивает гибкость фигуристов, повышает уровень развития, что говорит об эффективности применения комплексов.

Выполненные исследования позволили сделать вывод о необходимости применения данного комплекса специальных физических упражнений для развития координационных способностей фигуристов. На основании этого разработанный комплекс можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе.

Литература:

- 1) Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – Киев, Олимпийская литература, 2001. - 424 с.
- 2) Лях В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4-10.
- 3) Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. – М.: Спорт, 2015.
- 4) Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество // Теория и практика физической культуры. – 1998. –№ 2. – С. 48-50.
- 5) Фигурное катание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / С.А.Гриценко, Л.Н.Пчелкина. – М.: Советский спорт, 2005.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF GIRLS 6-7 YEARS OLD ENGAGED IN FIGURE SKATING

Sarvinoz Nurmatova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation: In the article under consideration, an attempt was made to identify the most effective ratio of the means of developing flexibility in figure skaters aged 6-7 years. The basis for the experimental verification of the significance of the proposed variant of the development of mobility in the joints was the emerging gap in scientific developments and the practice of training in sports with complex coordination of movements on this issue. A comparative analysis of the results of the experimental and control groups showed the effectiveness of the proposed variant of the development of mobility in the joints in girls figure skaters aged 6-7 years.

Key words: Figure skating, flexibility development, muscle ligament.

HYDRORIDER НОВЫЙ ВИД ГРУППОВЫХ ФИТНЕС ПРОГРАММ**Марина Овсянникова, Евгений Биндусов, Екатерина Янкина***Российский университет транспорта (МИИТ),
Московская государственная академия физической культуры,
Москва, Российская Федерация
mikhailova-marishka@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлена тренировка Hydrorider, ее сходства и отличия с похожими фитнес программами. Описана работа с оборудованием и требования к упражнениям. В статье отмечены субъективные мнения людей, посещающих Hydrorider. Дано обоснование применения данной фитнес программы у людей различной подготовленности и ее оздоровительный эффект.

Ключевые слова: Hydrorider; здоровье; фитнес; аквааэробика.

Введение. Современные фитнес – программы насчитывают более 200 видов. С каждым годом появляются все новые виды двигательной активности с целью разнообразить тренировки, повысить мотивацию и удивить клиента клуба. Так многие популярные занятия начинают применять в воде. Можно провести аналогию некоторых из них: танцевальные занятия и AquaShape; Bodyscombat и Aquasombat (тренировка на основе элементов из единоборств); ABS и AquaABS (направлена на укрепление мышц пресса); CXWork и AquaNoodles (акцент на мышцы стабилизаторы) и т.д. Одной из новинок в фитнес индустрии является Hydrorider. Похожую тренировку на суше мы можем увидеть в зале РМХ, где упражнения выполняют на специальном велотренажере, меняющий сопротивление, в различном темпе и исходных положениях. Данная тренировка является высокоэнергетической и интенсивной.

Целью нашего исследования являлось: определить особенности тренировки Hydrorider и ее воздействия на организм.

Hydrorider проводится на специально разработанных велотренажерах, которые установлены прямо на дне бассейна. Исключительность этого фитнес-направления состоит в том, что занятие спортом в воде облегчают нагрузку на опорно-двигательный аппарат, мышцы спины не перенапрягаются. Также происходит лечебное действие гидромассажа: движение воды воздействуют на кожу и обеспечивают антицеллюлитный эффект. В среднем занятие длится 50 минут и проходит в виде групповых занятий в бассейне. Скучать не приходится, происходит постоянная смена сопротивления и исходных положений (стоя, сидя, наклоны). Из особенностей можно добавить гребки руками. Таким образом физическая работа тела распределена равномерно.

Результаты исследования. Находясь в воде, на человека начинает действовать сопротивление, которое во много раз превышает сопротивление воздуха. Регулировать его можно с помощью изменения длины и поворота лопастей. Чтобы преодолеть это сопротивление, необходимо прикладывать намного больше усилий, нежели чем на суше. Но стоит отметить, что из-за плотности воды темп движений снижается, становится меньше резких движений, следовательно, травматизм сводится к нулю.

Люди, посещающие занятия Hydrorider отмечают, что видимый положительный эффект от занятия наступает быстрее, чем в зале. Оказавшись на суше чувствуют небольшую дрожь в ногах при относительной усталости. Это говорит о том, что занятие проходило достаточно продуктивно, и вода нейтрализует мучительные и болезненные ощущения в мышцах после тренировки, которые возникают во время занятий на суше.

Таким образом, я могу сделать вывод, что благодаря занятию Hydrorider с использованием специального велотренажера сжигается огромное количество калорий, а также во время работы на тренажере, крутя педали, одновременно происходит постоянный гидромассаж кожи. Благодаря этому улучшается тонус мышц, кожа делается более упругой, увеличивается энергообмен.

Выводы. Hydrorider – это динамичная, энергичная и довольно-таки продуктивная аква-тренировка. С помощью неё формируется хорошая и спортивная фигура, а также прорабатываются даже самые труднодоступные зоны. Кроме того, отлично развивается выносливость, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшается иммунитет. При помощи водной стихии, уменьшаются нагрузка на суставы и позвоночник и именно из-за этого, тренировка является безопасной и подходит для людей с разными уровнями физической подготовки.

Библиография:

- 1) Захарьева Н.Н. Влияние занятий аквааэробикой на морфофункциональное состояние женщин репродуктивного возраста / Н.Н. Захарьева, И.Д. Коняев, С.А. Кирюшина // Наука для фитнеса – 2018:

- Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под общ. ред. А.Б. Мирошникова, К.В. Сергеевой. – Москва: ЦПУ «РАДУГА», 2018. – С. 65-73.
- 2) Изаак С.И. Проблемы и способы повышения интереса населения к занятиям спортом / С.И.Изаак, И.С.Щадилова, Е.А.Миронова // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 7(185). – С. 149-152. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7. p149-152.
 - 3) Овсянникова М.А. Методика использования видов оздоровительной гимнастики в процессе физического воспитания студенток: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / М.А. Овсянникова. – Малаховка, 2015. – 155 с.
 - 4) Сибгатулина Ф.Р. Физкультурно-оздоровительные технологии / Ф.Р.Сибгатулина, А.В.Унгарова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практ. конференции. - Волгоград, 2020. – С. 256-259.
 - 5) Федорова, Т.Ю. Биологическая обратная связь в спорте / Т.Ю.Федорова, Г.Ю.Сафронов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных конференций и сотрудников силовых ведомств: Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции / Отв. редактор С.М. Струганов. – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2021. – С. 358-362.

UDC: 796.011.3

HYDRORIDER IS A NEW TYPE OF GROUP FITNESS PROGRAMS

Marina Ovsyannikova, Evgeny Bindusov, Ekaterina Yankina

*Russian University of Transport (MIIT),
Moscow State Academy of Physical Culture,
Moscow, Russian Federation*
mikhailova-marishka@yandex.ru

Annotation. The article presents the Hydrorider workout, its similarities and differences with similar fitness programs. The work with the equipment and the requirements for the exercises are described. The article notes the subjective opinions of people visiting Hydrorider. The rationale for the use of this fitness program in people of different fitness levels and its health-improving effect is given.

Keywords: Hydrorider; health; fitness; aqua aerobics.



УДК: 796.011.3

ФИТНЕС-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК ВУЗА

Марина Овсянникова, Мария Олохова, Елена Поздеева

*Российский университет транспорта (МИИТ)
Российский государственный аграрный университет
Московская сельскохозяйственная академия им. К.А. Тимирязева
Москва, Российская Федерация*
mikhailova-marishka@yandex.ru, lena.pozdeewa@mail.ru

Аннотация. В статье представлено сравнение результатов исследования уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы студенток, занимающихся фитнес-аэробикой и посещающих занятия физической культуры по стандартной программе РУТ (МИИТ). Отмечено обоснование применения фитнес-аэробики для студентов транспортной отрасли.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система; физическая культура; здоровье; фитнес-аэробика; одномоментная проба.

Введение. Система высшего учебного заведения предполагает занятия студентов физической культурой в следующих отделениях: по программе, у лиц основной медицинской группы; в качестве лечебной физической культуры и в спортивном отделении. Зачастую университеты имеют богатую спортивную базу, где студенты имеют возможность тренироваться, совершенствоваться в избранном виде спорта [1,2]. Одним из популярных видов спорта, по которому проводятся Студенческие Игры во всех городах России, является фитнес-аэробика. Студенческая фитнес-аэробика направлена на повышение двигательной активности, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, необходимых будущему специалисту. Этот вид развивает

координационную выносливость, силу, гибкость и учит работать в команде, необходимых в транспортной отрасли [4].

Цель. Повышение уровня функционального состояния студенток средствами фитнес-аэробики.

Для достижения поставленной цели решалась **задача:** выявить эффективность использования фитнес-аэробики в процессе физического воспитания студенток.

Методы и организация исследования. Чтобы убедиться в эффективности тренировок по фитнес-аэробике мы сделали одномоментную пробу с приседаниями и сравнили результаты. Для эксперимента мы собрали две группы по десять человек.

На протяжении всего учебного года участники контрольной группы занимались физической культурой в университете 2 раза в неделю по полтора часа. Студенты выполняли в большом объеме хорошо знакомые им специально - беговые, общие - развивающие упражнения, много бегали. Всё занятие проходило очень интенсивно, упражнения выполнялись с большим количеством повторений. Плотность занятия была высокой.

Участники экспериментальной группы занимались фитнес-аэробикой, посещая двухчасовые тренировки 4 раза в неделю. Нагрузка на тренировках в соревновательный период была довольно большая: спортсмены выполняли интенсивную разминку, много работали над растяжкой, активной гибкостью, отработывали свою соревновательную программу под счет, под музыку, самостоятельно, в команде, работали над «чистотой» рисунков, синхронностью, в конце тренировки выполняли общую физическую подготовку. Отметим, что все участники команды по фитнес-аэробике имеют спортивные разряды не ниже второго взрослого.

Эксперимент проводился в конце учебного года 2020-2021 до физической нагрузки. Одномоментная проба проводится в три этапа: сначала измеряется ЧСС в состоянии покоя, затем выполняются 20 приседаний в максимально быстром темпе, снова измеряется ЧСС. Данные эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты одномоментной пробы

| Контрольная группа(n=10) | | | Экспериментальная группа(n=10) | | |
|---------------------------|----------------------|-------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------|
| ЧСС в сост. покоя, уд/мин | ЧСС нагрузки, уд/мин | Учащение ЧСС, (%) | ЧСС в сост. покоя, уд/мин | ЧСС нагрузки, уд/мин | Учащение ЧСС, % |
| 80 | 123 | 52 | 72 | 91 | 27 |

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала из диаграммы, представленной на рисунке 1, мы видим, что у группы, занимающейся фитнес-аэробикой, средняя ЧСС уже в состоянии покоя немного ниже, чем у второй группы. Это говорит о том, что сердечная мышца спортсменов вбрасывает в сосуды больше крови за одно сокращение, то есть работает эффективнее.

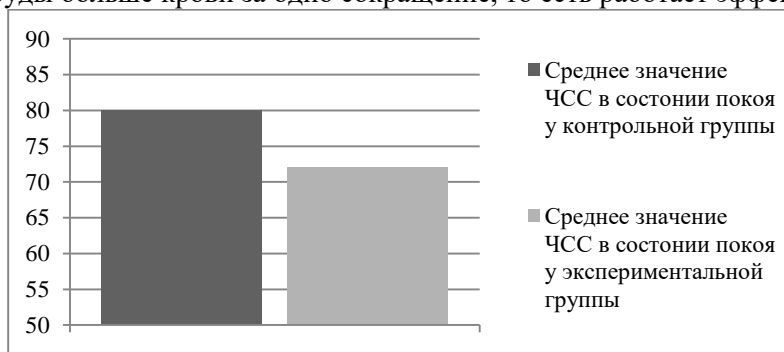


Рис. 1. ЧСС у студенток в состоянии покоя

На рисунках 1 и 2 представлены диаграммы, построенные опираясь на данные из таблицы. На этих диаграммах мы можем наглядно увидеть результаты одномоментной пробы: реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у группы спортсменов хорошая, а у группы студентов, посещающих обычные занятия по физической культуре - удовлетворительная.

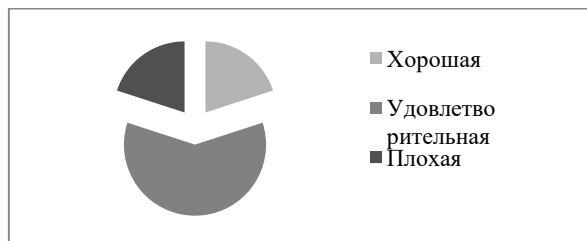


Рис. 2. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у контрольной группы

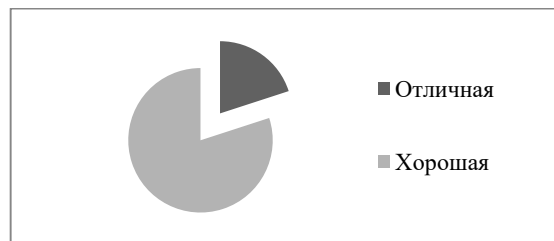


Рис. 3. Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку у экспериментальной группы

Выводы. В результате эксперимента мы убедились в том, что занятия по фитнес-аэробике укрепляют сердечно-сосудистую систему. Помимо этого, фитнес-аэробика улучшает гибкость и силу, развивает слух и чувство ритма, поднимает настроение, помогает учебе, улучшает работоспособность, учит коммуникации с людьми. К сожалению, занятия по физической культуре по стандартной программе в университете не могут обеспечить развитие этих качеств в том же объеме [3]. Решение данной проблемы мы видим в увеличении часов практических занятий по физической культуре, уделять внимание упражнениям на выносливость, а также прививать привычку к систематическим самостоятельным занятиям.

Библиография:

- 1) Биндусов Е.Е. К вопросу об эффективном подходе к преподаванию физической культуры в вузе / Е.Е.Биндусов, Д.А.Марьянкова, Ю.Н.Павлова, М.А.Овсянникова // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения: Сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2018 – С. 289 – 294.
- 2) Греков Ю.А. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов транспортного вуза / Ю.А.Греков, Е.В.Плеханова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021 - № 12 - С. 3 – 8.
- 3) Постол О.Л. Особенности влияния физической активности на студентов Российского университета транспорта / О.Л.Постол, П.С.Аленькина, Ю.А.Тюрина // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов Международной научно-практической конференции. – Москва, 2019. – С 117 – 120.
- 4) Сибгатулина Ф.Р. Применение инновационных технологий в физическом воспитании студентов / Ф.Р.Сибгатулина, Е.Д.Никифорова // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной области: Труды II Междун. науч.-практической конф. – Москва, 2020.

UDS: 796.011.3

FITNESS AEROBICS AS A MEANS OF IMPROVING THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF UNIVERSITY STUDENTS

Marina Ovsyannikova, Maria Sholokhova, Elena Pozdeyeva

Russian University of Transport (MIIT)

Russian State Agrarian University

Moscow State Agricultural Academy named after K.A.Timiryazev

Moscow, Russian Federation

mikhailova-marishka@yandex.ru; lena.pozdeewa@mail.ru

Annotation. The article presents a comparison of the results of a study of the level of the functional state of the cardiovascular system of female students engaged in fitness aerobics and attending physical education classes according to the standard RUT program (MIIT). The rationale for the use of fitness aerobics for students of the transport industry is noted.

Keywords: cardiovascular system; physical culture; health; fitness aerobics; single-stage test.



ПРОГРАММА ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ ВИРУСНУЮ ПНЕВМОНИЮ

Снежанна Петрушкина

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

petrushkinasnezhanna@yandex.ru

Аннотация. На фоне сложившейся крайне неблагоприятной эпидемиологической ситуации во всем мире продолжается углубленное изучение всех ранее изученных форм пневмоний, их симптомов, диагностики и лечения. Данная проблема привела к поиску и составлению эффективной программы по восстановлению лиц, перенесших вирусную пневмонию.

Ключевые слова: вирусная пневмония, дыхательная гимнастика, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, восстановление.

Введение. На фоне сложившейся крайне неблагоприятной эпидемиологической ситуации во всем мире продолжается углубленное изучение всех ранее изученных форм пневмоний, их диагностики и лечения.

В Российской Федерации наблюдается рост смертности от пневмоний, причем в ряде регионов она выступает причиной смертности в 20-25% случаев. Отметим, что у госпитализированных больных с тяжелыми формами заболевания в качестве причинного фактора пневмонии в основном доминируют бактерии. По мнению некоторых отечественных и зарубежных авторов, вирусы ответственны лишь за 5-15% приобретенных пневмоний, по данным других авторов, на вирусную пневмонию приходится более одной трети всех приобретенных пневмоний. При этом статистика европейских стран и США показывает, что пневмонией подвержены лица всех возрастов. Чаще всего это люди имеющие хронические заболевания.

Необходимость программы по восстановлению лиц любого возраста, перенесших вирусную пневмонию, обусловлена значимыми функциональными нарушениями со стороны органов и систем, наличием осложнений, отражающихся на качестве жизни, психологическом и социальном статусе, работоспособности [1, 2, 3]. Основной целью комплексной программы по восстановлению при этом является возвращение к обычной жизни, восстановление социального статуса и физической работоспособности [4].

Цель и задачи. Разработать комплексную программу по восстановлению лиц, перенесших вирусную пневмонию.

Методы и организация исследований. В данном исследовании использовались метод теоретического анализа и обобщение научно-методической литературы

Результаты исследования и их обсуждение. При диагностики вирусной пневмонии отмечается жалобы на боли в груди, кашель, лихорадку и выраженную одышку, быстро повышается температура тела. Наблюдается выраженные явления интоксикации (ощущение ломоты в костях, боли в мышцах, отсутствие аппетита, тошнота). Резко нарастают симптомы поражения верхних дыхательных путей (заложенность носа, затруднение носового дыхания), сухой приступообразный кашель с последующим отделением слизистой мокроты или с примесью крови. При аускультации легких часто отмечается жесткое дыхание, быстрое чередование очагов жесткого или ослабленного дыхания, сухих и влажных хрипов [2, 3].

Рассматриваемая программа по восстановлению после перенесенной вирусной пневмонии условно разделяется на три этапа. Восстановительные мероприятия наиболее эффективны на II и III этапах медицинской реабилитации. Однако реабилитационная помощь должна начинаться на раннем этапе при достижении пациентом минимальной клинической стабильности с учетом показаний и противопоказаний. Все проводимые реабилитационные мероприятия на каждом из этапов должны проводиться при акцентировании внимания на состоянии сознания, дыхательной, сердечно-сосудистой, двигательной функций, параметрам качества жизни. Особое внимание следует придавать интенсивности, срокам реализации реабилитационных мероприятий у лиц с ожирением, сахарным диабетом, сопутствующими заболеваниями со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем, органов пищеварения и осложнениями. Так же необходимо соблюдать персонализированный, дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей течения заболевания, которые обуславливают выбор методов и форм физической реабилитации – лечебной физической культуры.

На 1 этапе физической реабилитации средствами являются дыхательные упражнения дренажного типа, которые используются в медленном темпе, с акцентом на длительный выдох что способствует дальнейшему устранению секрета из дыхательных путей и облегчают сам акт дыхания. При признаках стихания острых явлений дыхательные упражнения сочетаются с гимнастическими упражнениями для средних мышечных групп (особенно плечевого пояса), выполняемыми в медленном темпе и из облегченных исходных положений на спине, на боку с их частой сменой. Так же применяются специальные упражнения звуковой респираторной гимнастики, которые содержат метод произношения определенных звуков и их сочетаний строго определенным способом. При выполнении вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру бронхов, легкие, грудную клетку, благодаря этому происходит расслабление спазмированных бронхов и бронхиол. В первом периоде при постельном режиме, противопоказаниями к лечебной физической культуре являются упражнения с задержкой дыхания на вдохе, с гипервентиляцией, а также выполняемые с высокой интенсивностью.

На 2 этапе средствами восстановления является лечебная физическая культура, массаж, утренняя гигиеническая гимнастика и физиотерапия. Лечебная физическая культура оказывает общее укрепление организма и адаптация к физическим нагрузкам, ускорение рассасывания воспалительных процессов в легочной ткани. При выполнении физических упражнений увеличивается поток выдыхаемого воздуха, в процессе происходит удаление секрета из дыхательных путей, вместе с которым пациенты освобождаются и от возбудителей пневмонии. Самостоятельное использование приемов массажа, либо сочетание их с физическими упражнениями является эффективным способом восстановления. Так, при массаже преимущественно применяют поглаживание и отчасти растирание туловища и конечностей. Внимание стоит уделять при массаже грудной клетки на согласование надавливания с фазой выдоха, что создает предпосылки для удаления секрета из дыхательных путей и устранения застойных явлений в легких. Используется как дополнительный метод реабилитации физиотерапия органов дыхания, способствующая устранению воспаления, достижению рассасывания воспалительного очага, восстановление нарушенного иммунного статуса.

На 3 этапе физической реабилитации применяется, физические упражнения, которые состоят из комплексов дыхательных, статических, динамических, общеукрепляющих упражнений. Лечебная гимнастика, выполняется из различных исходных положений, и имеет общеукрепляющий и общеразвивающий характер для всех мышечных групп. Задачами ЛФК является полное и окончательное восстановление организма, укрепление резервов внешнего дыхания, адаптация к бытовым и профессиональным нагрузкам, повышение общей сопротивляемости организма. Дыхательные упражнения, приводят к устранению остаточных явлений воспалительного процесса в бронхах. Происходит закрепление навыков правильного дыхания, которое основано на полноценном и эффективном использовании грудного и брюшного типов дыхания и сочетания фаз дыхательного акта. Малоинтенсивные циклические упражнения: ходьба, плавание, лыжи и др. которые способствует укреплению мускулатуры, в том числе дыхательной, уменьшению субъективного компонента одышки, активации бронхиального дренажа, усилению лимфо и кровотока [1].

Заключение. При составлении программы восстановления необходимо не забывать про персонализированный подход и имеющимся болезням: сердечно-сосудистым заболеваниями, заболеваниями нервной системы, ожирения, сахарного диабета. Особое место следует уделять интенсивности, срокам реабилитационных мероприятий.

Основная цель программы по восстановлению лиц, перенесших вирусную пневмонию, состоит в итоговом возвращении пациента к обычной жизни, восстановлении психологического статуса, защитных свойств организма, росту физической работоспособности.

Библиография:

- 1) Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с.
- 2) Молчанова А.А. Пневмонии с летальным исходом как заболевание и как осложнение. Статистическое исследование / А.А. Молчанова, А.А. Алимбекова // Вестник АГИУВ. – 2011. – №1. – С. 29-32.
- 3) Шестовицкий В.А. Острые респираторно-вирусные инфекции. Вирусная пневмония: учебное пособие / В.А. Шестовицкий, Ю.И. Гринштейн, А.А. Косинова; под ред. Ю.И. Гринштейна. – Красноярск: КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2019. – 114 с.
- 4) Svetlichnaya, N.K. Integral approach in assessing the functional state of adaptive and healthy physical culture / N.K. Svetlichnaya // Олимпийский спорт и спорт для всех : Материалы XXVI Международного научного Конгресса, Казань, 08-11 сентября 2021 года / Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – г. Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – Р. 412-414.

VIRAL PNEUMONIA SUCCESSOR RECOVERY PROGRAM

Snezhanna Petrushkina

Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia

petrushkinasnezhanna@yandex.ru

Annotation. Against the backdrop of the current extremely unfavorable epidemiological situation around the world, an in-depth study of all previously studied forms of pneumonia, their symptoms, diagnosis and treatment continue. This problem has led to the search and drawing up of an effective program for the recovery of survivors of viral pneumonia.

Keywords: viral pneumonia, respiratory gymnastics, therapeutic physical culture, physical rehabilitation, recovery.



УЎК: 796.07.

ЭРКИН КУРАШЧИ ҚИЗЛАР МАШҒУЛОТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Азамат Примбетов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Нукус, Ўзбекистон

azamat.primbetov@list.ru

Аннотация. Мақолада эркин курашчи қизларнинг машғулот жараёнларини ривожлантириш йўллари таҳлил қилинган ҳамда эркин курашчи қизларнинг ўқув-машғулотларини ташкиллаштириш масалалари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: эркин кураш, курашчи, эркин курашчи қизлар, ўқув-машғулот жараёнлари, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Долзарблиги. Республикамизда кўп сонли қизлар эркин кураш турларига қизиқиши ортиши бунинг натижасида иқтидорли спортчиларни етиштириш мунтазам равишда рақобатнинг кескинлашиб боришига, машғулотлар жараёни шиддатини талаб даражасида кучайтиришга олиб келмоқда. Бу эса эркин кураш қизларни тайёрлаш борасидаги янги услубларни шакллантириш ва изланишларга чорламоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Эркин курашчи қизлар машғулотларини ривожлантириш йўлларини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Эркин кураш қизларнинг тайёргарлигининг турли бўғинларида тренировка жараёнини мунтазам такомиллаштириб бориш йўлларини излаш, шакллантиришнинг энг самарали усулларини аниқлаш, шунингдек ватанимиз спортчилари жаҳон майдонидаги етакчи ўрнини сақлаб қолишда уларни тайёрлаш сифатини ошириш бўйича амалга ошириладиган саъй-ҳаракатлар билан ўзаро боғлиқ. Эркин кураш қизлар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка юкламаларни режалаштириш, ташкил этиш, назорат қилиш ва машқ юкламаларини ҳажмининг оптимал йўлларини мунтазам излаш, машқ юкламалари эркин кураш қизлар имкониятларига мувофиқлиги асосида ўқув-тренировка жараёни ҳамма томонларининг қатъий ҳисобга олган ҳолда назорат тизимининг янада самарали тизимини яратиш зарур. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Эркин курашчи қизлар машғулотларини ривожлантириш йўллари услубиятини таҳлил қилиш. 1. Эркин курашчи қизларнинг машғулотларини ривожлантириш йўллари услубияти бўйича ўқув-тренировка жараёнидаги меъёрий ҳужжатларини ўрганиш. 2. Эркин курашчи қизларнинг машғулотларини ривожлантириш йўллари услубиятинини аниқлашда эркин курашчи қизлар билан ўтказиладиган ўқув-тренировка жараёни таҳлил қилиш.

Эркин курашчи қизларнинг машғулотларини ривожлантириш йўллари услубиятини ишлаб чиқиш орқали эркин курашчи қизларнинг тайёргарлигини юқори даражага кўтариш мумкин.

Эркин курашчи қизларнинг машғулот жараёнида машқ юкламалари организмнинг шу юкламани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир-бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўлларини излаш ва

амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкломани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тренировка жараёнида юкломани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараёни бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат бироз кўп ва бироз кам (ҳажм ва шиддат жиҳатидан) бериладиган юклама, организмнинг шу юкламага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ қўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Юклама деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренировка машғулоти) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таъсири тушунилади. Шу таъсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу юкломанинг таъсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак юкломанинг “ташқи” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳокозо) ва “ички” кўрсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳокозо) мавжуд бўлади.

Статик юклама ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таъсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик юклама, масалан, юрак фаолиятига кескин таъсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик юклама эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади. “Иш қобилияти”га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эътироф этишга имкон яратди.

Спорт амалиётида “иш қобилияти” спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучи” га эга бўлса, унга мувоффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, “техник – тактик чидамкорлик” ва ҳокозолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «магизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Хулоса. Эркин курашчи қизлар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка юкломалари тузилмаси эркин курашчи қизлар тайёрлаш услубиятининг марказий бўлимлари қаторига киради ва юкломанинг умумий ҳажми динамикаси учун хос бўлган йўналишларни билан чекланиш ярамайди. Юкломаларнинг умумий тавсифларидан турли парциал ҳажмларни аниқ ва батафсил очиб беришга ўтиш зарур. Тренировка юкломалари тизими муайян ихтисослик учун хос бўлган сифатларнинг ривожланишини таъминлаши лозим.

УДК: 796.07.

ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-ВОЛЬНИКОВ

Азамат Примбетов

*Нукусский филиал Узбекиского государственного университета физической культуры и спорта
Нукус, Узбекистан*

azamat.primbetov@list.ru

Аннотация. В статье анализируются пути развития тренировочных процессов борцов вольного стиля и освещаются вопросы организации подготовки борцов вольного стиля.

Ключевые слова: вольная борьба, борец, девушки-вольницы, тренировочные процессы, общая и специальная физическая подготовка.

UDC: 796.07.

WAYS TO DEVELOP PHYSICAL TRAINING OF FREESTYLE GIRLS

Azamat Primbetov

*Nukus Branch of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Nukus, Uzbekistan*

azamat.primbetov@list.ru

Abstract. The article analyzes the ways of development of training processes of freestyle wrestlers and highlights the issues of organizing the training of freestyle wrestlers.

Key words: freestyle wrestling, wrestler, freestyle girls, training processes, general and special physical training.



УЎК: 796.45.09.

18-19 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТАНА ТУЗИЛИШИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Сирожиддин Пулатов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Sirojiddinpulatov90@gmail.com

Аннотация. Бу ишда ёш футболчиларда махсус чидамлик даражасини ошириш муаммоси кўриб чиқилади. Жисмоний тайёргарликнинг ушбу кўрсаткичига таъсир килувчи омиллардан бири бу спортчиларнинг тана тузилишидир. Машғулотларнинг турли босқичларида ёш футболчилар танаси таркибидаги ўзгаришлар кўрсатилган. Олинган натижалардан ёш футболчилар билан ишлайдиган мураббий ва мутахассислар фойдаланиши мумкин.

Калит сўзлар: Тана тузилиши, махсус чидамлик, ёш футболчилар, йиллик цикл босқичлари, машғулот жараёни.

Кириш. Бугунги кунда футбол спорт турининг кун сайин ривожланиши, жисмонан бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни тайёрлаб беришни тақозо этмоқда. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда футбол йўналишидаги мактаб – интернатлар низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли футболчиларни тарбиялаш бугун ўқув машғулоти жараёни давомида олиб борилади.

Футболчиларнинг жисмоний ҳолати талаб даражасида бўлиши нафақат клубларимиз, балки терма жамоаларимиз муваффақиятида ҳам муҳим омил ҳисобланади. Футбол ўйнашнинг махсус жисмоний сифатларнинг юқори ривожланиш даражасини талаб қилади. Кўп марта тез югуришлар ва тезланиш олишлар, куч яккакурашлари, тўпга зарба беришлар, техник ҳаракатларни аниқ бажаришларни 90 минут ўйин вақти давомида спортчи организмнинг толиқишга қарши тура олиш қобилятисиз самарали амалга ошириб бўлмайди. Мутахассисларнинг фикрига кўра, махсус чидамкорликнинг ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг самарадорлигини шартлайди [1, 3].

Ўзбекистон ёшлар терма жамоаларининг чиқишларини таҳлил қилиш ёш футболчиларда махсус чидамкорлик даражаси етарлича юқори эмаслигини кўрсатади. Ёш футболчилар халқаро даражадаги ўйинларда ҳаракат фаолиятининг юқори даражасини бутун ўйин давомида сақлай олмайди. Бу ўз навбатида ўйин ҳаракатларини бажаришнинг самарадорлигига, ва умуман, уларнинг у ёки бу расмий турнирда муваффақиятли чиқишларига салбий таъсир кўрсатади [3].

Биз фойдаланишимиз мумкин бўлган адабиётларда ёш футболчиларнинг турлича шиддат ва турлича тезлик билан ҳаракатли кўчишлари тўғрисида расмий ўйинларда қайд қилинган

маълумотлар ҳам, шуғулланиш жараёнида қайд қилинган маълумотлар ҳам кам. Субмаксимал кувват зонасида ҳаракатланиш ҳаракатларининг ҳажми тўғрисида ҳам ишонарли маълумотлар кам, бу уларнинг махсус чидамкорлик даражасини тавсифлайди. Ёш футболчиларнинг тана тузилиши тўғрисида ҳам маълумотлар жуда кам, ваҳоланки у ёш футболчининг махсус тайёргарлик кўрсаткичлари, унинг ташқи муҳитнинг шарт-шароитларига мослашиши, шунингдек профессионал фаолият ва спорт фаолияти билан каттагина ўзаро боғланишга эга.

Тадқиқот мақсади. 18-19 ёшли футболчиларнинг тана тузилишининг ўзгариши йиллик циклнинг турли босқичларида махсус чидамкорлик даражасига таъсир кўрсатишини ўрганиш бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқот усуллари. Тажрибада педагогик назорат, педагогик тестлаш, антропометрия, математик-статистик усуллардан фойдаланилди.

Натижалар. Футболчининг иш қобилиятини таркиб топтирувчилардан бири тананинг тузилиши бўлиб ҳисобланади. Таҳлиллар қуйидагиларни аниқлаш имконини берган: 12% футболчиларда ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрда бўлган, 16% футболчиларда ўртача даражага мос келган. 72% футболчиларда эса ёғ массасининг катталиги меъёрий талаблардан анчагина ошиқ бўлган. Бунда ёғ массасининг энг катта фойизи (16-19,5%) дарвозабонларда қайд қилинган. Ўрта чизик ўйинчиларида ҳам ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрий талаблардан ошиқ бўлган, аммо аслида айнан ана шу амплуадаги ўйинчилар жамоанинг хужумкор ҳаракатларининг тезлиги ва суръатини белгилашлари лозим бўлади.

Тадқиқ қилиш услублари ва синовдан ўтказилувчиларнинг тавсифи. Тадқиқ қилиш услуби сифатида «Биоимпедансометрия» услубидан фойдаланилган [4]. Ёш футболчиларнинг тана тузилиши турли таркибий қисмларни организм тўқималарининг реактив қаршилиги услубиятига асосланган ўлчашлар билан ўрганилган. «Tanita» анализаторининг тўртта шохчаси, 8 та контакти – ҳар бир қўлда иккитадан (приборнинг дастаклари) ва оёқ қафтининг таг қисмида иккитадан – фойдаланилган. Футболчиларнинг тана тузилишини баҳолаш услублари мутахассислар томонидан кенг фойдаланилади, чунки тананинг тузилиши спортчининг махсус иш қобилияти билан жипс корреляцияланади. Текширувда “Бунёдкор” ёшлар жамоасининг футболчилари иштирок этдилар.

Футболчининг иш қобилиятини таркиб топтирувчилардан бири тананинг тузилиши бўлиб ҳисобланади. Таҳлиллар қуйидагиларни аниқлаш имконини берган: 12% футболчиларда ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрда бўлган, 16% футболчиларда ўртача даражага мос келган. 72% футболчиларда эса ёғ массасининг катталиги меъёрий талаблардан анчагина ошиқ бўлган. Бунда ёғ массасининг энг катта фойизи (16-19,5%) дарвозабонларда қайд қилинган. Ўрта чизик ўйинчиларида ҳам ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрий талаблардан ошиқ бўлган, аммо аслида айнан ана шу амплуадаги ўйинчилар жамоанинг хужумкор ҳаракатларининг тезлиги ва суръатини белгилашлари лозим бўлади.

Мушакларнинг ичидаги ошиқча ёғ қатлами уларнинг қискариш хусусиятларини ёмонлаштиради, мушаклараро координацияни бузади, бу техник приемларни бажариш аниқлигига салбий таъсир кўрсатади. Ошиқча ёғ массасининг бўлиши футболчиларнинг реакция тезлигини, тезлик ва портлаш қобилиятларини пасайтиради, бу эса жароҳатларга, авваламбор бўғин-боғлам аппаратида жароҳатларга ва спортчининг иш қобилиятининг пасайишига олиб келади, бу пировардида ўйин ҳаракатларини бажаришнинг самарадорлигига ва умуман ўйиннинг натижасига таъсир кўрсатади. Бу маълумотлар шуғулланиш юкламаларининг катталикларининг футболчиларнинг овқатланишининг калориялигига мос эмаслигидан далолат беради.

Хулоса. 12% футболчиларда ёғ массаси кўрсаткичлари меъёрга мос келган, 16% футболчиларда ўртача даража қайд қилинган, 72% футболчиларда эса ёғ массасининг катталиги меъёрий талаблардан анчагина ошиқ бўлган ва мусобақа даврида мушак таркибий қисмининг унчалик катта бўлмаган ортиши ва ёғ таркибий қисмининг унчалик катта бўлмаган камайиши қайд қилинган.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Кошбахтиев И.А. Модельные характеристики футболистов высокой квалификации // Ёш олим. - 2017. - №25. – Б.208-210.
- 2) Иорданская Ф.А. Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса. – М.: Спорт, 2013. – 180 с.
- 3) Исеев Ш.Т. Использование инновационных методов контроля физической подготовленности футболистов «Олимпийской» сборной. // «Юқори ютуқли спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари» Халқаро илмий-амалий конференция материаллари. Тошкент, 2019.

УДК: 796.45.09.

АНАЛИЗ СОСТАВА ТЕЛА ФУТБОЛИСТОВ 18-19 ЛЕТ

Сирожиддин Пулатов

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

Sirojiddinpulatov90@gmail.com

Аннотация. В работе рассмотрена проблема совершенствования уровня специальной выносливости у юных футболистов. Одним из факторов, влияющих на этот показатель физической подготовленности, является состав тела спортсменов. Показано изменение состава тела юных футболистов на различных этапах подготовки. Полученные результаты могут быть использованы тренерами и специалистами, работающими с юными футболистами.

Ключевые слова: Состав тела, специальная выносливость, юные футболисты, этапы годового цикла, тренировочный процесс.

UDC: 796.45.09.

ANALYSIS OF THE BODY COMPOSITION OF FOOTBALL PLAYERS AGED 18-19

Sirojiddin Pulatov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

Sirojiddinpulatov90@gmail.com

Abstract. This work is considered the problem of improving the level of special endurance in young football players. One of the factors influencing this indicator of physical fitness is the body composition of athletes. The change in the composition of the body of young football players at various stages of training is shown. The results obtained can be used by coaches and specialists working with young football players.

Keywords: Body composition, special endurance, young football players, stages of the annual cycle, training process



УО'К: 796.01.

YANGI DAVR GIMNASTIKASI

Maloxat Raximova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

m.raximova.73@mail.ru

Annotasiya. Maqoladabn Sinova Pestalotsining bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatini mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadiahqidagi fikrlari tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: Gimnastika, mashq, metod, jismoniy, kuch, yosh avlod, estetika, taraqqiyot.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari»da jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tutgan o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzluksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Sinoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiysi badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida me'yorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'in the so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlaro'z ishlarini toliqmasdan uzoqmuddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

Pestalotsti (1746-1827-yillar) bolalarda mavjud bo'lgan kuch va qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'in gimnastikasi harakatli o'yinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi. Uning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmati shundan iboratki, u gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdi. U jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan. Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim

ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Tust-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqadi va bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi.

«Tib qonunlari»da bolalar, o'smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovuq suvda cho'milish (chiniqish), tanani tozalikda saqlash va boshqa gigiyenik talablar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidadir. Gimnastika bilan hamma – bolalar-u kattalar, keksalar-u 296 eclama, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar-u endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va hatto betob kishilar – shug'ullanishlari mumkin.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya vosita va metodlarining yagona tizimi yaratilgan. Mazkur vositalarning eng ommaviylaridan biri bo'lgan gimnastika bu tizimda haqli ravishda muhim o'rin tutadi. Gimnastika mashg'ulotlarining eng muhim vazifalaridan biri – «yosh avlodni bolalik chog'idan boshlab jismoniy jihatdan sog'lom qilib tarbiyalash, ularda jismoniy ma'naviy kuchlarni garmonik tarzda rivojlantirishni ta'minlash» vazifasini hal qilishga yordam beradi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyati katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi va ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlarini ancha kengayadi. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, ko'ngilli sport jamiyatlarida, ishlab chiqarish jamoalari va davolash pansionatlarida, dam olish uylari va dam olish sihatgohlarda O'zbekiston armiyasida ham shug'ullaniladi. Gimnastikaning bunchalik yoyilganligiga sabab uning vositalarining barchaga tushunarli va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka va ko'nikmalar orttiriladi va takomillashtiriladi. Gimnastikaning ta'limiy ahamiyati ham juda katta. O'quv topshiriqlari aniq taqsimlanishining shartliligi, harakatlar analizi va sintezining keng ishlatilishi, o'rganilgan harakat analizi va sintezining keng ishlatilishi o'rganilgan harakat faoliyatlarining xilma-xil ijro variantlarida murakkablashtirilishi, harakatlarni cheksiz kombinatsiyalash, forma va koordinatsiya jihatidan xilma-xil bo'lgan juda ko'p jismoniy mashqlarni o'rganish – bularning hammasi shug'ullanuvchilarga o'zlarining harakat imkoniyatlarini baholashni va harakat faoliyati umumiy qonuniyatlarini aniqlab olishni o'rganish imkonini beradi. Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan, nafis bo'lishi kerak. Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'linadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari taraqqiyotida ham, umuman gavda taraqqiyotida ham juda yaxshi mutanosiblikka erishiladi. Gimnastikaning 296 eclama 296 ahamiyati ham juda katta. Gimnastika bilan shug'ullanuvchilar g'oyaviylik va onglilik ruhida, aktivlik va mehnatga ijodiy munosabatda bo'lish ruhida tarbiya topadilar. Mashg'ulotlarning qat'iy bir tartibda bo'lishi, ta'lim berish jarayonini shug'ullanuvchilarning maksimal aktivligida tashkil etish-bularning hammasi ularni intizomli qiladi, jismoniy tarbiya jarayoniga e'tibor bilan qarashga odatlantiradi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya o'zaro aloqador ikki yo'nalishda amalga oshiriladi. Bulardan biri umumtayyorlov yo'nalishi bo'lsa, ikkinchisi ixtisoslashgan-amaliy (professional-amaliy, harbiy-amaliy va sport amaliy) yo'nalishdir. Gimnastikaning vositalari, uning mashg'ulotni tashkil etishdagi metod va usullari har ikkala yo'nalishda ham keng qo'llaniladi. Yuqorida qayd etib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi. Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p yoqlama mazmunidagi aniq vazifasini tashkil etadi. Gimnastika mashqlarining xilma-xilligini hisobga olgan holda ta'sir etishi qat'iy bir tartibda olib borilsa, ular kishi organizmining ayrim sistemalariga tanlab va loqal (alohida bo'g'imlariga) ta'sir ko'rsatadi, bu esa gimnastikadan jismoniy tarbiyaning amaliy-ixtisoslashgan formalarida foydalanishni belgilab beradi. Bugun O'zbekiston yoshlari yuksak marralarni ko'zlagani hech birimizga sir emas. Umuman sportning barcha turlarida qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. Sportchining ma'nan ulg'ayishi shijoatli harakatlar evaziga yurt bayrog'ini yuksaklarga ko'tarishi har bir insonga sharafdir.

Adabiyotlar:

- 1) Petrov P.K. Metodika prepodavniya gimnastika v shkole. -M.: VMDAS,2003. -448s.
- 2) Eshstayev A.K. Gimnastika darsi. O'quv qo'llanma. -T.:O'zDJTI, 2004.-120b.
- 3) Xo'jayev F., Usmonxo'jayev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. (1-sinf uchun metodik qo'llanma). – T.:O'qituvchi,1996.-183b.
- 4) Yo'ldoshev K.K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini akrobatika mashqlariga o'rgatish. – T.:O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi,1997.-40b.

УДК: 796.01.

ГИМНАСТИКА НОВОГО ВРЕМЕНИ

Малохат Рахимова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
m.rakhimova.73@mail.ru*

Аннотация. В статье анализируются идеи Ибн Сины и Песталоцци о том, что развитие силы и способностей, имеющихся у детей, посредством физических упражнений, является основной целью физического воспитания.

Ключевые слова: Гимнастика, упражнение, методика, физическая, силовая, подрастающее поколение, эстетика, развитие.

UDC: 796.01.

GYMNASTICS OF THE NEW TIME

Malokhat Rakhimova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan
m.rakhimova.73@mail.ru*

Abstract. The article analyzes the opinions of Ibn Sina and Pestalozzi about the main goal of physical education to develop children's strength and abilities through exercise.

Keywords: Gymnastics, exercise, method, physical, strength, young generation, aesthetics, development.



УДК: 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО МЕТОДИКЕ СТРЕТЧИНГ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У ЖЕНЩИН 22-25 ЛЕТ

Наталья Романенко, Венесуэла Михитарова

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Российская Федерация
romanenko_ni@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты положительного влияния занятий по методикам динамического и статического стретчинга на показатели развития гибкости и координационных способностей у женщин 22-25 лет в условиях оздоровительной тренировки в городском фитнес-клубе.

Ключевые слова: стретчинг, координационные способности, гибкость, женщины 22-25 лет.

Введение. В настоящее время уровень здоровья женщин в России, начиная уже с первого периода зрелости, значительно снизился: наблюдается рост заболеваемости эндокринными, сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями еще в достаточно молодом возрасте [3].

Между тем давно известно, что ведущими факторами риска развития кардио-респираторных, эндокринных и других внутренних заболеваний является недостаточная двигательная активность у населения. В решении указанной проблемы, как отмечают авторы Трофимова О.С., Сударь В.В., Морозова А.Ю. (2020), Шкалаберда К.В. (2021) может помочь оптимальная организация занятий физической активностью в рамках оздоровительной тренировки [4, 5].

В 20-х гг. XXI века молодые женщины в условиях мощного развития современной фитнес-индустрии могут выбирать наиболее понравившийся и необходимый именно им вид оздоровительной тренировки. Программы ментального развивающего направления, такие как фитнес-йога, пилатес, цигун, стретчинг сегодня привлекают все большее количество занимающихся с учетом их популяризации и относительно минимальных ограничений по состоянию здоровья с точки зрения показаний для занятий ими.

Стретчинг – это хорошо себя зарекомендовавшая в фитнес-индустрии еще с начала 90-х гг. XX века система тренировок, связанная с растягиванием различных групп мышц и связок, увеличения подвижности в суставах, применяемая практически в любом возрастном периоде. Некоторые исследователи эффективности фитнес-тренировок отмечают, что оздоровительные занятия стретчингом, во многом базирующиеся на статических и динамических упражнениях индийской йоги, позволяют существенно улучшить показатели развития отдельных физических качеств [1, 2].

Цель исследования – практически обосновать эффективность влияния занятий стретчингом на показатели физической подготовленности женщин 22-25 лет в условиях фитнес-клуба.

Задачи исследования: 1) Выявить на основе данных литературы организационные и методические особенности проведения тренировочных занятий стретчингом с женщинами первого периода зрелого возраста. 2) Определить показатели развития гибкости и координационных способностей у женщин 21-25 лет. 3) Оценить эффективность влияния занятий стретчингом на показатели физической подготовленности женщин первого периода зрелого возраста в условиях фитнес-клуба.

Для решения задач использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование, педагогически эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. С целью определения влияния занятий стретчингом на показатели физической подготовленности женщин 22-25-летнего возраста в условиях фитнес-зала городского фитнес-клуба был проведен педагогический эксперимент с сентября по декабрь 2021 года. Из начинающих заниматься в условиях зала групповых занятий фитнес-клуба «ProfFitness» города Краснодара было отобраны две группы испытуемых. В первую – экспериментальную группу вошли 12 женщин возраста от 22 до 25 лет, которым были предложены программа тренировок по разработанной тренером фитнес-клуба методике стретчинга в вечернее время 3 раза в неделю (через день) по 55 минут. Вторую группу – контрольную составили 10 женщин того же возраста, занимающихся оздоровительной тренировкой по методике калланетик также 3 раза в неделю по 50-55 минут на базе того же фитнес-зала.

Женщины обеих групп не имели противопоказаний по состоянию здоровья к выполнению упражнений указанных видов тренинга.

Результаты исследования. В процессе работы были определены показатели развития гибкости и координационных способностей у женщин 22-25 лет, в частности уровень развития показателей подвижности в плечевых суставах по тесту «выкрут прямых рук» и подвижности в тазобедренных суставах по тесту «шпагат», а также гибкости позвоночника по результатам тестирования в контрольном тесте «наклон вперед из положения сидя». При определении координационных способностей при помощи пробы Ромберга определили достаточно низкий уровень способности к удержанию статического равновесия у более половины обследуемых женщин на начало эксперимента.

При исследовании эффективности влияния методики стретчинга на показатели физической подготовленности женщин 22-25-летнего возраста определили следующие достоверные изменения ($p < 0,05$): по показателю теста «наклон вперед из положения сидя» улучшили свои показатели гибкости в среднем на 58,9%, по тесту «шпагат» – на 45,2%, по тесту «выкрут прямых рук» – на 29,8%, по результатам пробы Ромберга – на 39,8%.

Таким образом, можно заключить, что применение фитнес-тренировки по анализируемой нами методике на основе средств статического и динамического стретчинга позволяет существенно улучшить некоторые параметры физической подготовленности у женщин первого зрелого возраста в процессе оздоровительных занятий в условиях современного фитнес-клуба.

Библиография.

- 1) Купина В.В. Влияние занятий стретчингом на физическую подготовленность женщин 21-25 лет / В.В. Купина, В.В. Сударь // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 148-149.
- 2) Стретчинг в физкультурно-оздоровительных технологиях: учебное пособие / составитель: Н.И. Романенко; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 88 с.
- 3) Сударь В.В. Особенности предоставления фитнес-услуг для молодежи в городской среде / В.В. Сударь // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чистополь: ООО Полиграфическая Компания "Астор и Я", 2019. – С. 150-153.

- 4) Трофимова О.С. Содержание экспериментальной работы по формированию физической подготовленности женщин 30 лет на основе применения программ аэробного направления / О.С. Трофимова, В.В. Сударь, А.Ю. Морозова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – № 1. – С. 205-206.
- 5) Шкалаберда К.В. Влияние методики оздоровительной тренировки силовой направленности на коррекцию телосложения женщин 25-35 лет / К.В. Шкалаберда, В.В. Сударь // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 173-175.

UDC: 796

THE INFLUENCE OF STRETCHING CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND FLEXIBILITY IN WOMEN AGED 22-25

Natalia Romanenko, Venezuela Mikhitarova

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russian Federation*

romanenko_ni@mail.ru

Summary. The article presents the results of the positive impact of classes using dynamic and static stretching techniques on the development of flexibility and coordination abilities in women aged 22-25 years in the conditions of wellness training in a city fitness club.

Keywords: stretching, coordination abilities, flexibility, women 22-25 years old.



УДК: 338

ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ РЫНКА УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

Мунавар Саидова, Дилором Каримова, Азаматулло Абдуллоев

*Таджикский государственный университет коммерции
Таджикский институт физической культуры имени С.Рахимова
Душанбе, Таджикистан*

Saidova-60@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены вопросы инновационного развития рынка услуг физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений. Выявлены проблемы, препятствующие его развитию, а также проведен анализ и дана оценка инновационному развитию физической культуры и спорта, в условиях цифрализации.

Ключевые слова: рынок, услуги, цифрализация, инновация, физическая культура и спорт, физкультурно-спортивные услуги

В условиях инновационной развития страны необходимо использовать новые подходы и их применения позволят повысить рост макропоказателей. Только при разработке и внедрении инновационных технологий в отраслях и сферах экономики Таджикистана, будет способствовать развитию инновационной деятельности, а также в сфере физической культуры и спорта (ФКС).

Занятия ФКС влияют на общество, вовлечения населения массового спорта, развитие личности, повышение уровня благосостояния жизни населения, а также занятие спортом способствует для достижения спортивных результатов спортсменов на республиканских и международных соревнованиях [2, 4].

Для повышения уровня инновационного развития ФКС необходимо обосновать и разработать механизм инновационного развитию рынка ФСУ в условиях цифролизации. При этом, для эффективного инновационного развития ФКС необходимо:

- анализ рынка сферы услуг ФКС;
- охарактеризовать инновационное развития ФКС;
- выявить проблемы, препятствующие ФКС на рынке ФСУ;
- анализ состояние развития рынка услуг ФКС в Республике Таджикистан.

В процессе исследования используя методы индукции, дедукции и синтеза, сравнительного и системного анализа, экспертных оценок, системного и программно-целевого подходов и метод опроса, была дана оценка состояния сферы ФКС в республике.

Результаты исследования и их обсуждение позволили уточнить теоретические подходы в условиях инновационного развития ФКС, изучить их роль и место, а также развитие спортивной инфраструктуры.

На рынке услуг один из его сегментов, это ФСУ, у которых свои особенности: 1) ФСУ – оплачиваются; 2) развивают человеческие качества.

Особенно необходимо уделить внимание разнице терминов: услуга ФКС и рынок ФСУ. Поэтому, мы дали своё понятие что ФКС это сегмент на рынке ФСУ. Таким образом, ФСУ продаются производителями услуг и покупаются потребителями.

ФСУ потребляются на основе запроса рынка, и это связано с трудностями по оказанию этих услуг и организации предпринимательства. При этом возникает необходимость в достоверности результатов анализа предоставления услуг и определении спроса с учетом риска и особенностями рынка ФСУ, предоставляемых услуг [1, 3].

В Республике Таджикистан уделяется особое внимание качественному подходу в сфере физической культуры и спорта, где конечный результат наблюдается на различных соревнованиях местного и международного уровня, рост количества спортсменов-разрядников, мастеров спорта, физкультурников, а также здоровый образ жизни граждан.

Проведённый анализ увеличения численности физкультурных работников с общим количеством, занятых в экономике, показал подъем доли физической культуры и спорта в структуре продуктивной занятости в целом.

На сегодняшний день в Республике Таджикистан наблюдается рост количества работников специально-среднего и высшего образования, которое усиливает взаимосвязь физической культуры и спорта с хозяйствующими субъектами других отраслей народного хозяйства.

Методы их деятельности в подготовке обслуживающего персонала в физической культуре и спорте, по-разному воздействуют на человека. Инновационный подход деятельности тренера имеет педагогическую направленность, так как присутствует воспитательный процесс, в задаче которого поэтапно увеличивать время занятия, тем самым увеличивая нагрузку для достижения определенного результата [1, 4].

Исходя из вышесказанного, считаем, что ФКС является независимой отраслью в структуре экономики. При изучении структуры рынка услуг ФКС в условиях цифровизации важным считаем уточнение методических основ решения существующих проблем.

На основе изучения существующих элементов дана оценка современного состояния инновационного развития рынка услуг ФК и С, а также выявлены факторы влияющих на инновационное развитие ФКС, а также характеризующие формирование спроса населения на ФСУ в Республике Таджикистан.

Анализ результативности ФКС, выделение его места в экономической системе вероятен в теоретическом аспекте, где используется системный подход к оценке активности человека, проведении различных соревнований и т.д.

В целом, мы считаем, что массовый спорт в основном способствует развитию способностей, физического усовершенствования конкретного индивидуума, человека. Оздоровительные, воспитательные и социальные функции наглядно отражают эффективность сферы ФКС.

Спорт высших достижений на сегодняшний день приобретает политический характер в экономически развитых странах мира. Спортивные достижения стали влиять на сознание многих людей. Однако спортсмены, в отличие от других стран, где менее благоприятный уровень жизни, получившие высокие результаты, наглядно указывают на преимущества благосостояния своей страны и уровня жизни.

Также, важную роль в сфере ФКС играет развитие спортивной инфраструктуры. Следовательно, спрос на рынке ФСУ формируется со стороны спорта высоких достижений и населения. Кроме того, конкуренция на рынке ФСУ стимулирует к созданию инновационных спортивных товаров на основе использования значительных инвестиций.

Библиография:

- 1) Близневский А.Ю. Программно-целевое управление развитием сферы физической культуры и спорта на региональном уровне (на примере Красноярского края): монография - Красноярск: Изд-во Сибирского федерального университета, 2017. - 200 с

- 2) Клыч А.А. Средства и методы воспитания физических качеств / Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2019. – С. 3920-3925.
- 3) Састамойнен Т.В. Основы маркетинга физкультурно-спортивных услуг. / С.-Петербург. гос.ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 2007. - 52 с.
- 4) Шамардин А.И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением: учебное пособие / под общ. ред. В.Д. Фискалова. - М.: Советский спорт, 2013. - 464 с.

UDC: 388

INNOVATIVE DEVELOPMENT OF THE MARKET OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT SERVICES IN THE CONDITIONS OF MARKET RELATIONS REPUBLIC OF TAJIKISTAN

Munavar Saidova, Dilorom Karimova, Azamatullo Abdulloyev

Tajik State University of Commerce

Tajik Institute of Physical Culture named after S. Rakhimov

Dushanbe, Tajikistan

Saidova-60@mail.ru

Annotation. the issues of innovative development of the market of physical culture and sports services in the conditions of market relations are considered. The problems hindering its development are identified, as well as the analysis and assessment of the innovative development of physical culture and sports, in the context of digitalization.

Keywords: market, services, digitalization, innovation, physical culture and sports, physical culture and sports services.



УДК: 338

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

Мунавар Саидова, Сайали Холахмади, Рахмиддин Тошматов

Таджикский государственный университет коммерции

Таджикский институт физической культуры имени С.Рахимова,

Душанбе, Таджикистан

Saidova-60@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены вопросы инновационного развития сферы физической культуры и спорта. Выявлены особенности инновационного процесса, а также факторы влияющие на оценку развития физической культуры и спорта, определяющие спрос на физкультурно-спортивные услуги.

Ключевые слова: инновация, физическая культура и спорт, физкультурно-спортивные услуги, организации, факторы

В Таджикистане формирование и развитие национальной инновационной системы является основной задачей, имеются проблемы по внедрению инноваций, где важно комплексное решение поставленных задач, которые имеют связь с отраслями и сферами экономики, а также переходом экономики на рыночные отношения и развития в стране.

В современных условиях Республики Таджикистан в сфере физической культуры и спорта (ФКС), для выявления концептуальных особенностей инновационного процесса, берётся во внимание, что эта сфера считается важнейшим направлением культуры. Инновационная деятельность ФКС, это часть экономики страны, которая удовлетворяет спрос населения по оказанию физкультурно-спортивных услуг (ФСУ) под влиянием инновационного процесса [1,4].

Проведенное исследование сферы ФКС показало, что понятие продукта конкретного вида спорта, это рассматривающий комплекс результатов труда. Прежде всего, выделяем: «услуги, спортивные товары, идеи, организации, спортсмены, специалисты, спортивные объекты, проведение соревнований, тренировки на физкультурно-спортивных объектах».

Нами была разработана модель продукта различных видов спорта при осуществление предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта, которая позволяет произвести дополнения в отношении с динамичным развитием самого продукта. При этом, барьер в направлении развития инновационной деятельности в сфере ФКС это большой риск инновационных проектов, так как организации этой сферы обладают важными особенностями. Здесь выделяем неопределенность факторов внутренней и внешней среды функционирования.

Следовательно, риск состоит в высокой степени компенсации, то есть от внедрения результатов возможен рост прибыли.

Значит, физкультурно-спортивные организации и предприятия при активизации инновационной деятельности, получают возможность разработать результативной механизм управления инновационными рисками, снижающие возможные потери и на основе разработки и внедрения в физкультурно-спортивных организациях и предприятиях систему риск-менеджмента повышают прибыль.

«...Инновационная деятельность формирует новые факторы на рынке (производства, товаров, услуг) организации инновационных процессов производства, человеческого потенциала и инновационного менеджмента» [1,2,4]. Выделяем специфические характеры особенностей инновации в сфере физической культуры и спорта, которые состоят из: 1) физкультурно-оздоровительная работа, с целью обеспечения духовного и физического развития человека; 2) спортивные мероприятия по конкретным видам спорта и зрелищные услуги организованных спортивными организациями. При этом учет особенностей каждого вида спорта (выбор места, цена, продукт, спрос на ФСУ) является очень сложным процессом.

Также были выявлены факторы - политические, экономические, социальные и информационные, которые воздействуют на развитие сферы ФКС, где необходимо их рассматривать как исходную информацию при оценке развития ФКС, а также учитывать при определении спроса на ФСУ.

Комплексный анализ исследования показал, что для инновационной деятельности сферы ФКС уменьшился объем государственного финансирования, а физкультурно-спортивные организации не имеют достаточно собственных средств для организации эффективной деятельности. Однако этот процесс может эффективно функционировать и развиваться также и за счет частного сектора. Исследование сферы ФКС выявило, что имеется значительный инновационный потенциал, где необходимо нововведение в разных сегментах этой сферы. Установлено, что для повышения результативности управления инновациями в сфере ФКС, требует структурирование инновационных процессов.

Формирование и развитие институтов взаимодействия бизнеса и государства, показывает, что развитие ГЧП как инновационный инструмент по совершенствованию предоставлению и оказанию ФСУ и инфраструктуры, в настоящее время пока недостаточно проявляется [3]. Исходя из этого, для эффективного развития ГЧП во взаимодействии между отраслью ФКС и бизнесом, мы предлагаем нижеследующие рекомендации: 1) актуально научно-практическая и физкультурно-спортивная деятельность; 2) отношения отрасли ФКС и содержания всех форм взаимодействия с бизнесом и в форме ГЧП; 3) развитие ГЧП обеспечивает условия для постоянного повышения интереса государства и бизнеса, роста конкурентоспособности экономики, а также гаранта для введения здорового образа жизни населения.

В Республике Таджикистан наблюдается нехватка квалифицированных GR-менеджеров, PR и HR-менеджеров. Именно к инновационным изменениям и их деятельности некоторые руководители физкультурно-спортивных организаций не были готовы, которые не обладали современными знаниями по менеджменту, маркетингу, а также ведению бизнеса. Для решения этой проблемы, в институте физической культуры Таджикистана имени С.Рахимова была создана кафедра менеджмент физической культуры и спорта, занимающаяся подготовкой спортивных менеджеров, которые позволят поднять уровень кадрового состава этой сферы.

В республике подготовка менеджеров высокого класса проводится по нижеследующим направлениям: программа подготовки специалистов для ФКС по управлению и направлению «Менеджмент физической культуры и спорта», «Экономика и менеджмент физической культуры и спорта», подготовка и переподготовка работников для сферы физической культуры и спорта; внедрение научно-исследовательских результатов управления в этой сфере.

При этом инновационная деятельность в сфере развития ФКС и её обеспечения работниками будет содействовать развитию этой отрасли, росту производительности труда работников. Важно заметить, что инновационная деятельность в сфере ФКС имеет локальный характер и осуществляет комплексные меры по формированию и развитию спортивных организаций на основе проведения маркетинга, изучении характера и специфику потребностей населения на ФСУ.

В целом, можно сделать вывод, что в дальнейшем для реализации мероприятий по становлению и развитию инновационной деятельности в сфере ФКС необходимо: обеспечение правовой базы инновационной деятельности и защищённость интеллектуальной собственности; создание и поддержка постоянных финансовых условий, которые будут способствовать развитию инновационной деятельности, учитывающие наличие инвестиций; развитие интеллектуальных

возможностей общества, как источника формирования кадров для инновационной деятельности; координация инновационной деятельности на социально-политические важные направления; повышение статуса инновационной деятельности; регулирование аспектов инновационной деятельности в процессе проведения международных состязаний на мировой арене.

Таким образом, сфера ФКС имеет значительные инновационные возможности, и при эффективном внедрении инноваций в деятельность физкультурно-спортивных организаций позволит создать условия для развития сферы услуг территорий, повышения уровня и качества жизни населения в Таджикистане.

Библиография:

- 1) Акмаева Р.И. Инновационный менеджмент/ Ростов н/Д: Издательство «Фолиант», // Социально-гуманитарные знания. - М.: 2012. - №8. - С.172-177.
- 2) Комилов С.Д., Алиева Г.Ш. Предпринимательство и менеджмент развития инновационной деятельности/ С.Д.Комилов, Г.Ш.Алиева. – Душанбе: Ирфон, 2008. – 220 с.
- 3) Саидова М.Х. Развитие сферы физической культуры и спорта в условиях инновационной экономики / Международная научно-практическая дистанционная конференция «Развитие инновационной экономики в Таджикистане и Польше» (г.Душанбе, 21-22 декабря, 2018г.) – Душанбе, 21-22 декабря, 2018. – С.58-64.
- 4) Саидова М.Х. Инновационное развитие рынка услуг физической культуры и спорта в Республике Таджикистан / Журнал Центра Стратегии при Президенте Республики Таджикистан. – Душанбе, 2019. №4 (66), – С.79-85.

UDC: 388

INNOVATIVE ACTIVITY AND ITS IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Munavar Saidova, Sayali Holahmadi, Rakhmiddin Toshmatov

Tajik State University of Commerce

Tajik Institute of Physical Culture named after S. Rakhimov

Dushanbe, Tajikistan

Saidova-60@mail.ru

Annotation. the issues of innovative development of the sphere of physical culture and sports are considered. The features of the innovation process, as well as factors influencing the assessment of the development of physical culture and sports, determining the demand for physical culture and sports services, are revealed.

Keywords: innovation, physical culture and sports, physical culture and sports services, organizations, factors.



УДК 796.51

РАЗВИТИЕ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Константин Салимов, Салтанат Ахмедова

Казахская академия спорта и туризма

Алматы, Казахстан

a_saltanat@list.ru

Аннотация: Инфраструктура спортивного туризма Казахстана на современном этапе развития туризма бурно развивается. Но данный стремительный подъем обслуживающей сферы туризма удовлетворит потребности туристов только в недалеком будущем, в то время как существующая инфраструктура не обеспечивает степени удовлетворения всех запросов как отечественных, так и иностранных туристов.

Ключевые слова: устойчивость, качество, ответственность, доступность, спортивный туризм.

Введение. Согласно исследуемой теме, мы рассмотрели особенности развития спортивного туризма в Республике Казахстан. Мы разобрали составляющие развития спортивного туризма в основных направлениях, а именно: ответственность, устойчивость и доступность. Взглянули на перспективы и способы решения проблем развития в спортивном туризме и проанализировали, определили проблемы доступности спортивного туризма в РК.

Цель и задачи. Начнем с того, что спортивный туризм все больше и больше становится популярным во всем мире, а также и в нашей стране. Вероятно, что все хоть раз в жизни хотели испытать какие-то незабываемые и экстремальные ощущения: прыгнуть с парашютом, покататься

на лыжах на Шымбулаке или просто сходить в поход выходного дня в наши горы. Все это отражает спортивный туризм, где активные виды отдыха все больше становятся интересны для туристов.

Согласно поставленным задачам нашего исследования, мы рассмотрели каждую составляющую развития туризма в целом, и непосредственно, влияющую на состояние спортивного туризма.

Ответственность - включает элементы социального, экологического и других видов туризма, сосредоточена на индивиде, воспитанном на ценностях сознательности и ответственности. Философия ответственности заключается в том, чтобы обмениваться культурными традициями, для консолидации народов мира на основе национальной самобытности и знакомства с бытом местных жителей, их нравами и обычаями. Анализируя перспективы развития, мы, конечно, наблюдаем определенные проблемы, которые заключаются в следующем:

- отсутствие экологической грамотности у туристов;
- плохая работа в области регулирования экологической емкости;
- малое количество или отсутствие определенных стандартов по обустройству пешеходных троп;
- точечное развитие экотуризма в РК;
- слабое сотрудничество с правительственными и неправительственными организациями в области охраны окружающей среды.

Но, отметим, что за проблемами всегда следуют и возможности их решения. Необходимо развивать ответственный туризм по всей территории РК, а не только в местах большого скопления туристов. Необходимо создавать лучшие турпродукты в спортивном туризме, которые имеют за собой не только коммерческую цель, но и определенную миссию. Все это упирается в финансирование и поддержку туризма со стороны государства, а мы все знаем, что без помощи государства туризм существовать не может. И лишь благодаря этому, мы сможем поддерживать конкурентоспособность спортивного туризма на международном уровне.

Методы и организация исследований. Что у нас имеется на сегодняшнем этапе развития? Секция экологического туризма в КТА! При поддержке КТА, в 2005 году был создан первый в Казахстане Информационный Ресурсный Центр Экотуризма. Помимо этого, они оказывают методическую и экспертную помощь ГНПП в развитии экотуризма. Проводят различные встречи и заседания с руководителями ООПТ. Проводят и участвуют в тренингах по обучению инструкторов и гидов-проводников в ГНПП. Обучают людей и сертифицируют гостевые дома в селах.

Необходимо отметить работу и рекомендации ПРООН в сфере развития ответственного туризма, где говорится о:

- планировании количества туристов;
- недопущении причинения вреда окружающей среде;
- выбор транспорта, оказывающего наименьшее негативное воздействие на окружающую среду;
- вовлечение местных сообществ в организацию туров;
- минимизация образования твердых бытовых отходов и информирование туристов.

Полагаем, что вышеуказанные вопросы повлияют на улучшение показателей составляющих туристской индустрии.

Изучая такой показатель как устойчивость в туризме, мы выяснили, что трактовок и определений устойчивого туризма существует много. Мы ориентировались на определение ВТО, где говорится: «Устойчивый туризм это - туризм, в полной мере обеспечивающий учет его нынешних и будущих экономических, социальных и экологических последствий при удовлетворении потребностей туристов, индустрии туризма, окружающей среды и принимающих общин».

Отметим, что 15.12.2015 года, была проведена резолюция генеральной ассамблеи ООН. Предусмотренная в Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года задача была следующей: «к 2030 году обеспечить разработку и осуществление стратегий поощрения устойчивого туризма, который способствует созданию рабочих мест, развитию местной культуры и производству местной продукции». Государства-члены рекомендуют «поощрять инвестиции в устойчивый туризм, включая экотуризм и культурный туризм, что может включать создание мелких и средних предприятий и облегчение доступа к финансовым ресурсам, в том числе в рамках инициатив микрокредитования в интересах малоимущих, представителей коренных народов и местных общин в тех районах, которые имеют значительный потенциал в плане экотуризма».

Здесь можно добавить, что обеспечение устойчивого туризма в Казахстане тесно связано с поиском оптимальных путей использования его потенциальных ресурсов, а именно природных и климатических ресурсов, количеством квалифицированных кадров, качеством их подготовки, количеством и качеством необходимой информации, уровнем технической оснащенности.

Результаты исследований и их обсуждение. Все озвученные вопросы, а также и другие были обсуждены 15 июля 2021 года в институте экономических исследований города Алматы, где состоялась конференция по развитию устойчивого туризма в РК, на повестке которой были две важные темы:

- Как осуществить устойчивую политику?
- Каковы потенциальные преимущества устойчивого туризма?

На конференции были рассмотрены аспекты национального законодательства об устойчивом туризме, обменялись опытом и знаниями устойчивого потребления и производства в туристском секторе. Обсуждались вопросы по поводу развития местной культуры и производства местной продукции, создание новых рабочих мест и улучшения условий жизни местного населения, а также потенциальные выгоды в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

Здесь необходимо отметить, что важное для казахстанского туризма, это сохранение самобытности туристской дестинации и защита окружающей природы от излишнего потока туристов, потому что доступен и развит туризм у нас только в определенных районах нашей страны.

Далее, исследуя такую составляющую как доступность, мы видим, что доступность обеспечивается участием всей индустрии туризма на национальном и местном уровнях, начиная с транспортной системы, средств размещения, предприятий общественного питания, объектов культуры, и заканчивая созданием условий для людей с ограниченными физическими возможностями. Немаловажно упомянуть, что в Казахстане 14 государственных национальных природных парков, 10 государственных природных заповедников, то есть выбор маршрутов пешего похода велик. (14 парк это Улытау в Карагандинской области добавленный 7 декабря 2021 года). Но, к сожалению, не все категории населения могут путешествовать. Согласно статистике ВТО от 2020 года 70% инвалидов хотят путешествовать как по Казахстану, так и по зарубежным странам, 30% из них имеют достаточный доход для этого, и лишь 10 % могут путешествовать сами или с помощью родственников. Проблема заключается в отсутствии турпродуктов для данной категории потребителей. Если исключить из списка людей с ограниченными возможностями, для которых нужен особый турпродукт, то спортивный туризм доступен для всех возрастных групп, как для детей до 15 лет, людей среднего возраста, так и до людей более 65 лет.

Хотим обратить внимание, что 30 марта 2022 года состоялся 11-й всемирный конгресс зимнего и горного туризма Всемирной туристской организации ООН, где выступил министр культуры и спорта Даурен Абаев. В своем выступлении, министр выделил следующие аспекты:

- Казахстан ведет работу по расширению списка безвизовых стран до 100. Где на сегодняшний момент их 67;
- ведется работа по улучшению дорожной инфраструктуры и придорожного сервиса, а также повышению компетентности туррынка;
- реализуются проекты по линии ГЧП и создаются условия для привлечения инвестиций. К примеру, государство компенсирует 25% затрат предпринимателям при строительстве горнолыжных курортов;
- в 2021 году три тысячи человек прошли семинары, тренинги и онлайн курсы, в том числе почти 500 сельских жителей, желающих принимать туристов.

Отметим, что у нас в стране, государство давно популяризирует финансовую и юридическую грамотность населения, вследствие этого, и министр культуры и спорта Даурен Абаев активизирует работу по продвижению туристской грамотности среди населения.

Нельзя оставить без внимания работу разного рода кружков, секций. Они активно популяризируют спортивный туризм среди населения, проводят массовые мероприятия, водят людей по природным объектам. Но, к сожалению, большинство таких секций содержатся на собственные средства участников и никак не поддерживаются государством.

Заключение. И в заключение хотелось бы отметить следующее: устойчивость, ответственность и доступность в туризме являются фундаментальными основами развития туристской индустрии в стране. Работа по развитию инфраструктуры проводится, и мы можем ее наблюдать в некоторых частях республики. Но идеальным было бы увидеть эту работу во всех областях и регионах. Казахская молодежь, в первую очередь, должна знать туристские регионы нашей страны не только по журналам и интернет-источникам, но и лично осуществлять путешествия по родной земле. Ознакомившись с туристскими регионами, должно появиться чувство патриотизма, чтобы развивать внутренний туризм и привлекать иностранных граждан.

В целях привлечения дополнительных туристских потоков каждый туристский регион старается создать для туристов наилучшие условия отдыха и путешествий, чтобы туристы чувствовали себя, «как дома». Наша молодежь должна понимать, что немаловажную роль здесь играет доступность

информации о туристском продукте как в различных средствах масс-медиа, так непосредственно и в местах отдыха и путешествий. Поэтому повышение престижности внутреннего туризма среди молодежи и привлечение их к разработке инновационных проектов должны стать одним из основных ориентиров молодежной политики!

Литература:

- 1) КТА <https://kztour-association.com/>
- 2) Государственный сайт <https://www.gov.kz/>
- 3) Страница ООН <https://www.un.org/ru/ga/70/docs/70res2.shtml/>
- 4) Республика Казахстан. Национальный отчет о человеческом развитии 2009. – Астана: «Агроиздат», 2009. – 171 с.
- 5) Исследование ПРООН в области развития экотуризма в РК <https://www.kz.undp.org/content/kazakhstan/ru/home/stories/2021/kazakhstan-s-pristine-nature-as-a-potential-for-ecotourism-devel.html>

UDC: 796.51

DEVELOPMENT, RESPONSIBILITY AND ACCESSIBILITY OF SPORTS TOURISM

Konstantin Salimov, Saltanat Akhmedova

Kazakh Academy of Sports and Tourism

Almaty, Kazakhstan

a_saltanat@list.ru

Abstract: The infrastructure of sports tourism in Kazakhstan at the present stage of tourism development is rapidly developing. But this rapid rise in the service sector of tourism will satisfy the needs of tourists only in the near future, while the existing infrastructure does not provide a degree of satisfaction of all the needs of both domestic and foreign tourists.

Key words: sustainability, quality, responsibility, accessibility, sports tourism



УДК: 796

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

Шоди Сафаров

Таджикский институт физической культуры имени С.Рахимова,

Душанбе, Таджикистан

oj-sport@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы деятельности физкультурно-спортивных организаций и развития массового спорта. Проведен анализ деятельности физкультурно-спортивных организаций, где необходимо открыт отдел маркетинга.

Ключевые слова: маркетинг, управление, физкультурно-спортивная организация, услуга, спрос, массовый спорт

В Таджикистане большое значение отведено сфере услуг и его сегменту физической культуры и спорта (ФК и С), укрепляющий здоровье и повышающий уровень жизни населения.

ФК и С придает большое внимание ответственности за выполнение и получение положительной отдачи от деятельности физкультурно-спортивных организаций по оказанию физкультурно-спортивных услуг (ФСУ) [3, 4].

Также важно учесть, что в республике создается новая система управления ФК и С, где подразумевается деление массового спорта и спорта высших достижений. Однако при сравнении практики с зарубежным опытом управления ФК и С, установлено, что происходит поэтапное внедрение мирового опыта, способствующие росту развития сферы спорта.

Также, физкультурно-спортивные организации занимаются развитием массового спорта, где ее деятельностью является вовлечение населения к физкультурно-оздоровительным и физкультурно-развлекательным занятиям.

По утвержденному плану об оздоровлении общества республики, физкультурно-спортивными организациями во всех городах, районов областей ежедневно должны проводиться утренние гимнастические занятия, которые позволят улучшить работоспособность трудовых ресурсов страны, которые способствуют улучшению воспроизводства и влияет на развитие экономики страны.

Однако следует отметить, что существует большой риск в деятельности физкультурно-спортивных организаций, из-за нехватки информации о: спросе населения на ФСУ, платежеспособности населения, конкурентах, сбыта продукции и т.д. [1, 2, 4].

Для определения спроса населения страны, необходимо провести анкетный опрос и проанализировать доступность удовлетворение потребности населения на ФСУ. Для устранения существующих проблем, физкультурно-спортивным организациям необходимо принимать правильное решение в направлении: организации, управления и планирования для получения результативной деятельности, при этом использовать инновационные подходы.

Установлено, что комплексный программно-целевой подход к управлению деятельности физкультурно-спортивных организаций, ориентирован на рынок. Поэтому этим организациям необходимо разработать и внедрить инновационные ФСУ для спроса населения и быть конкурентоспособным на рынке услуг.

Необходимо отметить, что для того, чтобы удержаться на плаву рынка услуг, важно в деятельности этих организаций разработать механизм обеспечивающий конкурентоспособность в условиях глобализации по предоставлению инновационных ФСУ.

Мы считаем, что физкультурно-спортивным организациям необходимо открыть отдел маркетинга, являющийся мозговым центром, которые будут исследовать, уточнять и передавать нужную информацию тренерам, менеджерам, а также сотрудникам, на какую услугу у потребителя есть спрос и его цена, а также выполнять следующие функции:

- обеспечение рынка ресурсами и потенциальными возможностями организации;
- исследование рынка;
- анализ тенденции, перспективы рынка и определение прогноза объёма реализации ФСУ, а также их зависимость от внешней и внутренней среды;
- разработать рекомендации о рыночной стратегии;
- контроль за их деятельностью, влияющих на решение потребителей о приобретении его услуг;
- рассмотрение бюджета и кадровой политики всех отделов;
- составить, реализовывать и контролировать маркетинговую программу.

Следовательно, результативное функционирование деятельности отдела маркетинга позволит минимизировать риски и стабилизировать финансовое положение физкультурно-спортивных организаций Таджикистана в условиях цифровой экономики, а также необходима их рациональная структура управления.

Библиография:

- 1) Бобровский Е.А. Развитие спортивной инфраструктуры для активизации массового спорта// Карельский научный журнал. 2018 Т. 7. №1 (22), С.101-104.
- 2) Ногуманов, Р.У. Модернизация материально-технической базы физкультурно-спортивных услуг // Экономический вестник Республики Татарстан. - 2016. - №1. - С.60-65.
- 3) Раджабов Р.К. Развитие предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта в Республике Таджикистан / Р.К.Раджабов, М.Х.Саидова // Научно-теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции». №3 (том 8), 2015. – С.119-125.
- 4) Саидова М.Х. Факторы, влияющие на эффективность управления в сфере физической культуры и спорта //Вестник ПУ, №2 (63-1), 2015. - С. 187-189.

UDC: 796

FUNCTIONING AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND SPORTS ORGANIZATIONS IN THE REPUBLIC OF TAJIKISTAN

Shodi Safarov

*Tajik Institute of Physical Culture named after S. Rakhimov,
Dushanbe, Tajikistan*

oj-sport@mail.ru

Annotation. The article deals with the activities of physical culture and sports organizations and the development of mass sports. An analysis of the activities of physical culture and sports organizations was carried out, where it is necessary to open a marketing department.

Keywords: marketing, management, sports organization, service, demand, mass sports.

ГОЛБОЛ-КЎРИШ ҚОБИЛИЯТИ БУЗИЛГАН БОЛАЛАРНИНГ КОРДИНАЦИОН ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Лайло Собирова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ Ўзбекистон

sobirovalaylo@gmail.com

Аннотация. Мақолада Ўзбекистонда голбол спорт турини оммалаштириш орқали, махсус машғулот восита ва усуллари ёрдамида кўриш қобилиятида нуқсони бор шахсларни ҳаракат фаоллигини ривожлантиришга эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: голбол, паралимпия, заиф кўрувчи, координация, жисмоний восита, адаптив, нозология, спорт таснифлар, ривожлантириш, оммалаштириш, жисмоний имконияти чекланган.

Долзарблиги. Юртимизда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларга спорт билан шуғулланиш учун зарур шарт-шароитлар яратиш, уларнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш ва давлат томонидан қўллаб-қувватлаш мақсадида, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5924-сон ва 2020 йил 30-октябрдаги «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-6099-сон фармонларига мувофиқ ҳаракатини ривожлантиришда жисмоний имконияти чекланган ва ногиронлиги бўлган шахсларни спорт билан шуғулланиши учун шарт-шароитларни яратиш ва улар ўртасида спорт билан шуғулланувчилар қамровини янада ошириш бугунги ижтимоий спорт соҳасининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб уни бартараф этишда ҳукуматимиз томонидан бир нечта қарор фармонлар қабул қилинган бўлиб, жойларда ижронини таъминлаш борасида бир қанча ишлар амалга оширилиб келинмоқда.

Тадқиқотни ташкил этиш услублари. Кўришида нуқсони бўлган болаларнинг спорт фаолияти шароитларига мослашишнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш доирасида бир қанча педагогик эксперимент натижалари ёритиб берилган. Педагогик экспериментнинг мақсади ташкил этилган гуруҳларнинг юқори даражадаги чанғи спорти спортчиларининг пулсометрияси ва ритмокардиографиясига асосланган дам олиш ва ўткир синов (чанғи пойгаси) да ўқув лагери шароитларига мослашишни акс еттирувчи кўрсаткичларни таққослаш еди: визуал маҳрумлик билан ва сақланиб қолган кўриш билан. Предметларни таққослаш гуруҳларига танлаш "Фирстбейт SPORT" компютер тизими ёрдамида ўқув юкмасининг фанлар организмга қийматига кўра индивидуал таъсирини баҳолаш орқали амалга оширилган.

Голболчи яъни кўриш қобилияти бузилган болаларнинг кординацион қобилиятини ривожлантириш воситаларини тандаўда чанғи спорти бўйича энг юқори спорт маҳоратининг 42 спортчиси танланди, улардан визуал куришдан маҳрум бўлган 23 паралимпиячи ва назорат гуруҳини ташкил этган Россия терма жамоасининг 19 спортчиси бор еди. Кўришида нуқсони бўлган болаларнинг голбол фаолияти шароитларига мослаштириш жараёнларини ташкил этишда олиб борилган илмий тадқиқот жараёнларидаги тадқиқотдан олдин назорат гуруҳи билан солиштириганда болаларнинг кўрсаткичлар динамикасини ўрганиш ўқув-машғулот йиғини биринчи кунинг амалга оширилди.

Визуал кўриш функцияси бузилган, бошқа нарсалари тенг бўлган болаларнинг тикланишининг пасайиши, машғулот пайтида ишнинг бир хил пулс қиймати билан унинг тартибга солувчи (мослашувчан) таркиби кўриш қобилияти бузилган болаларнинг адаптив тизимларининг кескинлигини кузатишимиз мумкин. Буни ўқув-машғулотининг биринчи кунда машғулотдан олдин ва кейин голбол билан шуғулланувчи болаларнинг ритмограммаларини таҳлил қилиш бўйича навбатдаги педагогик эксперимент маълумотлари тасдиқланди.

Кўриш қобилияти бузилган болаларни голбол спорт турига мослаштириш ва самарадорлигини оширишда керакли танлаанган воситалар -кўриш қобилияти бузилган болаларнинг кординацион қобилиятини ривожлантириш орқали болаларни қисқа 5 дақиқалик машқларни бажариши ва узок (ҳафталик) баҳолашда юрак уриш тезлиги ўзгарувчанлигини ҳар томонлама баҳолаш маълумотлари назорат гуруҳи спортчиларидагидан фарқ қилади. Назорат билан таққослаганда, кўришида заиф болаларнинг спорт фаолияти шароитларига мослашиш, бошқа таъсирлар ҳисобига паст ривожланиш, тананинг дастлаб паст захира қобилиятлари фонидида тўғри дам олиш пайтида тартибга

солиш тизимларининг юқори кучланиши билан амалга оширилишини тажрибаларда кўришимиз мумкин.

Тадқиқот давомидаги икки гуруҳ голболчи болалар яъни кўриш қобилияти бузилган болаларнинг кординацион қобилиятини ривожлантиришсамарадорлигидаги сиорт воситалари орқалиболаларнинг сезиларли фарқларини кўришимиз мумкин.

Кўриш қобилияти бузилган болаларнингкўриш тизимидагизаифлик шароитларига мослашишни амалга оширадиган тананинг бошқа тартибга солиш тизимларининг кучланиши туфайли юзага келади. Иккинчидан, паст адаптив қобилиятлар асосан спортдан олдинги ҳаракатсиз турмуш тарзи билан боғлиқ. Учинчидан, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги болаларнинг назорат гуруҳига қараганда анча паст, бу ҳам мослашиш механизмларининг кескинлигини оширади [1, 2].

Кўзи ожизлигини олдини олиш, кўриш қобилияти чекланган шахсларни жисмоний ва ижтимоий реабилитация қилиш муаммосининг долзарблиги, кўриш қобилияти бузилганлиги сабабли кўрлик ва ногиронликнинг кенг тарқалганлиги ва кўришнинг инсон ҳаётидаги улкан роли билан боғлиқ. Сўнгги йилларда дунёда кўрликнинг тарқалиши тобора ўсиб бормоқда, чунки кўриш қобилияти пастлиги ўсиши аҳоли сонидан юқори бўлиб, ЖССТ прогнозларига кўра 2025 йилга келиб бу икки бараварга кўпайиши мумкин.

Фаол жисмоний машқлар, мушак-мотор сезгиларининг ва бошқа анализаторларнинг функцияларининг сезиларли даражада яхшиланиши туфайли кўрнинг кўриш қобилиятини қисман қоплашга имкон беради. Жисмоний тарбия ва спорт инсон саломатлигини яхшилаш билан бирга, ҳаракатларни тузатиш ва мувофиқлаштиришга, юриш, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, ахлоқий фазилатларни тарбиялаш, ижтимоийлашув ва жамият билан бирлашишга ёрдам беради.

Кўзи ожиз инсонни уйғун ва ҳар томонлама ривожлантириш ғояси ниҳоятда долзарб ва замонавий бўлган ва шундай бўлиб қолмоқда.

Хулоса қилиб айтганда кўриш қобилияти бузилган болаларнинг кординацион қобилиятини ривожлантириш воситаларини тўғри танлаш, уларни машғулот жараёнларида самарали қўллаш орқалинуқсонни бўлган болаларнинг спорт фаолиятига мослашишда болаларнинг тана зуриқиши ўқув-машғулот йиғини давомида ўртача фарқ қилмаслигига қарамай, кўришида нуқсонни бўлган болаларнинг голбол спорт турига мослаштиришва танланган спорт воситалари орқали машғулотларда самарадорликка эришиш ва бу ўз ўрнида кўзи ожиз болаларни спорт фаолияти шароитига мослаштиришнинг юқори ҳаракатини кўрсатади.

Adabiyotlar ro'yhati:

- 1) Mirjamolov M., Odilov R., Valiyeva N., Baxtiyorov D. Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // Academic research in educational sciences. 2021. №12.
- 2) Светличная, Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н.К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.

УДК:796.083

ГОЛБОЛ - ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Лайло Собирова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
sobirovalaylo@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена развитию двигательной активности людей с нарушениями зрения путем популяризации голевого спорта в Узбекистане, с помощью специальных тренировочных средств и методов.

Ключевые слова: голбол, паралимпийские игры, слабовидящие, координация, физические средства, адаптация, нозология, спортивные классификации, развитие, популяризация, инвалидность.

UDC:796.083

GOALBALL - THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Laylo Sobirova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
sobirovalaylo@gmail.com*

Abstract. The article is focused on the development of movement activity of people with visual impairments by popularizing the sport of goalball in Uzbekistan, with the help of special training tools and methods.

Key words: Goalball, Paralympics, visually impaired, coordination, physical means, adaptive, nosology, sport classifications, development, popularization, physical disabilities.



УДК: 796

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ НА ОСНОВЕ YOGALATES

Виктория Сударь, Светлана Горбунова

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Краснодар, Российская Федерация*
unona-vvs@mail.ru

Аннотация. В статье представлена комплексная методика занятий с женщинами 25-30 лет на основе хатха-йоги и системы Пилатес, получившая название yogalates. Экспериментальным путем доказана ее эффективность, способствующая повышению физической подготовленности занимающихся.

Ключевые слова: yogalates, физическая подготовленность, женщины 25-30 лет.

Введение. В последнее время возрастают нервно-психические нагрузки, хронический стресс, беспокойство, гиподинамия, что несомненно отражается на физическом состоянии человека [6]. Люди испытывают перегрузки и усталость в основном из-за неправильной осанки, мышечного дисбаланса, нерационального дыхания. Анализ научно методической литературы показал, что решением данного вопроса является использование на регулярной основе занятий психорегулирующей направленности, таких как йога, аэройога, система Пилатес, yogalates, стретчинг и другие [1, 2, 3, 5]. Положительное воздействие упражнений данного направления будет эффективным при условии, что используемые средства и физическая нагрузка будут адекватны физиологическим и психофункциональным возможностям занимающихся их уровню физической подготовленности [4]. С этой целью необходима разработка и применение оздоровительных программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и постоянным контролем влияния на организм нагрузок с оценкой их эффективности.

Цель исследования – повышение физической подготовленности женщин 25-30 лет на основе занятий yogalates.

Задачами исследования являлись анализ научно методической литературы по применению занятий психорегулирующей направленности с женщинами первого зрелого возраста и определение влияния занятий yogalates на физическую подготовленность женщин 25-30 лет.

Для решения задач использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование, педагогически эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе йога студии «Yogaclub» в течение 5 месяцев. В нем приняли участие 30 женщин в возрасте 25-30 лет, которые были поделены на 3 равные группы по 10 человек в каждой.

Контрольная группа 1 – занималась системой Пилатес среднего уровня сложности.

Контрольная группа 2 – выполняла комплексы хатха-йоги с использованием различных исходных положений.

Экспериментальная группа – занималась yogalates, основанная на сочетании дыхательных практик йоги, виньясан с упражнениями Пилатес среднего уровня сложности.

Подготовительная часть занятия включала дыхательные практики для активизации диафрагмы, осуществлялась отстройка тела в соответствии с принципами системы Пилатес, применялись динамические асаны для разогрева тела.

Основная часть занятий состояла из серий статодинамических упражнений системы Пилатес направленных на проработку глубоких мышц стабилизаторов с подключением переходов виньясан, направленных на тонизирование и растягивание мышц.

В заключительной части применялись успокаивающие дыхательные практики и релаксирующие упражнения для снятия напряжения.

Женщины всех групп занимались 3 раза в неделю по 55-60 минут.

На начальном этапе при тестировании физических качеств достоверных различий между исследуемыми группами не выявлено, что показывает их однородность.

Через 5 месяцев регулярных занятий выявлено превосходство женщин экспериментальной группы по всем исследуемым тестам.

Достоверно улучшились значения в развитии динамической силы в тестах сгибание разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища в сед ($p<0,01$); статической силы в тестах удержание планки, удержание рук и ног на весу лежа на животе и удержание позиции приседа с опорой о стену ($p<0,001$); в показателях активной и пассивной гибкости - наклон вперед стоя ($p<0,05$) и выкрут рук в плечевых суставах ($p<0,001$).

В контрольных группах также прослеживалась положительная динамика улучшения результатов. Однако у женщин, занимающихся системой Пилатес (КГ₁), достоверными оказались значения в тестах подъем в сед и удержание позиции приседа с опорой о стену ($p<0,05$).

У женщин, занимающихся хатха-йогой (КГ₂) в тестах удержание планки, наклон вперед стоя и выкрут рук в плечевых суставах ($p<0,05$).

Для выявления эффективности разработанной методики занятий yogalates были проведены расчёты по формуле относительного прироста.

Наибольший относительный прирост обнаружен в тесте удержание планки (76,5%), сгибание разгибание рук в упоре лежа (44,2%) и в наклоне вперед стоя (43,9%).

Таким образом, сравнительный эксперимент наглядно доказывает эффективность применения комплексных занятий по методике yogalates в физической подготовке женщин 30-35 лет, способствующей повышению развития динамической и статической силы, активной и пассивной гибкости по сравнению с традиционными подходами.

Библиография:

- 1) Михайлюк Д.О. Система Пилатес как способ обретения мышечного и психического баланса / Д.О. Михайлюк, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2019. – С. 267.
- 2) Олейник Е.В. Мотивация женщин 45-50 лет к занятиям хатха-йогой / Е.В. Олейник, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – Часть 3. – С. 202.
- 3) Романенко Н.И. Методика сопряженного воздействия антигравити и системы Пилатес на развитие опорно-двигательного аппарата подростков 14-16 лет / Н.И. Романенко, Ю.А. Чудная // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. – № 1. – С. 57.
- 4) Чудная Ю.А. Использование современного оборудования в системе Пилатес / Ю.А. Чудная, Н.И. Романенко // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2018. – С. 193.
- 5) Чернова А.Н. Влияние аэройоги на гибкость женщин 25-35 лет / А.Н. Чернова, А.Н. Кудяшева // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием. Том 2. Из-во: ПГУФКСТ, г. Казань. 2022. – С. 568-570.
- 6) Чудная Ю.А. Система Пилатес как средство коррекции опорно-двигательного аппарата теннисистов 14-16 лет Пилатес / Ю.А. Чудная, Н.И. Романенко // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-3. – С. 275-280.

UDC: 796

IMPROVING WOMEN'S PHYSICAL FITNESS 25-30 YEARS BASED ON YOGALATES

Victoria Sudar, Svetlana Gorbunova

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russian Federation*

unona-vvs@mail.ru

Summary. The article presents a comprehensive method of training with women 25-30 years old based on Hatha yoga and Pilates system, called yogalates. Its effectiveness has been experimentally proven, which contributes to improving the physical fitness of those involved.

Keywords: yogalates, physical fitness, women 25-30 years old.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТИРОВАНИЯ И БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА

Алина Тен, Михаил Шепетюк, Бауыржан Зауренбеков,
Асхат Житкеев, Айгерим Телемгенова

Казахская академия спорта и туризма

Алматы, Казахстан

alishaten87@mail.ru

Аннотация. В статье отражены данные уровня физической подготовленности дзюдоистов в возрасте 7-10 и 11-14 лет, занимавшихся по специально разработанной программе, которая включала последовательность изучения технико-тактических действий и систему физической подготовки.

Ключевые слова: дзюдо, физические качества, общая физическая подготовленность, учебно-тренировочный процесс, росто-весовые показатели.

Введение. Педагогический контроль в спортивной деятельности дзюдоистов детско-юношеского возраста приоритетно направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам [2]. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки. Существующие программы и изменяющиеся требования по последовательности обучения техническим действиям в юношеском возрасте требуют пересмотра существующей методики и дополнения её новыми знаниями [1]. Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена недостаточностью научного обоснования направленности педагогических воздействий при планировании учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов и необходимостью в этой связи подбора эффективных средств и методов тренировки при обучении технико-тактическим действиям и для развития физических качеств общеразвивающей направленности, путем специально подобранных комплексов тренировочных заданий и игр с учетом уровня подготовленности юных спортсменов.

Цель исследования – определить эффективность методики тренировки с применением результатов тестирования общей физической подготовленности и биоимпедансного обследования.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать показатели физической подготовки детей в возрасте 7-14 лет, занимающихся дзюдо в спортивном клубе, расположенного по месту жительства;
- 2) Определить объективность результатов биоимпедансного обследования состава тела в оценке физической подготовленности.

Методы и организация исследований. Физическую подготовленность определяли по результатам сдачи тестов; состав тела был определен с использованием биоимпедансного анализа прибором «Tanita».

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Dojo Judo Club» (г. Нур-Султан), в котором обучаются дзюдо более 200 детей. Учредителем данного спортивного клуба является кандидат педагогических наук, доцент Нуртазина Жанат Капезовна. Все дети посещают занятия на бесплатной основе, в рамках реализации государственной социальной программы подушевого нормативного финансирования государственного спортивного и творческого заказов. Преобладающая часть детей данного спортивного клуба проживают в шаговой доступности.

Результаты исследования и их обсуждение. Работа выполнена в рамках реализации научного проекта грантового финансирования Министерства образования и науки Республики Казахстан на тему «Организация занятий физической культурой по месту жительства» (ИРН АР09058482). Для занимающихся дзюдо в спортивном клубе "Dojo Judo Club" нами была разработана программа тренировки юных дзюдоистов 7-10 лет и 11-14 лет, которая включала последовательность изучения технико-тактических действий и систему физической подготовки.

Физическую подготовленность занимающихся мы определяли по результатам тестирования с применением 5 заданий: бег 10 метров на время; челночный бег 3х5 метров; сгибание и разгибание рук в упоре на время 10 раз; поднятие туловища из положения лёжа на спине 10 раз на время; прыжок в длину с места с 2-х ног; наклон стоя на скамейке. Тесты были определены с учётом доступности для всех возрастов, занимающихся физической культурой и спортом.

Тесты позволили нам оценить скоростные возможности (бег 10 метров); координационные способности (челночный бег (3х5 метров); силовые возможности мышц живота (подъем туловища из положения лёжа на спине 10 раз на время) и мышц верхнего плечевого пояса (сгибание и

разгибание рук в упоре 10 раз на время); гибкость в позвоночном столбе (наклон вперед стоя на скамейке).

В тестировании по физической подготовке приняли участие 25 дзюдоистов 7-10 лет и 15 дзюдоистов 11-14 лет. Тестирование проходило 1 июня 2021 года и 2 августа 2022 года.

Результаты тестирования участников с 7 до 10 лет показали улучшение показателей в челночном беге 3x5м с 6,7 сек до 6,0 сек, сгибание и разгибание рук в упоре с 11,5 сек до 10,1 сек, поднимание туловища с 21,6 сек до 16,1 сек, прыжок в длину с 124,9 см до 144,3 см, незначительно ухудшились результаты в наклоне на скамейке с 7,3 см до 6,5 см, а в беге на 10 метров результаты остались на прежнем уровне.

В возрасте с 11 до 14 лет показатели улучшились в беге на 10 метров с 3,1 сек до 2,9 сек, в челночном беге с 6,3 сек до 5,6 сек, в сгибании и разгибании рук в упоре с 10,2 сек до 8,1 сек, поднимании туловища с 16,5 сек до 12,6 сек, прыжок в длину с 157 см до 165 см, наклон на скамейке с 7,4 см до 4,1 см. Улучшение показателей физической подготовленности в возрасте 7-10 лет и 11-14 лет позволяют сделать выводы о том, что разработанная методика позволила повысить результаты по всем тестам.

Биоимпеданское обследование, проведенное с участниками эксперимента возраста от 7 до 10 лет, показало, что существенных изменений в показателях не отмечено. В возрасте 11-14 лет показатели изменились не существенно, что можно объяснить возрастными изменениями (табл.1).

Таблица 1. Показатели биоимпеданского обследования дзюдоистов 7-10 и 11-14 лет (n=40)

| N | Возраст, лет | Дата проведения измерения | Содержание жира, % | Содержание жира, кг | Масса без жира | Мышечная масса | Содержание воды, кг | Содержание воды, % | Индекс массы тела |
|----|--------------|---------------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| 25 | 7-10 | 1.06.2021 | 17,1 | 5,1 | 24,0 | 22,7 | 17,6 | 60,8 | 16,4 |
| | | 2.08.2022 | 16,1 | 5,1 | 24,9 | 24,1 | 18,7 | 60,7 | 17,5 |
| 15 | 11-14 | 1.06.2021 | 19,1 | 9,1 | 35,5 | 33,6 | 26,0 | 59,2 | 18,9 |
| | | 2.08.2022 | 18,3 | 11,8 | 40 | 40 | 28,8 | 46,9 | 21,4 |

Выводы. 1) Результаты тестирования физической подготовленности дзюдоистов 7-10 лет и 11-14 лет показали, что предложенная методика тренировочного процесса позволила улучшить показатели практически всех тестовых заданий, что говорит о её эффективности.

2) Показатели биоимпеданского анализа в возрасте 7-10 лет изменились не существенно, это позволяет нам предположить, что исследование состава тела не дают объективных показателей по оценке эффективности применяемой методики тренировки. В возрасте 11-14 лет результаты изменились более существенно, однако эти изменения можно объяснить более интенсивным развитием организма детей в этом возрасте.

Библиография.

- 1) Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо // Современные проблемы науки и образования, №1, 2009. – С. 14-15.
- 2) Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – С. 160.

UDC: 796.853.23

DETERMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING METHODOLOGY USING TESTING AND BIOIMPEDANCE ANALYSIS

Alina Ten, Mikhail Shepetyuk, Bauyrzhan Zaurenbekov,
Askhat Zhitkeev, Aigerim Telemgenova
Kazakh Academy of Sport and Tourism
Almaty, Kazakhstan
alishaten87@mail.ru

Summary. The article reflects the data on the level of physical fitness of judoists aged 7-10 and 11-14 years, who were engaged in a specially developed program, which included a sequence of studying technical and tactical actions and a system of physical training.

Key words: judo, physical qualities, general physical fitness, educational and training process, height and weight indicators.

INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES DURING PREPARATION OF BADMINTON PLAYERS IN TEACHING PRESCHOOLERS FOR ESL

Shukhrat Toshturdiyev, Feruza Mukhiddinova
Uzbek State University of Physical education and sports
Chirchik, Uzbekistan
fernandeluis050@gmail.com

Annotation. This paper presents an experiment of the use of outdoor games in teaching a foreign language according to the Gareth Malone's method for preschoolers. The article discusses the role and importance of physical activity for teaching a foreign language to preschoolers, describes the influence of physical activity on mental activity, analyzes programs for the use of physical exercises in the practice of teaching preschool children a foreign language.

Key words: physical culture, physical exercises, preschoolers, outdoor games, ESL.

Introduction. In order to further improve the system of preschool education as the most important link in a unified system of lifelong education, expand the network and strengthen the material and technical base of preschool educational institutions, the Program for Improving the System of Preschool Education for 2017-2021 was approved with the main targets and directions to create conditions for a comprehensive intellectual, moral, aesthetic and physical development of children, taking into account advanced foreign experience [1].

Learning a foreign language in the modern world is one of the most important components of a modern, successful person. Knowledge of at least one foreign language broadens one's horizons, allows one to learn the culture and customs of another people [2]. Early learning of foreign languages is such training that is carried out on the basis of an intuitive-practical approach from the moment a child is born until he enters school. At this age, language learning relies on visual perception. But it is much more difficult to interest children who do not know how to write and read. It will take at least two weeks to master a new topic. The longer the repetition of a new topic lasts, the better the new words and phrases are remembered. But on the other hand from the third day the children begin to get tired and get bored. This leads to mental fatigue. Since at this age children earn more energy, you need to use it correctly, getting from it not only benefit, but also enjoy. Based on the fact that the leading activity of preschoolers is the game, we set ourselves the task of considering methods that involve the presence of game exercises and games, their number and belonging to thematic blocks. Particular attention will be paid to the presence of outdoor games used in teaching a specific thematic block. According to the slogan "less time, more words", an experimental study was conducted in a private kindergarten with the permission of the CEO and the voluntary consent of the guardians of the pupils of the preschool group of the kindergarten "SKAZOCHNIY MIR".

The purpose of this study is to study the influence of outdoor games improving physical qualities during preparation badminton players on foreign language learning at preschool age.

Research methods. In this experiment, the usual visual method, the game method, the "Ladder" method (V.G. Shchur), and the method of the famous British TV presenter Gareth Malone to improve the reading of children (boys) at school age were used.

The object of this study is the preschool children at the private kindergarten "SKAZOCHNIY MIR".

The subject of the research is the use of physical activity in teaching English to pupils of the preschool group in the private kindergarten "SKAZOCHNIY MIR".

The hypothesis of this study is that teaching ESL to preschoolers will be effective and interesting if different physical exercises are used during the lesson in the learning process.

Research results and discussion: In order to study the effectiveness of physical exercises in teaching a foreign language at preschool age, we conducted a pedagogical experiment. All pupils of the preschool group were divided into 10 children into two subgroups "No.1" (experimental group) and "No.2" (control group). In the method of teaching a foreign language in group "No.1" during the classes, various physical exercises were added. Children under group "No. 2" were trained according to the usual visual method. The experiment lasted for 2 months. According to the results of the study, we found that communication in English and the assimilation of a new topic before the experiment was at a low level, namely, the children were bored repeating the same topic for two weeks later, they ceased to be interested in learning a new language (Table 1).

| № | FULL NAME | Memorization of words (out of 30) | Understanding and responding to questions (out of 10) | Interest in learning English (%) | Performance in class (%) |
|--------------------|------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------|
| Experimental group | | | | | |
| 1 | Gimaev A. | 20 | 6 | 50 | 75 |
| 2 | Sharipov F. | 21 | 6 | 60 | 80 |
| 3 | Khaidaraliev M. | 19 | 5 | 40 | 70 |
| 4 | Nuriddinova M. | 19 | 5 | 45 | 70 |
| 5 | Ravshanbekov K. | 21 | 5 | 60 | 80 |
| 6 | Davletshina V. | 20 | 5 | 50 | 75 |
| 7 | Darimbayeva A. | 20 | 5 | 50 | 75 |
| 8 | Abdumalikova D. | 22 | 6 | 70 | 80 |
| 9 | Muratov A. | 20 | 6 | 50 | 80 |
| 10 | Nasrullaev M. | 19 | 5 | 40 | 70 |
| Control group | | | | | |
| 1 | Shermatov Sh . | 19 | 5 | 40 | 70 |
| 2 | Mahkamov H. | 19 | 5 | 40 | 70 |
| 3 | Dorojenko E. | 21 | 6 | 60 | 80 |
| 4 | Khalmurzaev A. | 20 | 6 | 50 | 75 |
| 5 | Bakhtiyarova M. | 21 | 6 | 60 | 75 |
| 6 | Saipov A. | 21 | 6 | 60 | 75 |
| 7 | Nishanova M. | 20 | 5 | 50 | 75 |
| 8 | Ishmuratova M. | 19 | 6 | 40 | 70 |
| 9 | Kafedjis M. | 19 | 5 | 45 | 70 |
| 10 | Abdukhaliilov M. | 20 | 5 | 50 | 75 |

In this experiment, the usual visual method, the game method, the “Ladder” method (V.G. Shchur), and the method of the famous British TV presenter Gareth Malone to improve the reading of children (boys) at school age were used. Classes were held 5 times a week for 30 minutes. In the control group, the usual visual method was used during the lessons. In the experimental group, the game method and other physical exercises were used. The main outdoor games were chosen: “Owl”, “Fruit Salad”, “Freeze”. The results after the experiment showed that in the control group in which were held, they were insignificant, moreover the interest of children decreased. In the experimental group, the overall performance of children improved by 20.5%, it means outdoor games for learning new words gave a positive result. (Table 2).

| № | FULL NAME | Memorization of words (out of 30) | Understanding and responding to questions (out of 10) | Interest in learning English (%) | Performance in class (%) |
|--------------------|------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------|
| Experimental group | | | | | |
| 1 | Gimaev A. | 25 | 8 | 75 | 90 |
| 2 | Sharipov F. | 25 | 8 | 75 | 90 |
| 3 | Khaidaraliev M. | 23 | 6 | 55 | 75 |
| 4 | Nuriddinova M. | 24 | 7 | 60 | 80 |
| 5 | Ravshanbekov K. | 25 | 7 | 75 | 90 |
| 6 | Davletshina V. | 24 | 8 | 70 | 85 |
| 7 | Darimbayeva A. | 23 | 7 | 70 | 80 |
| 8 | Abdumalikova D. | 24 | 8 | 80 | 85 |
| 9 | Muratov A. | 23 | 8 | 80 | 85 |
| 10 | Nasrullaev M. | 22 | 7 | 80 | 75 |
| Control group | | | | | |
| 1 | Shermatov Sh . | 20 | 6 | 35 | 75 |
| 2 | Mahkamov H. | 21 | 6 | 40 | 75 |
| 3 | Dorojenko E. | 22 | 7 | 50 | 85 |
| 4 | Khalmurzaev A. | 21 | 8 | 55 | 75 |
| 5 | Bakhtiyarova M. | 21 | 8 | 50 | 75 |
| 6 | Saipov A. | 21 | 7 | 60 | 75 |
| 7 | Nishanova M. | 22 | 7 | 50 | 75 |
| 8 | Ishmuratova M. | 20 | 6 | 40 | 75 |
| 9 | Kafedjis M. | 20 | 7 | 45 | 75 |
| 10 | Abdukhaliilov M. | 21 | 7 | 50 | 75 |

Conclusions: Physical activity will improve learning outcomes for several reasons. First, playing sports requires memorizing the rules and sequence of movements, or making quick decisions. On the other hand, movement activates certain areas of the brain and increases blood consumption. In addition, the confidence and relaxation provided by physical activity will stimulate the child's intellectual abilities. Finally, young people who are active will behave better and develop a greater sense of belonging to their kindergarten. All these factors will help the kids perform better in class.

This research method is suitable not only for preschool children, but at the same time it can be used at school when teaching any subject.

Bibliography.

- 1) On measures to further improve the system of preschool education for 2017-2021. No. PP-2707 12/29/2016.
- 2) Grinina V.A. Importance of foreign languages in the modern world. Research. Secondary school No. 38 in Saransk. 2015
- 3) Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan Sh. M. Mirziyoyev dated September 9, 2017 № pd-3261 "On measures to radically improve the system of preschool education" [Internet]. Available from: <https://lex.uz/docs/3334245>
- 4) State educational program of the preschool educational institution "First step". Tashkent. 2018;31-6
- 5) Usmanhodjaev TS, Hubaev F. Outdoor games. Tashkent. 2016;58-7

УДК: 796

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БАДМИНТОНИСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К АНГЛИЙСКОМУ КАК ВТОРОЙ ЯЗЫК

Шухрат Тоштурдиев, Феруза Мухиддинова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

fernandeluis050@gmail.com

Аннотация. В данной работе представлен эксперимент по использованию подвижных игр в обучении иностранному языку по методике Гарета Мэлоуна для дошкольников. В статье рассматривается роль и значение двигательной активности для обучения дошкольников иностранному языку, описывается влияние двигательной активности на умственную деятельность, анализируются программы использования физических упражнений в практике обучения дошкольников иностранному языку.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, дошкольники, подвижные игры, ESL.



УДК: 796.325; 796.035

ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Шерзод Умматалиев, Наиля Светличная

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

svetnailya@gmail.com

Аннотация. В работе рассматриваются результаты исследования функционального состояния и физической подготовленности юных волейболистов, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья. Отмечена положительная динамика применения оздоровительных средств тренировки.

Ключевые слова: функциональное состояние, юные волейболисты, отклонения в состоянии здоровья

Введение. В Республике Узбекистан, благодаря постоянной инициативе и поддержке со стороны руководства страны, физическая культура и спорт стали приоритетом государственной молодежной политики. Опираясь на государственные приоритеты в области воспитания детей и молодежи, физическая культура и спорт выполняют важную социальную роль. Прежде всего, она обеспечивает полноценное и гармоничное развитие подрастающего поколения – основу их физического и психического здоровья, высокой умственной и социальной активности. Комплексное использование всех форм физического воспитания и спорта обеспечивает включение физической культуры и спорта в образ жизни, достижение оптимального уровня физической активности.

Проблема эффективности проведения спортивных тренировочных занятий является одной из

актуальных проблем в сфере спорта. В специальной литературе вопросам оценки физической подготовленности посвящено немало научных работ, в которых авторы предлагают свои варианты методики оценки и контроля физической подготовленности и успеваемости для различных групп населения. Исследователей все больше интересуют количественные и качественные характеристики занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью осуществляется несколько видов контроля (педагогический, медико-биологический, психологический и др.). Однако, мало изученными остаются вопросы об особенностях параметров нагрузки подготовки юных волейболистов с ослабленным здоровьем и их влиянии на физическую подготовленность и функциональное состояние систем организма юных спортсменов.

Исходя из актуальности исследования, в нашей работе предпринята попытка внедрения в практику спортивных занятий детей и подростков дневника контроля, включающего результаты тестирования физической подготовленности и функционального состояния.

Целью исследования было определение и оценка функционального состояния и физической подготовленности юных волейболистов.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали 24 спортсмена в возрасте 10-12 лет. Педагогический эксперимент заключался в том, что на основе контрольных тестирований была разработана методика дифференцирования нагрузки с учетом индивидуального профиля уровня развития физических качеств и функционального состояния юных волейболистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки тренированности в практике тренировочной работы применялись контрольные тесты-упражнения и система рассчитанных оценочных шкал, позволяющие сопоставлять показатели физической подготовленности и функционального состояния, при котором характер нагрузки адаптирован к уровню подготовленности занимающихся (табл. 1).

Таблица 1. Показатели функционального состояния и физической подготовленности юных волейболистов (n=24)

| № | Показатели | I этап | | II этап | |
|----|---|------------|--------|-----------|---------|
| | | Результат | Оценка | Результат | Оценка |
| 1 | 10 вставаний со стула, сек | 15,1±1,3 | средне | 11,2±2,1 | хорошо |
| 2 | Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, раз | 18,4±4,5 | средне | 26,7±5,1 | отлично |
| 3 | Поднимание туловища из и.п. лежа на животе, сек | 28,5±3,4 | средне | 62,9±4,6 | отлично |
| 4 | Вис на руках, сек | 33,4±6,1 | средне | 55,2±4,2 | хорошо |
| 5 | Упор на руках («планка»), сек | 12,4±2,8 | удовл. | 44,8±4,6 | хорошо |
| 6 | Удержание равновесия на одной ноге, сек | 24,7±3,4 | удовл. | 78,4±9,5 | отлично |
| 7 | Скорость реакции (ловля падающей линейки), см | 18,4±5,1 | плохо | 5,8±1,2 | хорошо |
| 8 | Время восстановления после 20 приседаний, сек | 152,4±21,1 | удовл. | 88,2±10,1 | хорошо |
| 9 | Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), сек | 33,1±5,9 | средне | 48,2±4,7 | хорошо |
| 10 | Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), сек | 17,2±3,4 | удовл. | 32,4±3,6 | хорошо |

В результате исследования было выявлено, что по ряду показателей юные спортсмены имеют значения показателей ниже средней оценки.

При регулярных занятиях спортом очень важно систематически следить за уровнем развития физической подготовленности и состоянием здоровья. Наиболее удобная форма контроля – это ведение специального дневника. Одним из разделов дневника служит регистрация показателей функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности. Полученные данные позволяют рекомендовать виды и величину нагрузки, методику применения физических упражнений в соответствии с состоянием организма. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии, что поможет выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и улучшения состояния здоровья спортсменов.

Таким образом, проведенные исследования показали, что на начальных этапах подготовки спортсменов необходимо учитывать исходный уровень индивидуального профиля, что в дальнейшем позволит более эффективно по сравнению с традиционным подходом к построению тренировочного процесса развивать физические качества и улучшать функциональное состояние систем организма юных спортсменов, рационально управлять тренировочным процессом.

DYNAMICS OF FUNCTIONAL STATE OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AT THE FITNESS STAGE OF TRAINING

Sherzod Ummataliev, Nailya Svetlichnaya

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

svetnailya@gmail.com

Abstract. The work considers the results of a study of the physical fitness and functional state of young volleyball players who have minor deviations in their health.

Keywords: physical fitness, functional state, young volleyball players, deviations in state of health



ЭТНОСПОРТ – НАРОДНЫЕ ИГРЫ: ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ, ЮНОШЕЙ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Н. Чоршамиев, М. Усманходжаев, Т. Усманходжаев

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

nuriddin@mail.ru

Аннотация: В предлагаемой статье сделан акцент на двигательную активность детей, подростков и молодежи с использованием народных игр. Игры захватывают детей и молодежи заставляет их подолгу следовать ему. Результаты исследований показали высокую индивидуальную изменчивость двигательной активности.

Ключевые слова: активность движений, общая активность, частота шагов, оптимальный уровень для разных возрастных групп.

Одним из эффективных факторов физического совершенствования детей, подростков и молодежи является двигательная активность, которая, как установлено нами и другими специалистами (Сухарев, Лебедова и др.) определяется двумя основными факторами: биологическим и социальным. Образ жизни современных детей и подростков, к сожалению, характеризуется резко ограниченной двигательной активностью. Особенно заметно она снижается с поступлением детей в школу (не менее 50%). Эта тенденция сохраняется и в последующие годы обучения.

Сравнительное изучение хронометражных данных рабочего времени старшеклассников показывают, что в течении учебного года в суточном режиме жизни учащихся на физический труд, подвижные игры, физические упражнения приходится более 6-8% всего времени, на сон - до 40%, на умственную работу - 33-35%, на остальные виды деятельности - 17-20% времени. Особенно резкое уменьшение двигательной деятельности в режиме детей и подростков наблюдается в школах с углубленным изучением, какого-либо предмета.

В таких школах 26% учащихся начальных классов, 28% средней и 62%- старших классов фактически не получают никакой физической нагрузки, кроме уроков физической культуры. Школьники - не спортсмены, даже во время бодрствования 85% времени проводят в стандартных статистических положениях - позах. Аналогичные данные наблюдаются и в режиме дня студентов. Ограничение мышечной деятельности отрицательно сказывается на физическом - развитии школьников, создавая предпосылки для чрезмерного увеличения веса тела, затормаживает рост тела в длину, не благоприятно влияет на здоровье и развитие организма. Получены фактические данные о том, что почти 20% детей и учащихся разных типов учебных заведений имеют избыточный вес, а около 60% - отклонение в развитии опорно - двигательного аппарата. При низкой двигательной активности диапазон приспособительных реакций организма сужается, работоспособность не восстанавливается. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на работоспособности детского организма; у учащихся с малой подвижностью умственная работоспособность снижена, а успеваемость по школьным предметам значительно хуже. Следовательно, в ухудшении функционального состояния детского организма, его здоровья, снижения работоспособности успеваемости, замедлении физического развития и физической подготовленности важное место среди других факторов занимает недостаточная мышечная активность в режиме дня.

У детей дошкольного возраста двигательная активность снижается к зиме на 30%, повышается весной на 70-75% и вновь снижается летом на 16-20%. Объем среднесуточных двигательных действий у дошкольников составляет 7-17 тыс. шагов.

У учащихся младших классов двигательная активность наиболее низка осенью, повышается зимой, весной и летом (соответственно на 12, 45, 20%) и составляет в среднем 7-15 тыс. шагов в день (у девочек ниже в среднем на 20%).

У учащихся 5-9 классов двигательная активность наиболее низка в зимнее время, повышается на 45% весной, снижается летом на 25% и повышается к осени на 15% объем среднесуточных двигательных действий составляет от 8 до 20 тыс. шагов в день (у девочек ниже в среднем на 32%).

У учащихся 10-11 классов не обнаружено выраженного колебания двигательной активности: среднесуточная сезонная двигательная активность колеблется от 5 до 14 тыс. шагов (у девочек ниже в среднем на 20%).

Результаты наших исследований показали высокую индивидуальную изменчивость двигательной активности у детей. Так, у отдельных детей 6 лет в весенний период было отмечено 25120 шагов в день, а наименьшее число таких движений 8650 шагов в зимнее время. У 10-летних школьников отмечается разброс числа шагов движений от 2644 до 3760, а у 15-летних соответственно, 21710 и 3540.

На основании определенных нами функциональных (физиологических) величин двигательной активности можно определить уровни оптимальной и гигиенической активности, которая составляет соответственно 70 и 50 процентов от первых.

Результаты наших исследований и литературные данные позволили прийти к выводу, что физиологической допустимой нормой для детей 6 лет можно считать: девочки - 33 тыс. шагов, мальчики - 35 тыс. шагов, для 16 лет - соответственно 24 и 27 тыс. шагов в день.

Полученные нами экспериментальные данные позволили определить оптимальный уровень двигательной активности детей дошкольного и школьного возрастов:

- дошкольники 5-6 лет около 21-22 тыс. шагов в день;
- учащиеся 1-2 классов -25-27 тыс. шагов в день;
- учащиеся 3-4 классов - около 25 тыс. шагов в день;
- учащиеся 5-9 классов -20-23 тыс. шагов в день.

Вышеперечисленные полученные нами данные согласуются с результатами других ученых. Однако для повышения двигательной активности были использованы игры, которые способствуют реализации различных потребностей школьников - от биологических (потребность в движениях) до социальных (общение, самоутверждение и самосовершенствование); их быстрая оценка результатов деятельности вызывает положительные эмоции и способствует формированию устойчивого интереса детей к занятиям физкультурой.

В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие специальных, прежде всего координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно деформировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма. (М.С. Бриль, 1980; В.И. Лях, 1986; Ю.Д. Железняк, 1988 и др.)

Рядом авторов экспериментально установлено, что включение в уроки классов подвижных игр специальной направленности в объеме 25-30% ведет к повышению темпов развития различных физических способностей примерно на 8-30% (К. Рубаш, 1983 и др.)

Другие исследователи выявили положительный эффект влияния подвижных игр на развитие психомоторных способностей детей и иных спортсменов. (В.И. Лях, 1980)

Перечисляя и обосновывая средства и методы развития двигательных способностей младших школьников, большинство авторов особо выделяют подвижные игры. (Б.Н. Пивоваров, 1979; Ю.Д. Железняк, 1967; В.И. Лях, 1997 и др.)

Использование подвижных игр разной направленности на уроках физической культуры обеспечивает прирост основных двигательных качеств.

В развитии выносливости наибольший сдвиг обнаружен в экспериментальной группе школьников, где применялись подвижные игры скоростно-силовой направленности (С.К. Рубаш, 1983), выявлены наибольшие сдвиги в скорости бега - 8,2%, в силовых показателях - 34,7%, в скоростно-силовых способностях - 18%, в общей физической подготовленности - 52,1 %.

В развитии выносливости наибольший сдвиг обнаружен в экспериментальной группе, с использованием подвижных игр преимущественной направленности на развитие этого качества 13,2% (К. Рубаш, 1983).

Выявлена оптимальная структура комплексов подвижных игр для повышения скорости бега у мальчиков 9-11 лет при решении задач всесторонней физической подготовки начинающих легкоатлетов: 40% подвижных игр, направленных на совершенствование скоростно-силовых способностей, 20% - на развитие скорости, 10% - на развитие ловкости, 10% - на развитие скорости реакции.

Включение в уроки физической культуры для школьников в возрасте 9 -11 лет комплексов подвижных игр в объеме 25% от общего времени занятий, позволило существенно ($p>0,01$) повысить уровень всесторонней физической подготовленности, и прежде всего, скорости бега, по сравнению с эффектом общепринятой программы, в которой подвижным играм отводилось всего 7% времени уроков.

Характеризуя игры как средство и метод физического воспитания младших школьников, авторы указывают на важные особенности их формы, структуры и содержания (В.П. Пелипак, 1971; М.С. Бриль, 1976 и др.)

Наиболее часто указывается на следующие особенности: в ходе подвижных игр значимы короткие перерывы для отдыха. Этому отвечают игры типа пробежек, которые широко представлены в программе, так как у школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, игры носят, в основном, сюжетный характер, участником важно предоставлять возможность драматизации игры в проявлении творческой активности. (О. Листелло, О.М. Аннамедов, Л.В. Былеева).

Список литературы:

- 1) Усманходжаев Т.С. и др. Двигательный режим в старшей группе детского сада. Т.:2014-90с.
- 2) Усманходжаев Т.С., Байтураев Э.И. Педагогические аспекты физического совершенствования детей и молодежи в связи с их двигательной активностью // Фан-спорта, 2017, №4. – С.3-6.
- 3) Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников - М.: Спорт, 2019,128 с.
- 4) Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. – Минск, 2000. – 78 с.

ETHNOSPORTS – FOLK GAMES: EFFECTIVE MEANS, METHODS AND FORMS OF ORGANIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN, YOUNG MEN AND STUDENTS

N. Chorshamiev, M. Usmankhodjaev, T. Usmankhodjaev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

nuriddin@mail.ru

Abstract. The given article emphasizes on the physical activity of preschool and primary school children participating folk games. Games capture children and makes them follow it for a long time. The research results showed a high individual variability of children's motor activity.

Key words: motor activity, the total activity of the frequency of steps, the optimal level of different age groups.



UO'K: 796

PEDAGOGIK TAJRIBA BOSHIDA TALABALAR HARAKATLANISH FAOLLI GI VA SOG'LOM TURMUSH TARZI ELEMENTLARI O'RTASIDAGI KORRELYATSION BOG'LANISH XUSUSIYATLARI

Malika Shamsiyeva

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

malikashamsiyeva1@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada amalga oshirilgan korrelyatsion tahlil asosida talabalar harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi komponentalari o'rtasida statistik bog'lanishni aniqlash natijalaritaqdimetilgan.

Kalit so'zlar: korrelyatsion tahlil, harakatlanish faolligi, sog'lom turmush tarzi, statistik bog'lanish.

Kirish. Butun jahonda keying yillarda insonlarning, ayniqsa yoshlar va bolalarning, salomatligi bo'yicha bajarilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri - yoshlarningva talabalarning salomatligi holatini nisbatan pasayib ketish hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida, ozroq bo'lsa-da, ularning hayot tarzini va ijtimoiy himoyalanganlik darajasini pasayishi, ancha ko'proq nisbatda esa,

yoshlarning harakatlanish faolligi tanqisligi, sog'lom turmush tarzigariyo qilmasligi va uning tamoyillarini shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda.

Maqsad va vazifalar. Korrelyatsion tahlil asosida talabalar harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi komponentalari o'rtasida statistik bog'lanishni aniqlash. Shuningdek, harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi komponentali strukturasi tuzish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomidailmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, korrelyatsion tahlil usullaridan foydalanildi. Tajribada Chirchiq va Toshkent shahrining oliy ta'lim muassasalarini 84 nafar talabalar ishtirok etishdi.

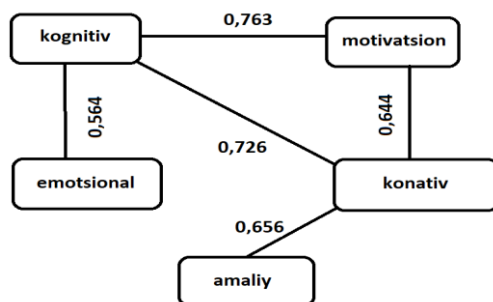
Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Korrelyatsion tahlil natijalari dalolat beradi-ki, talabalar harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi (STT) komponentlari bir-birlari bilan kuchli va turlicha darajadagi statistik bog'lanishga ega ekan. CHunonchi, talabalar umumiy harakatlanish faolligi va STT ko'rsatkichlari: HF va STT tamoyillariga nisbatan umumiy ma'lumotlarga ega bo'lishni xarakterlaydigan kognitivkomponentasi bilan ($r = 0,724$), HF va STTni tashkil etuvchi komponentalariga sub'ektiv munosabatni ifodalovchi emotsional komponentasi bilan ($r = 0,685$), HF tartibiga va STT olib borish qoidalariga rioya qilishga tayyorlik darajasini ko'rsatuvchi konativ komponentasi bilan ($r = 0,669$), HF tartibiga va STT olib borish qoidalariga rioya qilishga ehtiyojning kuchini xarakterlaydigan motivatsion komponentasi bilan ($r=0,586$) va HF tartibiga va STT olib borish qoidalariga rioya qilishni amalga oshirishga nisbatan talabalarni real faolligi darajasini ifodalaydigan amaliy komponentasi bilan ($r = 0,531$) turli darajali hamda musbat statistik korrelyatsion bog'liqligi kuzatildi. SHuning bilan birga, zikr etib o'tilgan talabalar HF va STT ko'rsatkichlaridan biri – amaliy komponenta integral ko'rsatkich bilan eng kuchsiz bog'lanishga egaligini ta'kidlash lozim. SHunga o'xshash kuchsiz bog'lanish motivatsionkomponentada ham kuzatildi. Demak, bundan valeologik - pedagogik yo'nalish fanlarini o'rgatish jarayonida harakatlanish faolligi va STTning ushbu komponentalarini rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratish kerak ekan degan xulosa kelib chiqadi.

Amalga oshirilgan korrelyatsion tahlil talabalar harakatlanish faolligi va STTni quyidagi strukturasi aniqlash imkonini berdi (1-rasm).

Shunday qilib, rasmdagi talabalar harakatlanish faolligi va STT strukturasi eng katta «solishtirma vazn» bilan shug'ullanuvchi talabalar harakatlanish faolligi va STTning kognitiv va konativ tashkil etuvchi elementlari (har birida uchtdan aloqa) ishtirok etar ekan. Demak, talabalar harakatlanish faolligi va STTni shakllantirish jarayonida aynan shularga katta e'tibor qaratish zarur bo'ladi. Shuning bilan birga, HF va STTning motivatsion komponentasi ham yetarlicha ahamiyatga ega ekanligini ham inobatga olish kerak.

Umuman olganda, talabalar harakatlanish faolligi va STTi strukturasi quyidagicha ko'rinishga ega.

Talabalar harakatlanish faolligi va STT masalalari bo'yicha ma'lumotlar bilan ta'minlanganlik darajasi motivatsiya darajasi va unga nisbatan munosabati bilan uzviy bog'liq ekan. Ya'ni talabalar valeologik bilimlarni o'zlashtirganlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, ularning harakatlanish faolligi va STT olib borishga ehtiyoji va ularni amaliy tadbir qilishga tayyorligi shunchalik kuchli bo'lar ekan. Bundan tashqari, talabalar HF va STT masalalari bo'yicha qanchalik ko'p ma'lumotlarga ega bo'lsalar, ularga shunchalik ijobiy munosabatda bo'lishlari kelib chiqadi.



1-rasm. Talabalar harakatlanish faolligi va STTning strukturasi.

Shulardan kelib chiqqan holda hamda yuqorida zikr etilgan hodisalarning sabab-oqibat aloqalarining turli xarakterini inobatga olgan holda talabalar valeologik-pedagogik mashg'ulotlari informatsion asoslarda tuzilishi va olib borilishi kerakligini ta'kidlash lozim.

Xulosa. Olingan ma'lumotlar asosida quyidagilarni ta'kidlash lozim:

- talabalar harakatlanish faolligi va STT fenomeni yetarli darajada chambarchas o'zaro bog'liq va integrallashgan hodisa hisoblanadi;

- harakatlanish faolligi va STT komponentalari yagona strukturaga tartiblangan hamda o'zaro bog'liqdir;

- talabalarning harakatlanish faolligi va STT strukturasi «asosini» HF va STT masalalarida axborotlar bilan ta'minlanganlik, va talabalarning HF va STTga rioya qilishga tayyorlik darajasini belgilab beradigan unga nisbatan motivatsiya tashkil qiladi. Motivatsiya, o'z navbatida, HF va STTni amaliy tadbiq qilinishiga bevosita bog'liq bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усулларини солиштириш // Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.
- 2) Akbarov A., Xoliqov B.X. Педагогическая оценка роли ведения поединка в разных стойках квалифицированных борцов // Достижения науки и образования, 2020, № 5 (59), с. 56-59.
- 3) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, С.479-480.

УДК: 796

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕЛЯЦИОННОЙ СВЯЗИ МЕЖДУ ЭЛЕМЕНТАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Малика Шамсиева

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Ўзбекистан*

malikashamsiyeva1@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты определения статистической связи между компонентами составляющих двигательную активность и здорового образа жизни студентов на основе осуществленного корреляционного анализа.

Ключевые слова: корреляционный анализ, двигательная активность, здоровый образ жизни, статистическая связь.

UDC: 796

FEATURES OF THE CORRELATION BETWEEN THE ELEMENTS OF MOTOR ACTIVITY AND HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AT THE BEGINNING OF THE EXPERIMENT

Malika Shamsieva

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

malikashamsiyeva1@gmail.com

Abstract. The article presents the results of determining the statistical relationship between the components that make up the motor activity and healthy lifestyle of students based on the correlation analysis carried out.

Key words: correlation analysis, physical activity, healthy lifestyle, statistical relationship.



УО'К: 796.62.

VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH AHVOLINI PEDAGOGIK O'RGANISH

Ойатхон Yoqubova, Axmatjon Akbarov, Akrom Ummatov

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

yoqubovaoyatxon@gmail.com; ummatovakram@mail.ru

Аннотация. Voleybolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimida axborot kommunikatsion texnologiyalarining o'rni, ahamiyati va ulardan foydalanishning ahvoli, muammolari va kelajagi to'g'risidagi yetakchi sport murabbiylarini anketa so'roviga tutish va ularni muhokamasi natijalari keltirilgan.

Калит so'zlar: voleybolchi, axborot texnologiyalari, murabbiy, konkordatsiya koeffitsienti, kompyuter monitoringi.

Кирish. Voleybol singari yetarli darajada ommalashgan, Olimpiada o'yinlari qatoriga kiritilgan, yuqori murakkablikdagi koordinatsion harakatlardan tashkil topgan, shuningdek, tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik, boring-ki hamma muhim va ahamiyatga molik jismoniy sifatlarning yetarlicha yuqori darajadagi rivojlanganligini talab qiladigan sport o'yinining hozirgi axborot-kommunikatsion asrdagi sportchilarni tayyorlash zamonaviy tizimida axborot texnologiyalaridan foydalanishning ahvoli, muammolari va kelajagi to'g'risidagi sohaning yetakchi mutaxassislarining fikr-mulohazalarini jamlash,

umumlashtirish, xulasalar chiqarish kata ahamiyat kasb etadi va ana shu vaziyat mavzuning dolzarbligini belgilab turibdi.

Maqsad va vazifalar. Sohaning yetakchi sport murabbiylarini anketa so'roviga tutish yo'li bilan voleybolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimida axborot kommunikatsion texnologiyalarining o'rni, ahamiyati va ulardan foydalanishning ahvoli, muammolari va kelajagi to'g'risidagi fikr mulahazalarini o'rganish va ularni muhokama qilish hamda ekspertlarning fikrlarini o'zaro mos kelishini konkordatsiya koeffitsientini hisoblash yordamida baholash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotni o'tkazish boshida voleybol sport trenerlari orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib anonim tarzda so'rovnoma o'tkazildi. O'tkazilgan so'rovnomada jami 165 ta voleybol sport treneri ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. O'tkazilgan so'rovnomada qatnashganlarning 2%i 18-20 yoshli trenerlar, 3% 20-25 yoshli trenerlar, 37% i 26-35 yoshli trenerlar, 39% i 36-45 yoshli trenerlar, 19% i 46 yoshdan kattalar bolib, ularning 70% jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyati 10-25 yillik tajribaga ega bolgan trenerlar anketa so'roqlariga javob berishlari uchun jalb etildi. Ushbu o'tkazilgan so'rovnomaning 1 savolidan ko'rinib turibdiki %80 foiz mutaxassislarining ish joylarida axborot kommunikatsiya texnologiyalari vositalari bilan taminlanganini, 4.2% mutaxassislar esa bu vositalarni yo'q ekanini, 15.8 % mutaxassislar esa bu haqida umuman bilmasliklarini belgilab o'tishgan.

2-savolga 35.2% mutaxassislar ushbu vositalardan foydalanishini 61.8% mutaxassislar esa bu vositalardan foydalanmasliklarini, 3% esa buni umuman bilmasliklarini belgilab o'tishgan. Uchinchi savoli "O'quv-mashq (trenirovka) jarayonidagi o'lchash natijalarini kompyuter dasturlari yordamida tahlil qilasizmi?" degan savoliga 29.7% mutaxassis foydalanaman deb o'tgan bo'lsa, 53.3 % yoq foydalanmasliklarini, 17 % esa bu haqida umuman bilmasligini aytib o'tgan.

"Raqib jamoalar to'g'risida kompleksli axborot va ma'lumotlarni yig'asizmi?" degan savolimizga 33.3% mutaxassis raqib jamoalar to'g'risida kompleksli ma'lumotlarni yig'ishini aytgan bo'lsa, 50.3 % mutaxassis bunday ma'lumotlarni umuman yig'masligini, 16.4 % esa bu haqida bilmasligini bildirib o'tishgan.

"Yig'ilgan ma'lumotlar asosida o'z vaqtida tayyorgarlik tadbirlarini ko'rasizmi?" degan navbatdagi savolimizga 30.9% mutaxassisgina ma'lumotlarga ko'ra o'z vaqtida tayyorgarlik tadbirlarini ko'rishini aytib o'tgan bo'lsa, 52.7% mutaxassislar buni qilmasliklarini, 16.4% esa umuman buni bilmasliklarini keltirib o'tishgan.

6-savolimiz "Olingan natijalarni tahlil qilib tahlil asosida olingan ma'lumotlar ustida ishlashni kompyuter vositalari bilan amalga oshirasizmi?" Bu savolimizga 28.5% mutaxassislarigina ma'lumotlar ustida ishlashda kompyuterdan foydalanishlarini keltirishgan bo'lsa, 50.3% mutaxassislar yo'q foydalanmayman deb, 21.2% mutaxassislar bu haqida umuman bilmasliklarini ta'kidlashgan.

7- "O'quv-mashq (trenirovka) jarayonini multimediyali dasturiy vositalardan foydalanib tahlil qilasizmi?" degan savolimizga esa 31.5% mutaxassis foydalanishlarini, 46.7% mutaxassislar esa bundan umuman foydalanmasliklarini belgilashgan bo'lsa, 21.8% bu haqida umuman bilmasliklarini keltirib o'tishgan.

8 – "Jismoniy tarbiya va sportda multimediyali dasturiy vositalardan foydalanish orqali shaxsiy qiziqishni rag'batlantirish, o'z imkoniyatlarini oshirish, qobiliyatlarini yanada rivojlantirish va namoyon qilishi mumkinmi?" degan savolimizga esa 18.8% mutaxassis bunda multimediyali dasturiy vositalardan foydalanganda sportchilarning shaxsiy qiziqishlarini rag'batlantirish va o'z imkoniyatlarini oshirish, qobiliyatlarini yanada rivojlantirish va namoyish qilishi mumkin deb hisoblashsa, 24.8% mutaxassislar bunday hisoblamasliklarini keltirishgan hamda 56.4% bu haqida umuman bilmasliklarini belgilab o'tishgan.

So'rovnomaning "Shug'ullanuvchilar kontingentlarining jismoniy holati va sog'lig'ini kompyuter yordamida monitoring qilasizmi?" deb nomlangan oxirgi savoliga 23.0% mutaxassislar kompyuter yordamida monitoring qilishini ta'kidlab o'tishgan bo'lsa, 53.3% kompyuter yordamida monitoring qilmasliklarini aytishgan hamda 23.6% mutaxassislar bu haqida umuman bilmasliklarini izohlashgan. Shuning bilan birga so'rovnoma ishtirokchilari bo'lgan 165 nafar murabbiylar fikrlarining o'zaro moslik darajasini baholash uchun konkordatsiya koeffitsienti hisoblandi va uning son qiymati $W = 0,325$ ga teng bo'ldi, bu ko'rsatkich ekspertlar sonini (165 ta) va ob'ektlar sonini (10 ta) inobatga olganda, gradatsiyaning yqoniqarlar sahasining yuqori qismida joylashadi, demak ekspertiza muvaffaqiyatli o'tkazilgan.

Xulosa. So'rovnoma natijalaridan ko'rinib turibdiki sport o'yinlari voleybol amaliyotida sportchilarning tayyorgarlik holatlarini va musoboqa faoliyatlarini nazorat qilishda ishimizni osonlashtiruvchi kompyuter texnologiyalaridan unumli foydalana olmasligimiz va sportchilarning faoliyatini aniq ma'lumotlarga asosan rejalashtirilmayotganinin ko'rishimiz mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Акбаров, А. (2021). Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. Теория и методика физической культуры, 64(2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
- 2) Акбаров А. Спортда математик тахлил усуллари: ўқув қўлланма. – Ч.: УзДЖТСУ, 2020, 228.
- 3) Акбаров А. Спортда педагогик таджикот натижаларини интерпретация килиш усуллари солиштириш // Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6
- 4) Ummatov A.A., Prioritetnosti evaluation hopping endurance of volleyball players using a touch-computer installation //Scientific Bulletin of Namangan State University, 2019.

УДК: 796.62.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОЛОЖЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Оятхон Ёкубова, Ахматжон Акбаров, Акрам Умматов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

yoqubovaoyatxon@gmail.com; ummatovakram@mail.ru

Аннотация. Приведены результаты анкетирования о роли, места значения информационно-коммуникационных технологий и положения, проблем и будущее использования их в современной системе подготовки волейболистов и их обсуждения.

Ключевые слова: волейболист, информационные технологии, тренер, коэффициент конкорданция, компьютерный мониторинг.

UDC: 796.62.

PEDAGOGICAL ASSESSMENT OF THE STATE OF THE USE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TRAINING VOLLEYBALL PLAYERS

Oyatkhon Yokubova, Akhmatjon Akbarov, Akram Ummatov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

yoqubovaoyatxon@gmail.com; ummatovakram@mail.ru

Abstract. The results of a survey about the role, place of importance of information and communication technologies and the position, problems and future of their use in the modern system of training volleyball players and their discussion are given.

Keywords: volleyball player, information technology, coach, concordance coefficient, computer monitoring.



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Тимур Юмангулов

*Детско-юношеская спортивная школа
Келес, Узбекистан*

rumiT_81726@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается эффективность разработанных предложений и рекомендаций для развития физических способностей юных футболистов младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительном этапе. Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс юных футболистов младшего школьного возраста. Был проведен параллельный педагогический эксперимент. В результате исследования выяснилось, что разработанные предложения и рекомендации для развития физических способностей юных футболистов младшего школьного возраста оказались эффективными.

Ключевые слова. Статистический анализ, футбол, педагогический эксперимент, контрольная группа, экспериментальная группа, показатели.

Введение. На данный момент одним из важнейших критериев в современном футболе является физическая подготовленность футболистов. Отличительные черты футбола наших дней – высокий объем двигательной деятельности, множество единоборств, игра на около предельных и предельных скоростях.

Чтобы достичь наиболее высокого уровня физической подготовленности, необходимо уже с детских лет рационально уделять внимание развитию основных физических качеств юных футболистов [3].

Одна из основных задач стоящая перед тренером на спортивно-оздоровительном этапе – это всестороннее гармоничное развитие физических способностей у юных футболистов [2; 4].

Для развития физических способностей юных футболистов младшего школьного возраста специалисты [1; 2; 4; 5;] рекомендуют применять общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, игровые упражнения, мини-футбол.

Для повышения эффективности развития физических способностей юных футболистов были разработаны следующие предложения и рекомендации:

- рациональное применение широкого спектра подвижных игр;
- средства из других видов спорта проводить в соревновательной обстановке;
- применение игровых упражнений (1х1, 2х2);
- выполнение упражнений по обучению технических приёмов преимущественно в движении (это способствует развитию общей выносливости);
- использование футбольных карточек с изображениями мировых звезд футбола для мотивации и поощрения юных футболистов;
- разнообразие индивидуальных упражнений с мячом (для развития специально-двигательных качеств);
- использовать специальный спортивный инвентарь для целенаправленного развития физических качеств (обручи, координационные лестницы, маленькие барьеры, гандбольные мячи, набивные мячи, стойки, конусы).

Методология и результаты исследования. В настоящем исследовании оценивались следующие физические способности юных футболистов: стартовая скорость (бег на 10 метров), дистанционная скорость (бег на 30 метров), скоростно-силовые способности (челночный бег 3х10 метров, прыжок в длину с места).

Статистический анализ данных позволил установить, что у юных футболистов младшего школьного возраста и контрольной, и экспериментальной групп за время педагогического эксперимента достоверно повысились показатели физических способностей на уровне $P < 0,001$. С учётом того, что дети младшего школьного возраста развиваются в соответствии своим физиологическим особенностям, данный результат свидетельствует о том, что разная методика в разных группах положительно повлияла на развитие физических способностей юных футболистов на спортивно-оздоровительном этапе.

Однако различия между приростом (%) показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп имеются. Методика подготовки юных футболистов экспериментальной группы оказалась эффективнее по сравнению с методикой контрольной группы. Результат экспериментальной группы в беге на 10 метров повысился на 7,68%, в то время как результат контрольной группы на 3,31%. В беге на 30 м дети экспериментальной группы повысили свою дистанционную скорость на 7,12%, а дети контрольной группы на 3,40% (рис. 1).

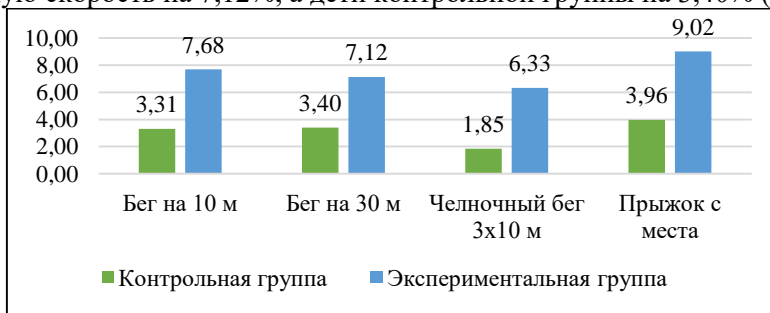


Рис. 1 Относительный прирост (%) показателей физической подготовленности юных футболистов

В скоростно-силовых показателях таких как челночный бег 3х10 метров и прыжок в длину с места результат испытуемых экспериментальной группы в первом вырос на 6,33%, во втором 9,02%. Результат испытуемых контрольной группы в челночном беге 3 х 10 метров повысился на 1,85%, а в прыжке в длину с места на 3,96%.

На начало педагогического эксперимента уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп не имел между собой достоверных различий ($P > 0,05$). Совершенно другая картина наблюдается в конце педагогического эксперимента. Статистический анализ показал, что результаты в беге на 30 метров контрольной и экспериментальной групп после

педагогического эксперимента имели достоверные различия на уровне $P \leq 0,05$ ($t = 2,14$). Так же, достоверные различия наблюдались в челночном беге 3 x 10 метров на уровне $P \leq 0,05$ ($t = 2,30$). А вот в беге на 10 метров ($t = 1,92$) и в прыжке в длину с места ($t = -1,63$) статистически достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

Выводы. Учитывая разницу эмпирического значения Т-критерия Стьюдента между контрольной и экспериментальной группами до и после эксперимента можно сказать, что разработанные рекомендации и предложения по развитию физических способностей юных футболистов младшего школьного возраста доказали свою эффективность. Можно предполагать, что при более длительном педагогическом эксперименте результаты по всем выше представленным показателям физической подготовленности имели бы достоверные различия.

Литература:

- 1) Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие – М.: Физическая культура, 2007. – 112.
- 2) Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
- 3) Губа В., Стула А., Кромке К. – Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
- 4) Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации: учебное пособие / Д.К. Исмагилов. – Ташкент, 2015 – 80 с.
- 5) Николаенко В.В. – Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. Пособие / В.В. Николаенко, В.Н. Шамардин. — К.: Саммит-книга, 2015. — 360 с.

ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS OF PRIMARY SCHOOL AGE AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE

Timur Yumangulov

Children's and youth sports school of the Tashkent region

Keles, Uzbekistan

rumiT_81726@mail.ru

Abstract. The article examines the effectiveness of the developed proposals and reco-recommendations for the development of the physical abilities of young primary school football players at the sports and recreation stage. The object of the study is the educational and training process of young football players of primary school age. The subject of study is the means and methods of developing physical abilities. A parallel pedagogical experiment was carried out. As a result of the study, it turned out that the developed proposals and recommendations for the development of the physical abilities of young football players of primary school age were effective.

Keywords. Statistical analysis, football, pedagogical experiment, control group, experimental group, indicators.



4-Sho'ba. TALABALAR SPORTINI TIBBIY-BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK TA'MINLASH

Секция 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

4th Section. MEDICO-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENT SPORTS



УЎК: 796.78.92.

ХАРАКАТ ИМКОНИАТИ ЧЕКЛАНГАН БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Абдусаттор Абдусаломов, Фархат Мурадов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

abdusalamovabdusattor6@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақолада имконияти чекланган мактабгача таълим ташкилотидagi тарбияланувчилар учун жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлиги аниқланиб, тадқиқотимиз давомида ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси асосида болаларнинг жисмоний ҳолатининг яхшиланиш кўрсаткичлари ёритилган.

Калит сўзлар: Тайёрлов гуруҳ, жисмоний тарбия дарси, жисмоний машқлар, махсус машқлар, индивидуал ҳаракатлар, координацион ҳаракатлар, жисмоний фаоллик, мувозанат, оптималлаштириш, ҳаракат режими, симбиотик муносабат.

Долзарблилиги. Имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси мактабгача таълим ташкилотидagi таълим жараёнининг муҳим йўналишларидан биридир, чунки мактабга тайёрлов гуруҳи ёшдаги болаларни мактабга тайёрлаш, уларнинг ижтимоий мослашуви ва кейинги давр билан боғлиқ бўлган жуда муҳим даврдир [1, 2, 3].

2021 йилги расмий статистик маълумотларга кўра, юртимизда 7753 та МТТлар мавжуд бўлиб, улардан 148 таси ихтисослаштирилган мактабгача таълим муассасаларидир. Сўнгги йил ичида 12 мингдан ортиқ болажонлар ичидан фақатгина 3400 нафари алоҳида эҳтиёжга эга болалар эканлиги аниқланган.

Ушбу ҳолатлар бизни имконияти чекланган мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат режимини оптималлаштириш бўйича янги ёндашувларни излашга ундайди, улар мотивацион ва эмоционал соҳада ҳаракат қилади, болаларда табиий ҳаракат фаолиятига кучли қизиқиш уйғотади ва ҳаракат етишмовчилигини камайтиришга ижобий таъсир кўрсатади.

Тадқиқотнинг мақсади: Мактабга тайёрлов гуруҳи ёшдаги имконияти чекланган болаларни жисмоний тарбиялаш методикасини ишлаб чиқиш ва мактабгача таълим ташкилотининг жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишларида самарадорлигини баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: 1) Мактабгача таълим муассасасида мактабга тайёрлов гуруҳ ёшдаги имконияти чекланган болаларнинг ҳаракат фаолияти етишмаслигининг муаммосини назарий жиҳатдан асослаш.

2) Имконияти чекланган мактабга тайёрлов гуруҳи ёшдаги болаларнинг ҳаракат етишмовчилигига таъсир қилувчи сабабларни аниқлаш ва уларни баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш.

3) Мактабга тайёрлов гуруҳи ёшдаги имконияти чекланган болаларни жисмоний тарбиялаш усулини ишлаб чиқиш ва экспериментал синовдан ўтказиш.

Тадқиқотнинг объекти: 30-сонли кўп тармоқли махсус мактабгача таълим ташкилотидagi имконияти чекланган тарбияланувчи болаларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёни.

Тадқиқотнинг предмети: 30-сонли кўп тармоқли махсус мактабгача таълим ташкилотида имконияти чекланган тарбияланувчи болаларнинг жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлар ва турли хил ҳаракатли ўйинларни қўллаш жараёни.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, суҳбат, педагогик тажриба, болаларнинг тиббий ҳужжатларини ўрганиш, педагогик кузатиш, сўров, эксперт баҳолаш, жисмоний тайёргарликни текшириш, педагогик эксперимент, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тадқиқотлар Чирчиқ шаҳаридаги 30-сонли кўп тармоқли махсус мактабгача таълим ташкилотида тарбияланувчилар ўртасида ўтказилган. Тажрибада 15 нафар 30-сонли КТММТТ тарбияланувчилари иштирок этган. 1 нафар жисмоний тарбия ўқитувчиси (ЎзДЖТСУ) ва 1 нафар талаба (ЎзДЖТСУ) иштрок этди.

Тадқиқотимиз натижалари шуни кўрсатдики, КТММТТдаги жисмоний тарбия йўриқчилари, ўқитувчилар томонидан ҳаракат етишмовчилигининг сабаби болаларнинг ҳаракат фаолиятининг индивидуал кўринишларини етарлича баҳоламасликда намоён бўлади.

Биз тадқиқотимиз давомида мактабгача ёшдаги имконияти чекланган болалар учун қуйидаги машқлар мажмуасини ишлаб чиқганмиз бу машқлар “ЖТСНВаУ” кафедраси иш режасига мувофиқ “Оҳиста қадам” табақалаштирилган дастуридан жой олган.

1-жадвал. **Имконияти чекланган болалар учун махсус машқлар (юриш, югуриш, сакраш ва қўллар учун)**

| № | Машқлар | Хусусиятлари |
|----|---|---|
| 1 | Гимнастика таёқчалари устидан юриш (Релс) | масофани таксимлаш, фарқлаш ва кўз билан чамалашни ривожлантирувчи машқ |
| 2 | Дарбоз юриш машқи | мувозанатни ва ҳаракат аниқлигини ривожлантиради |
| 3 | Лабиринт машқи | фазода юналишни мўлжалга ола билиш ҳаракатларни мувофиқлаштиришни ривожлантиради |
| 4 | Ҳалқа бўйлаб югуриш | майда маторикаларни ривожлантиради (маторика бу қўл маторикаси нарсаларни ушлашдан то одамларнинг қўлёмаси билан боғлиқ бўлган жуда кичик ҳаракатларга қадар) |
| 5 | Моксимон югуриш (5 м) | мувозанат сақлаш ва майда маторикаларни ривожлантиради |
| 6 | Бир оёқда сакраш | ҳаракат изчиллиги оёқ мушаклар кучини ривожлантиради |
| 7 | Қурбақача сакраш | координацион ҳаракатлар ҳамда ҳаракатлар симметриясини ривожлантиради |
| 8 | Тўп билан сакраш | тўп орқали оёқ мувозанатини ҳис қилиш |
| 9 | Юлдузча сакраш | қўл ва оёқ ҳаракатлар координациясини ҳаракат ритмини ривожлантиради |
| 10 | Гимнастика скамейкасида 4 оёқлаб юриш | ҳаракатлар кучиш тезлигини оширади |
| 11 | Тошбақа бўлиб сирпаниш | қўл ва елка камарини мустаҳкамлайди |
| 12 | Нафас олиш машқи | кон айланиш фаолиятини яхшилайти, танада кислород миқдорини оширади, нафас олиш тезлигини пасайтиради, ўпканинг умумий ҳажмини оширади. |

Хулоса. 1) Илмий адабиётларнинг назарий таҳлилида, имконияти чекланган болаларнинг ҳаракат депривациясига таъсир килувчи сабаблар аниқланди:

- ота-оналар томонидан болага нисбатан кучли ҳомийлик, уятчанлик, болага эътибор бермаслик, оъз фарзандининг нуқсонини яшириш, меҳр ва ғамхоърликнинг етишмаслиги, онанинг болани рад этиши

- тарбиячилар томонидан боланинг психофизик, ижтимоий ва шахсий имкониятларини, ўқитувчининг авторитар таъсирини ўқитиш жараёнида ўқитувчи томонидан эътиборсиз қолдирилиши; ҳар доим ҳам боланинг ютуқларини объектив баҳолаш, субъектларнинг ҳаракат фаолиятига бўлган эҳтиёжни нотўғри баҳолаш ва нотўғри тушуниш;

- бола томонидан, маҳрумлик ҳодисасига муносабат сифатида, у ўз нуқсонини чеклаш, бегоналашиш, кўрқув, ишончсизлик, кўрқоқлик, пассивлик, ўзини изоляция қилиш, нотўғри хатти-ҳаракатлар ва тажовузкорлик, баландликдан кўрқишда намоён бўлади.

2) Тадқиқотларимиз натижасида мактабга тайёрлов мактабгача ёшдаги имконияти чекланган болаларнинг жисмоний тарбияси методологиясини қўллаш самарадорлиги экспериментал равишда тасдиқланган.

Адабиётла рўйхати:

- 1) Светличная, Н.К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н.К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.

- 2) Умнякова, Н.Л. Двигательная депривация детей дошкольного возраста как социально-педагогическая проблема / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Умнякова // «Адаптивная физическая культура» - 2012.
- 3) Умнякова, Н.Л. Оценка двигательной активности дошкольников, имеющих нарушение слуха / Н.Л. Умнякова, А.И. Вегера, Ю.В. Кочневская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.- 2013.

УДК: 796.78.92.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ

Абдусаттор Абдусаломов, Фархат Мурадов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

abdusalamovabdusattor6@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность занятий по физической культурой детей в дошкольном образовательном учреждении с ОВЗ, а также выделены показатели улучшения физического состояния детей на основе комплекса упражнений, разработанного в ходе нашего исследования.

Ключевые слова: Подготовительная группа, занятие физической культурой, упражнение, специальные упражнения, индивидуальные движения, координация движений, двигательная активность, баланс, оптимизация, способ действия, симбиотическая установка.

UDC: 796.78.92.

IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN WITH LIMITED MOBILITY

Abdusattor Abdusalomov, Farhat Muradov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

abdusalamovabdusattor6@gmail.com

Abstract. In this article, the effectiveness of physical education classes for children in a preschool educational institution with disabilities is determined, and the indicators of improvement of children's physical condition are highlighted based on the set of exercises developed during our research.

Key words: Preparatory group, physical education class, exercise, special exercises, individual movements, coordination movements, physical activity, balance, optimization, mode of action, symbiotic attitude.



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ИГРОВЫХ И СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Боходир Абдусаматов, Дилбар Сафарова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Проведена сравнительная оценка параметров телосложения спортсменок, занимающимися игровыми и силовыми видами спорта. Анализ тотальных и парциальных признаков выявил различия по ряду определенных антропометрических признаков, свидетельствующих об адаптации организма к специфике нагрузок избранной специализации.

Ключевые слова: спортсменки, параметры телосложения, силовые видов спорта, специфичные нагрузки, баскетбол

Актуальность. В настоящее время особое значение в развитии современного спорта имеет признание факта активной его феминизации. Это выражается в расширении числа доступных женщинам видов спорта, ранее считавшихся чисто мужскими, а также всё большего участия в спортивных соревнованиях девушек и женщин. Между тем современный спорт XXI века все больше знаменуется как эпоха коммерсализации и высокого профессионализма, который влечет за собой целый ряд отрицательных последствий, особенно опасных для женского организма, в частности, таких как допинг, высокая загруженность соревнованиями, что порой трудно уложиться в разработанные отечественными учеными по физической культуре и спорту в рамках теории периодизации годичного тренировочного цикла. Без должного научного обоснования и правильного понимания опасностей безудержной профессионализации, нельзя будет предотвратить

отрицательные последствия, которые связаны с ролью женщин в силу их биологических и социальных особенностей в обществе. Спортивные игры являются одним из наиболее популярных видов среди девушек, а занятия силовыми видами спорта вошли в большой спорт позже, и женщины успешно борются наряду с мужчинами. Это направление будет правильной считать – наиболее модным. Трудно представить современный спорт, современное олимпийское движение без участия женщин. Олимпийские игры и современный спорт не смогли бы оказать такого многообразного влияния на жизнь мирового общества [1, 2, 3].

Цель исследования: изучить специфику морфологической адаптации к физическим нагрузкам у спортсменок, занимающихся баскетболом и борьбой.

Методы исследования. Проведены антропометрические исследования у 25 девушек, занимающихся борьбой дзюдо, 30 девушек, занимающихся баскетболом. Все они являются квалифицированными спортсменками, обучающимися в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. Подвергнуты измерениям тотальные и парциальные признаки, являющиеся информативными для избранных видов спорта. Полученные результаты обработаны методами математической статистики, с выявлением среднеарифметического (\bar{x}) и сигмального отклонения (σ).

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из таблицы 1 имеются различия в показателях тотальных размерах у спортсменок, занимающихся баскетболом и борьбой. В первую очередь, спортсменки отличаются как по длине и массе тела, так и по обхвату грудной клетки. Большое различие выявлено для такого показателя как объём грудной клетки. Так у баскетболисток его значение составляет $75,50 \pm 7,10$ см, а у девушек, занимающихся борьбой – $87,90 \pm 4,10$ см, что на 12,40 см больше, чем у баскетболисток. Из парциальных размеров тела установлены различия по длине верхних и нижних конечностей, а также по значениям составляющих их сегментов – по длине плеча, предплечья, бедра и голени. Зато по длине нижних конечностей баскетболистки превосходят дзюдоисток. Так, длина нижних конечностей у баскетболисток составила $93,50 \pm 2,65$ см, а у дзюдоисток – $88,7 \pm 1,13$ см. Для дзюдоисток сохранение равновесия тела, играет важное значение при выполнении борцовских приёмов, выполняемых как в стойке, так и в партере. Поэтому для дзюдоисток, чем ниже расположен общий центр тяжести тела по отношению к площади опоры, тем большую устойчивость будет сохранять тело. Не выявлено различий по длине предплечья между сравниваемыми специализациями. Так у баскетболисток длина плеча составила $24,8 \pm 1,24$, а у дзюдоисток – $24,0 \pm 1,21$ см. Их широтных размеров тела установлены большие различия по ширине таза. У баскетболисток ширина таза составила $27,90 \pm 2,10$, а у дзюдоисток – $40,4 \pm 1,40$ см. Такое различие связана со спецификой специализации. Более широкий таз обеспечивает также устойчивость в состоянии подседа, при прямом контакте с соперником. Значимое различие установлено и размерам обхвата плеча. У баскетболисток обхват плеча составил $23,20 \pm 2,10$, у дзюдоисток – $27,07 \pm 0,42$ см. Анализ обхватных размеров тела свидетельствует о том, что девушек, занимающихся борьбой, значительного развития достигает мышечная система как в области туловища, так и мышц пояса верхних конечностей. Между сравниваемыми специализациями по другим показателям парциальных размеров выявлены незначительные различия.

Таблица 1. Сравнительная оценка показателей телосложения девушек, занимающихся баскетболом и борьбой

| № п/п | Соматический параметр | Баскетбол – женский, n=30 | | Борьба женская, n =25 | |
|-------|---------------------------|---------------------------|----------|-----------------------|----------|
| | | \bar{x} | σ | \bar{x} | σ |
| 1. | Длина тела | 174,90 | 4,00 | 164,00 | 4,90 |
| 2. | Масса тела | 60,00 | 10,20 | 61,00 | 6,80 |
| 3. | Обхват грудной клетки | 75,50 | 7,10 | 87,90 | 4,10 |
| 4. | Длина корпуса | 75,9 | 1,80 | 72,9 | 1,40 |
| 5. | Длина верхних конечностей | 76,00 | 2,30 | 72,30 | 2,00 |
| 6. | Длина нижних конечностей | 93,50 | 2,65 | 88,7 | 1,13 |
| 7. | Длина плеча | 32,30 | 1,22 | 29,0 | 1,23 |
| 8. | Длина предплечья | 24,8 | 1,24 | 24,0 | 1,21 |
| 9. | Длина бедра | 48,3 | 0,80 | 46,5 | 0,80 |
| 10. | Длина голени | 38,8 | 0,88 | 35,0 | 0,72 |
| 11. | Ширина таза | 27,90 | 2,10 | 40,4 | 1,40 |
| 12. | Ширина плеч | 38,00 | 1,80 | 39,90 | 2,80 |
| 13. | Обхват плеча | 23,20 | 2,10 | 27,07 | 0,42 |
| 14. | Обхват предплечья | 22,20 | 1,40 | 24,00 | 0,33 |
| 15. | Обхват бедра | 52,10 | 4,80 | 55,30 | 0,30 |
| 16. | Обхват голени | 34,30 | 3,40 | 35,30 | 0,32 |

Заклучение: Сравнительная оценка параметров телосложения спортсменок, специализирующихся в игровых и силовых видах спорта, свидетельствует о морфофункциональной адаптации организма к физическим нагрузкам, специфичной от особенностей специализации.

Библиография

- 1) Мягкова С.Н. Проблемы гендерной асимметрии в современном олимпийском движении // Теор. и прак. физ. культ. 2001, № 3. – 34с
- 2) Соха Тереса Морфо-функциональные особенности женщин спортсменок в аспекте полового диморфизма // Теория и прак. физ-кой культуры», 2001, №11, стр. 2 - 7.- 203 с.
- 3) Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – Киев.-Наукова думка.- 2001.- с. 328.

COMPARATIVE ASSESSMENT OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN COMPETITIVE AND POWER SPORTS

Bokhodir Abdusamatov, Dilbar Safarova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract: A comparative assessment of the parameters of the physique of sports women, who are engaged in competitive and strength sports, has been carried out. The analysis of the total and partial features revealed the differences in a number of certain anthropometric signs, indicating the adaptation of the body to the specific loads of the chosen specialization.

Keywords: sports women parameters of the physique strength sports anthropometric signs specific loads basketball, judo.



УЎК:5770.02.

РУХНИНГ ОРГАНИЗМДАГИ БИОЛОГИК РОЛИ

Умидахон Абдусаматова, Сабохат Зиямухамедова, Фотима Исмоилова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

fotimaismailova28@gmail.com

Аннотация. Рух микроэлементи организм учун муҳим аҳамиятга эга, чунки у оксидланиш-қайтарилиш реакцияларини бошқарувчи ферментларнинг таркибига киради. Шу боис, унинг озуқа таркибидаги микдорини аниқлаш организмни соғломлаштиришга, унинг регенератив қобилиятини оширишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: Рух, фермент, простата бези, гормон, коллаген толалар, остеопороз.

Кириш. Рух спортчилар организми учун энг муҳим элементлардан бири ҳисобланади. Рух элементи организмда муҳим биологик жараёнлар оқсил, ДНК ва РНК синтези, ҳужайраларни бўлиниши, ўсиши ва регенерациясида иштирок этади. Бундан ташқари, рухнинг регенерация жараёни кетиб турган тўқимада коллаген ва оқсил синтезини кучайтириши, атеросклероз ва юрак ишемик касаллигида ижобий таъсир кўрсатади. Гипофиз безидан ишлаб чиқариладиган соматотропин, гонадотропин ва кортикотропин гормонларини синтез интенсификацияси ҳамда бутун организмдаги гормонал статус бевосита рухнинг миқдори билан боғлиқ.

Ишнинг мақсади ва вазифалари. Рухнинг биологик аҳамиятига оид изланишлар олиб борилиб, илмий манбаларда келтирилган маълумотлар хусусий изланиш маълумотлари билан қиёсланади ва тегишли мулоҳазалар юритилади.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Бунда рухнинг организм тўқималари ва органларда тақсимланиши, унинг ферментлар таркибига кириши орқали биокимёвий жараёнларга кўрсатадиган таъсири билан боғлиқ бўлган физиологик ва патологик ҳолатларнинг келиб чиқишига тегишли маълумотлар таҳлиллар асосда келтирилди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Рухга бой бўлган аъзолар: гипофиз, кўз тўр пардаси, простата бези (150 мг дан ошиқ), жигар, буйрак, мушак, соч, суяк (100 мг дан ошиқ)лар ҳисобланади [1].

Бош миядаги металллар ичида рух ва темир энг кўп қисмини ташкил этади, рух-темир индекси 1 га тенг, бошқа аъзоларда бу нисбат анча паст бўлади. Углеводлар, ёғлар, оқсиллар ва нуклеин

кислоталар синтези ва парчаланиши организмни рух билан таъминланишига бевосита боғлиқ. Организмдаги рух захирасининг 20 фоизи суяк тўқимасида жойлашган бўлади. Рухнинг суяк тўқимасига кириш тезлиги калцийга нисбатан юқори бўлади ва суяк тўқимасида мушак тўқимасига нисбатан узок сақланади [1,3].

Рух калций ва фосфор сўрилишини ҳамда алмашинувини яхшилади, шунингдек, коллаген толалар синтезини ҳам кучайтиради. Бу эса тери эластиклигини оширади ва суяк юзасини шаклланишини таъминлайди. Шунинг учун рух яъни цинк етишмовчилиги остеопороз ривожланишига олиб келиши мумкин [2].

Рухнинг биологик таъсирлари куйидагилар:

- рух – кучли табиий антиоксидант, яраларни битиши ва эпителизатсия жараёнини тезлатади;
- хужайрани бўлиниши, ўсиши ва регенерациясида қатнашади, тери, тирноқ ва сочларнинг меъёрида ўсишини таъминлайди;
- тана ва скелет вазнини ошишида, калций ва фосфор алмашинуви ва сўрилишига ёрдам беради;
- еркаклик гормони – тестостеронни ишлаб чиқарилиши ва сперма ҳосил бўлишида муҳим аҳамиятга эга, ўсиш гормони, гонадотропин ва кортикотропин синтезида қатнашади;
- тери эластиклигини таъминловчи коллаген толалар ҳосил бўлишида қатнашади, сариқ доғ дегенерацияси ва катарактани олдини олади;
- иммунитетни оширади, ўсмаларга қарши (антикансироген) таъсири мавжуд, инсулин синтезида иштирок этади ва ёғ-углевод алмашинувини бошқаришда иштирок этади;
- миянинг нормал фаолияти ва эслаб қолиш қобилиятини кучайтириш учун зарур;
- иштаҳа ва таъм билиш сезгисини меъёрга келтиради, алкогольни организмдан чиқариб ташлашда иштирок этади;
- қон ишлаб чиқаришда иштирок этади ва камқонликни олдини олади [1,4].

Маҳсулотлардаги рух миқдори

(100 гр маҳсулотга тўғри келадиган рух миқдори мг да)

| Маҳсулот номи | Рух миқдори | Маҳсулот номи | Рух миқдори |
|-----------------------|-------------|------------------------|-------------|
| Пишириқ учун дрожжи | 9,97 | Седана | 7,75 |
| Қовок данаги | 7,44 | Пиширилган товук юраги | 7,30 |
| Қайнатилган мол гўшти | 7,06 | Арахис | 6,68 |
| Какао порошок | 6,37 | Кедр ёнғоғи | 4,62 |
| Мол тили | 4,80 | Попкорн | 4,13 |
| Курка гўшти | 4,28 | Йирик майд.бугдой уни | 3,11 |
| Тухум сариги | 3,44 | Арахис ёғи | 2,51 |
| Ёнғоқ | 2,73 | Сардина | 1,40 |
| Кокос ёнғоғи | 2,01 | Пиширилган яшил нухот | 1,19 |
| Пиширилган ловия | 1,38 | Пиширилган нухот | 1,00 |
| Балиқдан котлет | 1,20 | Тунец | 0,90 |
| Тухум | 1,10 | Туршак | 0,74 |
| Консерваланган ласось | 0,92 | Бугдой бўтқаси | 0,57 |
| Пиширилган кўзиколин | 0,87 | Сўли бўтқаси | 0,49 |
| Пиширилган исмалоқ | 0,76 | Пиширилган гуруч | 0,45 |
| Жигарранг гуруч | 0,63 | Кўк пиёз | 0,39 |
| Вермишел | 0,53 | Қайнатилган гул карам | 0,31 |
| Жўхори | 0,48 | Авокадо | 0,31 |
| 1% ёғли сут | 0,39 | Редиска | 0,30 |
| Пиширилган брокколи | 0,38 | Пиширилган сабзи | 0,30 |

Хулоса. Рух (цинк) – барча ферментлар таркибига кирувчи ягона металл бўлиб, унинг ўрнини бошқа металл боса олмайди. У спортчи организмда моддалар алмашинуви жараёнлари меъёрида бўлишини таъминдайди, ҳамдабиокимёвий жараёнларда муҳим роль ўнайди.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Скальный А. В., Рудаков И. А. Биологические элементы в медицине. - Оникс 21 век, Мир, 2004.
- 2) Скальный А. В. Биологическая роль макро- и микроэлементов у человека и животных. — Санкт-Петербург: Наука, 2008.
- 3) Собирова Р.А. Биологик кимё. Т.:Янги аср авлоди,2006.
- 4) Тўйчибаев, М., Зиямухаммедова С.А. Биохимия ва спорт биохимияси // дарслик // Тошкент: Ўзбекистонда нашриёти, 2020.

УДК: 5770.02.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЦИНКА В ОРГАНИЗМЕ

Умидахон Абдусаматова, Сабохат Зиямухамедова, Фотима Исмоилова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

fotimaismailova28@gmail.com

Аннотация. Микроэлемент цинк важен для организма, так как входит в состав ферментов, контролирующих окислительно-восстановительные реакции. Поэтому определение содержания в нем питательных веществ помогает улучшить здоровье организма и повысить его регенеративные способности.

Ключевые слова: Цинк, фермент, предстательная железа, гормон, коллагеновые волокна, остеопороз.

UDC:5770.02.

BIOLOGICAL ROLE OF ZINC IN THE ORGANISM

Umidaxon Abdusamatova, Saboxat Ziyamuxamedova, Fotima Ismoilova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

fotimaismailova28@gmail.com

Abstract. Zinc trace element is important for the body, as it is part of the enzymes that control oxidation-reduction reactions. Therefore, determining the content of its nutrients helps to improve the health of the body and increase its regenerative capacity.

Key words: Zinc, enzyme, prostate gland, hormone, collagen fibers, osteoporosis.



УЎК: 796.43.72.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАРДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР АСОСИДА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИ ТЕКШИРИШ УСУЛЛАРИ

Розия Алимбоева

Алишер Навоий номидаги Тошкент давлат ўзбек тили ва адабиёти университети

Тошкент, Ўзбекистон

rozhan.b@mail.ru

Аннотация. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараёнинг ажралмас қисми эканлиги, ҳозирги кунинг мустақил ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги илмий исботланган. Саломатликни мустаҳкамлаш ва куч-қувватини янада фаоллаштиришга жисмоний тарбия ва спорт билан бирга бўлиш энг тўғри танлов эканлиги ҳақида маълумотлар берилган.

Калит сўзлар: куч-қувват, мустаҳкам, куч, сифат, кўникма, даража, жараён, авлод, соғлом, бақувват.

Кириш. Ватанимиз Ўзбекистон Республикаси тараққиётнинг ривожланиш босқичларини ўтказётган бир даврда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёт билан бирга ривожланиб бораётган соҳа десак муболаға бўлмайди. Жисмоний тарбия шахсни комплекс шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жаҳон стандартларига мос бўлган рақобатбордош кадрлани тайёрлашда жисмоний тарбия ва спорт асосий воситадир, чунки “соғлом танда соғлом ақл” деган халқимизнинг ибратли сўзлари бунга ёрқин асосдир. Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараёнинг ажралмас қисми ҳисобланади. Спорт ҳозирги кунинг мустақил Ўзбекистонимизда жадал ривожланиб бораётган ва кенг аҳамият қаратилаётган бир даврни ўтказмоқда. Ёшларни куч сифатларини тарбиялашда жисмоний машқларнинг аҳамияти катта эканлиги биз учун маълум. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига алоҳида эътибор қаратилган шундай экан ёшларимиз ҳам ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ва куч- қувватини янада фаоллаштиришга жисмоний тарбия ва спорт билан бирга бўлишга вақт ажратмоқдалар. Статистик маълумотларга асосланган бўлса жисмоний тарбия ва спорт билан 1991 йилдан ҳозирги 2022 йил ҳисоби бўйича қариб 75% фойз халқимиз жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиб келмоқда. Бу халқимизнинг ўз наслининг саломатлик бўйича мустаҳкамлигини ҳамда узоқ умр кўриш даражасини оширишга ҳам бир эътибори ҳисобланади. Ҳозирда юқоридаги маълумотларга таяниб айтиш мумкинки узоқ умр кўриш даражаси 75 ёшдан 80 ёш ундан катталар ёшига тўғри келишлиги бу халқимизнинг узоқ умр кўриш даражасини ошганлигини билдиради. Жисмоний тарбия ва спорт

соҳасида республикамизда кенг қўламли ишлар олиб борилаётганлигини барчамиз гувоҳи бўлиб, бу ишларнинг ҳаммаси ҳар томонлама етук, маънан ва жисмонан соғлом, Ўзбекистонимизнинг порлоқ келажagini ярата оладиган ёшларни тарбиялашга қаратилгандир. Бундай ёшларни камол топтириш учун эса соғлом ҳаёт тарзини тарғиб қилиш, болаларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказишни таъминлаш ҳамда баркамол авлодни соғлом ва бақувват тарбиялашдан иборатдир. Шундай экан Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида фаолият кўрсатаётган мутахассисларнинг зиммасига катта масъулият юклайди. Ёшларни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялаш учун барча шароитлар яратилган бўлиб, жорий йилимизнинг 2022 йил “Инсон қадрини улуғлаш ва фаол маҳалла” йили деб номланиши ва шу йил муносабат билан маҳаллаларида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишлардан бири этиб белгиланган. Спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этиш, спорт турлари бўйича истеъдодли спортчиларни танлаш, тайёрлаш ва маҳоратини ошириш, кадрлар тайёрлаш, соҳага замонавий технологияларни жорий этиш ва халқаро алоқаларни кенгайтириш, дўстлик муносабатларини мустаҳкамлаш демакдир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Миромонович Мирзиёев 2019 йил 19 март куни 5 муҳим ташаббус ва бунда 2-чи муҳим ташаббус жисмоний тарбия ва спортга айнан бағишланган муҳим вазифалари белгиланди. Шунингдек Ҳаракатлар стратегиясидан- тараққиёт стратегияси сари белгиланган асосий йўналишларнинг 4-чиси ҳам “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соғлом турмуш тарзини қарор топтириш” вазифаси алоҳида белгиланган. Ушбу вазифаларни амалга оширишда барча шароитларни мухтарам Президентимиз раҳнамолигида шарт- шароитларнинг яратилиши барча ёшларни беҳат қувонтирмоқда. Жисмоний машқларнинг таъсирини белгилловчи омиллар ёш спортчиларнинг соғлом ва баркамол бўлиб шаклланишида ўрни бекиёсдир. Ёш спортчиларда кўп жиҳатдан амалий машғулотлар жараёнини самарали ташкиллаштиришга ва аниқ қўйилган педагогик вазифаларга боғлиқ. Шуғулланувчиларнинг келажакдаги жисмоний ва ахлоқий асослари такомилланиши. Шуни қайд этиш керакки, амалий машғулотларда куч сифатларини мустаҳкамлаш биринчи муҳим вазифадир. Шунинг учун улар шуғулланувчиларга жисмоний машқларни таъсири энг универсал восита деб тан олинган. Мураббийларнинг биринчи даражали вазифаси куч, тезлик, чидамлик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни ривожлантириш. Ҳар хил жисмоний машқларнинг самараси турли хил ёки турли хилдаги жисмоний машқлар бир хил тарбиявий таъсир кўрсатиши амалиётда исботланган. Демак, бу жисмоний машқлар доимий бир хил таъсир хусусиятига эга эмаслигининг исботидир. Жисмоний машқларнинг педагогик, психологик, физиологик хусусиятлари қанчалик чуқур ишлаб чиқилган бўлса, мураббий, педагогик вазифаларни ҳал қилиш учун улардан шунчалик самарали фойдаланиш мумкин. Шунингдек, жисмоний тарбия ўқитувчисининг кенг қамровли билими ва врач билан маслаҳатлашган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларини жисмоний ривожланганлик ҳолатини назоратдан ўтказиш аниқса жуда муҳим. Жисмонан гармоник ривожланган шахсни тарбиялаш давримизнинг асосий вазифаларидан биридир. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни жисмоний ривожланишни текшириш усулларида сомагоскопия ва антропометрия усулларини қўллашни кўриб чиқамиз.

Спорт билан шуғулланувчиларнинг тиббий кўригида, уларнинг жисмоний ривожланиши ва тана тузилишининг хусусиятларини текшириш муҳим аҳамиятга эга.

Одам организмнинг жисмоний ривожланиши бу организмнинг морфологик ва функционал хусусиятларнинг йиғиндиси ҳисобланади ва биологик, паспорт ёшининг бир-бирига нисбатан ўхшаш томонлари билан, унинг жисмоний куч ва ишининг тўлиқлигини белгилайди. Шифокор, жисмоний тарбия ўқитувчиси ва мураббий, спорт билан шуғулланганларни жисмоний ривожланишни текшириш ва баҳолашни билиши шарт. Саломатлик ҳолати ва одамнинг жисмоний ривожланишининг даражаси- бу шундай омиллардан бири бўлиб, одамнинг жисмоний машқлар билан шуғулланиш хусусиятларини ифодаб беради. Тана тузилиши ва таянч-ҳаракат аппаратининг ҳолати- шахсни қайси спорт тури билан шуғулланиши мумкинлигини, танлашда асосий кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Одамнинг жисмоний ривожланиши ҳаёт давомида ўзгаради. Жисмоний ривожланишнинг асосий ўзгариши болалик, балоғат ва ўсмирлик даврларида асосан 18 ёшгача намоён бўлади:

- жисмоний ривожланишнинг ўзгаришига 3 асосий таъсиротлардан иборат;
- эндоген (ички) таъсиротлар, авлодаги хусусиятлари маълумотлари;
- атроф-муҳит ёки табиатнинг асосий воситалари;
- ижтимоий-иқтисодий таъсиротлар (кун режими, овқатланиш тартиби, меҳнат фаолияти, маънавий етуклиги).

Спортчиларнинг жисмоний ривожланишни ва тана тузилишини текширишда, уларнинг асосий морфологик (тузилиши, пропорциясини) ва функционал хусусиятларини аниқлаб беради.

Жисмоний ривожланишни спортчиларда такрорий текширишларда уларнинг организмга жисмоний юкламаларнинг таъсирини қандай даражада бўлганлигини аниқлаб беради. Текширишлар натижаларига қараб, танлашда спорт мутахассислигини ва машғулотларнинг тўғри тақсимланишига аҳамият берилади: жисмоний ривожланишни текшириш усуллари, соматоскопия (ташқи кўрик), антропометрия (тана ўлчамларини ўлчаш), жисмоний машқлар бажариш билан аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи шахснинг ҳаракатлар фаоллигини назоратдан ўтказиб сўнг белгиланган назорат хулосасига асосланиб машғулотларни ташкил этиш ҳар икки томон учун фойдалидир. Юқоридаги маълумотларга асосан назорат турлари бўйича демак, соматоскопия- ташқи кўрик ёрдамида тана ўлчамларнинг муносиблиги, тана тузилишнинг конституционал турлари, қадди-қомаат ва таянч-ҳаракат тизимларидир. Антропометрия (тана ўлчамларини ўлчаш) қўл, кўкрак қафас, ўпканинг нафас ҳаракатдаги ҳолатлари, оёқ бўлимининг маълумотлари муҳим, шунингдек жисмоний машқлар бажариш билан аниқлаш масалан; қўшимча юкламалар беришда ҳар қайси функционал синама (20 марта ўтириб туриш, бир жойда 15 сония давомида максимал темпда югуриш) қўлланиши мумкин. Бу синамалар ўтказишда фақат битта талаб бор – юкламалар миқдори тўғри бўлиш керак. Қўшимча жисмоний юкламалар кўпинча машғулотлар олдиндан бажарилади ва машғулотлардан 10-20 мин ўтгач. Синамага бўлган жавоб реакциялар пульс ва артериал қон босим ўзгариши ва тикланишига асосланиб баҳоланади. Қўшимча юклама бериш тестига бўлган жавоб реакцияларнинг учта варианты ажратилади. Биринчи варианты: машғулотдан олдинги қўшимча юкламага бўлган жавоб реакцияси машғулотдан кейин ўтказилаган қўшимча юкламага жавоб реакциясидан кам фарқланиши билан ҳарактерланади. Фақат пульс ва артериал қон босим тикланиш даврида ўзгариш мумкин. Умуман олганда, бундай жавоб реакцияси спортчининг жисмоний машқлардан кейин функционал ҳолати ўзгармаганлигини ифодалайди. Қўшимча юкламага жавоб реакциясини иккинчи варианты спортчиларни функционал ҳолатининг ёмонлашишини ифодалайди. Машғулотдан кейин қўшимча юкламага бўлган пульснинг жавоб реакциясига нисбатан анча ўзгаради, артериал қон босим эса унча ўзгармайди (қайчи феномени). Пульс артериал қон босимнинг тиклаш даври чўзилади. Бундай жавоб реакцияси шуғулланувчининг тайёргарлиги паст бўлса, ҳаддан ташқари катта жисмоний машқдан сўнг ўта чарчаш ҳолида рўй бериши мумкин. Учинчи вариантда қўшимча юкламага мосланиш яна ҳам ёмонлашади. Чидамлилиқ сифатини ривожлантирувчи спорт турларига гипотоник ва дистоник жавоб реакциялар рўй беради. Тезкор куч сифатларини ривожлантирувчи спорт турлари эса гипертоник, гипотоник, дистоник реакциялар рўй беради. Тикланиш давлари анча чўзилади. Бундай жавоб реакция спортчи функционал ҳолатини ёмонлашганлиги ифодалайди. Сабаби тайёргарлиги етарли даражада эмас. Шиддатли машқ бажаришда рўй берган учта чарчаш ҳолати деб баҳоланади.

Машқларга мосланиши пульс, нафас олиш частотасини, артериал қон босимнинг ўзгаришларига ва тикланиш даврига асосланиб баҳоланади. Мосланиш яхши даражада бўлса, жавоб реакция кўзатилади, дам олиш даврида ҳамма кўрсаткичлар тез тикланади, махсус кўрсаткичлари галдан-галга мустаҳкамланади.

Ёмон мосланишда атипик реакция рўй бериши мумкин. Такрорий машқларга 5 вариант жавоб реакциялари кўзатилади.

1-вариант: спорт натижалари баланд ва турғун, машқларга мосланиш яхши дам олиш давларда тез тикланади. Бундай жавоб реакция махсус тайёргарлиги баландлигини ифодалайди.

2-вариант: махсус натижалари ва мосланиши ўрта даражада. Бу вариант коникарли чиниқишни ифодалайди.

3-вариант: махсус натижалар дам кўтарилади, дам пасаяди. Юрак қон томир тизимининг кўрсаткичлари шу билан бирга ўзгаради. Керакли вақт давомида спортчи организми функциялари берилган юкламаларни қабул этиши пасаяди. Шуғулланувчининг ҳаракат фаоллигини тушишига ва толиқишига сабачи бўлади. Бу ҳол жисмоний тайёргарлигининг етарли даражада эмаслигини ифодалайди.

4-вариант: Кетма-кет махсус натижалари ва машқларга мосланиши ёмонлашади. Дам олиш интервалларида тикланмайди. Бундай вариант жисмоний тайёргарлиги паст спортчиларда учрайди ва бунда албатта тананинг тикланиш ҳолатини аниқлаб секин асталик билан машқларнинг энг содаларидан мослаштирилган ва ҳаракат фаоллиги учун зарур машқлар мажмуасини тузиб шуғулланувчи билан махсус шуғулланишни ўтказиш ўринли. Бунада шуғулланувчи ўзида тикланувчи машқларни ўзлаштириб тананинг мустаҳкамланиш вақтини меъёри асосида тикланиш ҳолатига ўтиб олади.

5-вариант: натижалари кетма- кетлик ҳолати асосида сақланади, мосланиш кўрсаткичлари яхшиланиш даражаси кўтарилади. Бундай вариант спорчининг етарли даражада чиникмаганлигини ифодалайди ва тананинг харакат фаоллиги аста кўтарилади.

Такрорий юкламалар синамалари машғулот жараёнининг тўғри уюштирилишини баҳолашга ёрдам беради. Жисмоний машқларни ўтказиш албатта барча шуғулланувчиларнинг тана тузилиши ва тананинг иш коэффецентининг кўтарилиш ҳолатига боғлиқ бўлади. Албатта шуғулланувчиларнинг тиббий назоратдан ўтиши бу жуда муҳимдир мураббийнинг ва жисмоний тарбия ўқитувчисининг иш фаолиятини янада фаоллаштиришга имкон беради.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Аминов В. Соғлом турмуш тарзи – инсон омилини кучайтириш гарови. – Т.: Тиббиёт, 1999.
- 2) Махкамджанов К.М. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. - Т.,2008.

УДК: 796.43.72.

МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Розия Алимбоева

*Ташкентский государственный университет узбекского языка и литературы им. Алишера Навои
Ташкент, Узбекистан
rozxan.b@mail.ru*

Аннотация. тот факт, что привитие навыков регулярных, самостоятельных занятий физической культурой и спортом является неотъемлемой частью образовательного процесса, сегодняшняя самостоятельная молодежь что большое значение в тренировке силовых качеств имеют физические упражнения. Приведена информация о том, что занятия физкультурой и спортом являются лучшим выбором для укрепления здоровья и увеличения силы.

Ключевые слова: сила, сила, сила, качество, мастерство, степень, процесс, поколение, здоровый, энергичный.

UDC: 796.43.72.

METHODS OF TESTING PHYSICAL DEVELOPMENT BASED ON PHYSICAL TRAINING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Roziya Alimboeva

*Tashkent State University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoi
Tashkent, Uzbekistan
rozxan.b@mail.ru*

Abstract. The fact that instilling the skills of regular, independent physical education and sports is an integral part of the educational process, today's independent youth that physical exercises are of great importance in the training of strength qualities. Information is given that physical education and sports are the best choice for improving health and increasing strength.

Key words: strength, power, strength, quality, skill, degree, process, generation, healthy, energetic.



УЎК: 796.06.42.

ЗАМОНАВИЙ СПОРТ-ПЕДАГОГИК ФАОЛИЯТНИНГ ИЖТИМОЙ- ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Дилшод Арзикулов

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
uz.dil@mail.ru*

Аннотация. Спорт ва педагогик фаолиятнинг психологик хусусиятлари самарали педагогнинг ижодий қобилиятларига боғлиқ бўлиб, улар кўзланган мақсадга эришиш учун спортчиларни мустақил танлаш ва тайёрлашнинг янги, ностандарт усулларини яратиш имкониятларида намоён бўлади. Мақолада шундай масалалар юзасидан фикр юритилади.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, спорт-педагогик фаолият, мураббий-ўқитувчи, спорт ютуқлари, спорт натижалари.

Долзарблиги. Бугунги кунда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш бўйича таянч олий таълим, илмий-тадқиқот ва илмий-методик муассаса ҳисобланади. Таълим муассасада малакали кадрлар тайёрлаш жараёни махсус тайёрланган ўқув дастурларини амалга ошириш орқали давлат таълим стандартларига мувофиқ ташкил этилган. Спорт-педагогик фанлар туркуми тайёрлов жараёнидаги муҳим бўгин

ҳисобланади, унда таълим олувчилар тор доирадаги билим ва кўникмаларга эга бўлиб, спорт-педагогик фаолият қобилиятларини ривожлантирадидлар.

Тадқиқотнинг мақсади: замонавий тренер-педагоглар касбий фаолият қобилиятининг ижтимоий психологик омилларини илмий-назарий ва экспериментал натижалар асосида ёритиб бериш ва асослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1) Спорт-педагогик фаолият қобилиятлари тузулмасини ёритиб бериш;

2) Спорт-педагогик фаолият қобилиятлари ривожланишининг ижтимоий-психологик шароитлари самарадорлиги текшириш;

Турли тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, спорт-педагогик фаолияти кўп компонентли жараён бўлиб, уни ўрганиш мазкур фаолиятнинг хусусиятларини тўлиқ тушуниш имконини беради. Улардан энг аънавийларини кўриб чиқамиз: гностик компонент; конструктив компонент; ташкилотчилик компоненти; коммуникатив компонент.

Демак, гностик компонент педагог томонидан махсус адабиётларни, спорт машғулотларининг назарияси ва методикаси, физиология, психология, педагогика, биохимияни ўрганишни ўз ичига олади. Спорт-педагогик фаолиятининг мазкур компоненти педагогнинг махсус адабиётларни таҳлил қила олиши ва кераклисини танлаб олиши, таълим олувчининг ҳолатини адекват баҳолаш, хатолари сабабини топиш, ҳамкасбларини ва умуман, спорт-педагогик фаолиятини танқидий баҳолаш қобилияти билан асосланади.

Спорт-педагогик фаолиятнинг конструктив компоненти педагогнинг машғулотга қадар ўтказиши керак бўлган бир қатор ишларини ўз ичига олади:

- машғулотлар ва шахсий ишларни режалаштириш;
- машғулотларнинг асосий вазифаларини белгилаб олиш;
- ўқув материални ҳафталик, ойлик, йиллик тақсимлаб олиш;
- спорт техникаси, машқлар, юкламаларни ўзлаштириш изчиллигини белгилаб олиш;
- ҳар бир машғулотга индивидуал ва жамоавий вазифаларни тузиш, ҳамда оператив режалаштириш.

Спорт-педагогик фаолиятида мазкур компонентни мазмуний таъминлашга эришиш педагогнинг конструктив фикрлаши ва унинг мазмунини амалга ошира олишига боғлиқ бўлади.

Педагогнинг спорт-педагогик фаолиятидаги ташкилотчилик компоненти амалиётда режаларни амалга оширишни таъминловчи ҳаракатларни ифодалайди. Уларга қуйидагилар киради:

- машғулотлар жараёнида педагогнинг новербал хатти-ҳаракатлари;
- режимни ташкиллаштириш ва машғулотлар жойини тайёрлаш;
- нагрукаларни бошқариш, спорт ҳаракатлари ва машқларини ўзлаштириши, бажаришида таълим олувчининг фаолиятини ташкиллаштириш;
- спорт жамоасида ўзаро муносабатларни ташкиллаштириш.

Педагогнинг спорт-педагогик фаолиятидаги коммуникатив компонент қуйидагиларни ўз ичига олади: педагогнинг доимий коммуникацияларга тайёрлиги; педагогнинг ижобий эмоционал ўзгаришларга эришиши ва мулоқот жараёнидан мамнун бўлиши; таълим олувчилар, уларнинг ота-онаси, маъмурият, ҳамкасблари ва бошқалар ўртасида шахслараро муносабатларни ўрнатиш.

Педагогнинг спорт-педагогик фаолиятидаги юқорида келтириб ўтилган компонентлари ўзаро асосланган ва бир-бири билан боғлиқ. Уларни алоҳида тузилишларга ажратиш шартли-умумлаштирувчи характер касб этади.

Кўплаб кузатишларнинг кўрсатишича, ҳар бир педагогда компонентлардан бирортаси устунлик қилади. Бир педагог ташкилий, иккинчиси – гностик, учинчиси - коммуникатив вазифаларни яхши уудалайди. Айнан мана шунда спорт-педагогик фаолиятнинг индивидуал услуби намоён бўлади.

Кейинчалик, спорт-педагогик фаолиятнинг асосий функцияларини ўрганиш назарда тутилади. Илмий адабиётларда турли тадқиқотчилар томонидан функцияларнинг кенг кўламли рўйхати ажратиб чиқилган. Мазкур тадқиқотнинг вазифаларидан, шунингдек, турли спорт турларининг хусусиятларидан келиб чиқиб, спорт-педагогик фаолиятга хос бўлган қуйидаги умумлашган функцияларни келтирамиз: ўқув-машғулот функцияси; тарбиявий функция; психологик функция; ташкилий-бошқарув функцияси; ўзини ўзи такомиллаштириш функцияси; назорат функцияси; суд функцияси.

Ўқув-машғулот функцияси педагогнинг спорт-педагогик фаолиятида вақтни тежаш, шунингдек, уни бажаришда меҳнатни тежашда ҳам аҳамиятлилик бўйича асосий ўринни эгаллайди. Бир машғулот ўртача икки, уч соатни олади. Функционал вазифаларни амалга ошириш учун одатда педагог ўзининг 87% вақтини сарфлайди. Ўқув-машғулот функцияси амалиётда қуйидаги вазифаларни ҳал қилиш жараёнида амалга оширилади: ўқув материални тақдим қилиш; спорт

техникасини мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш; жисмоний сифатларни ривожлантириш; хатолар таҳлили ва уларни тўғрилаш.

Бунда ўқув-машғулот функциялари юқорида санаб ўтилган вазифалар билан чекланмайди. Улар нисбатан кўпроқ, турли-туман ва динамикдир. Бундан ташқари, улар спорт-педагогик фаолиятда умумий ва хусусий вазифаларга боғлиқ бўлади.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш керакки, спорт-педагогик фаолиятни амалга оширувчи тренер-педагог касбининг машҳурлиги, биринчи навбатда, жаҳон олимпия ҳаракатларининг фаоллиги, профессионал спортнинг фаол шаклланиши, замонавий жамият ҳаёт тарзида спортнинг кенг кўламда оммаланиши билан асосланади. Спорт-педагогик фаолиятнинг асосий мақсади спортчиларга таълим бериш, уларда спорт кадриятлари ва олимпия руҳини шакллантириш ҳамда ривожлантириш, мусобақага муносиб тайёрлаш, юқори спорт натижаларига эришишдир. Машғулотларнинг асосий мақсади спорт-педагогик фаолиятининг бутун мураккаблиги, замонавий тренер-педагоглар орасидаги юқори рақобат, мазкур муаммо илмий тадқиқотнинг долзарблигини асослашдир.

Адабийтлар рўйхати:

- 1) Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик - ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. - Т.: - “Ўзбекистан”, 2017 – 102 б.
- 2) Орбан-Лембрик Л.Е. Активность личности как форма проявления его индивидуальности профессионализма // Теоретико-методологические проблемы генетической психологии. - М.: Институт психологии им. С. Костюка, 2002. - Т.1. - С. 140-143.
- 3) Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 200 с.
- 4) Труднев И.В. Особенности формирования индивидуального стиля тренера в процессе профессиональной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2005. - 19 с.
- 5) Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: Учебник / С.Д. Неверкович, Г.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: Академия, 2010. - 336 с.

УДК: 796.06.42.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дилшод Арзикулов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

uz.dil@mail.ru

Аннотация. психологическое своеобразие спортивно-педагогической деятельности заключается в том, что у эффективного педагога она носит креативный характер, который проявляется в возможности самостоятельного выбора и создания новых, нестандартных способов подготовки обучаемых спортсменов, достижения желаемой цели. В статье излагаются суждения об этих вопросах.

Ключевые слова: физическая культура, спортивно-педагогическая деятельность, тренера-педагог, спортивные достижения, спортивных результаты.

UDC: 796.06.42.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MODERN SPORTS AND PEDAGOGICAL ACTIVITY

Dilshod Arzikulov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

uz.dil@mail.ru

Abstract. The psychological peculiarity of sports and pedagogical activity lies in the fact that an effective teacher has a creative character, which is manifested in the possibility of independent choice and creation of new, non-standard ways of training athletes to achieve the desired goal. The article presents judgments on these issues.

Key words: physical culture, sports and pedagogical activity, trainer-teacher, sports achievements, sports results.

РЕГУЛЯЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА

Сардор Баратов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

sbaratov00@gmail.com

Аннотация. В данной работе рассматривались результаты исследования состояния юных спортсменов до и после выполнения специализированно составленной системы стретчинговых упражнений, направленных на регуляцию предстартового состояния.

Ключевые слова: баскетбол, предстартовое состояние, стретчинг, юный баскетболист, тестирование, функциональные показатели.

Введение. Предстартовые состояния у юных баскетболистов возникают задолго до выступления, наблюдается за несколько дней до ответственных соревнований. Спортсмен мысленно настраивает себя на соревнование, повышенная мотивация, увеличивается двигательная активность во время сна, повышается обмен веществ, испытывается мышечное напряжение, в крови содержание гормонов увеличивается, также повышается содержание эритроцитов и гемоглобина. Это состояние усиливаются за несколько часов до старта и еще более за несколько минут перед началом соревнований, когда возникает собственно стартовое состояние.

Рост спортивных достижений, возникновение конкуренции, повышение значимости спортивного результата и ответственности спортсмена за него увеличивают нагрузку на психику юных спортсменов. Возрастает при этом и уровень напряженности нервной системы спортсмена, который определяется балансом процессов возбуждения и торможения [4].

Предстартовые изменения наблюдаются двух видов - неспецифические и специфические. К неспецифическим изменений относят 3 формы предстартового состояния: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию. Боевая готовность, обеспечивает лучший психологический настрой и функциональную готовность спортсменов к работе. При возникновении предстартовой лихорадки возбудимость нервной системы чрезмерно повышена, что вызывает нарушение качества основных механизмов межмышечной координации, излишние энерготраты и не равномерный рабочий расход углеводов, избыточные кардио-респираторные реакции организма юного спортсмена. В ситуации возникновения состояния предстартовой апатии характеризуется недостаточным уровнем возбудимости периферической и центральной нервной системы, увеличением продолжительности двигательной реакции, малыми изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, неуверенность в своих силах и подавленность спортсмена [1, 2].

Объект исследования – влияние предстартового состояния на юных баскетболистов.

Предмет исследования – регуляция предстартового состояния средствами стретчинга.

Цель исследования – обосновать комплекса стретчинговых упражнений при регуляции предстартового состояния юных баскетболистов.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**, направленные на анализ литературных источников по исследуемой проблеме и выявление реакции организма молодого баскетболиста на специальный комплекс стретчинговых упражнений [3, 5].

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование по методу Айзенка для определения темперамента, анкетирование, исследование функциональных показателей, методы математической статистики.

Опрос применялся для изучения отношения спортсменов к предстоящему соревнованию и изучению их личностных особенностей. В исследовании применялся мною составленный опросник. В результате которого должно было быть выявлено отношение юных баскетболистов к виду, длительности, сложности и личностные чувства после выполнения разминки.

Тестирование использовалось в качестве дополнительного метода при изучении личностных особенностей и психического состояния в условиях соревнований. В исследовании использовался тест изучения личности и преобладания темперамента Г.Айзенком. С помощью этого теста изучались особенности личности спортсменов, которые, по нашему мнению, влияют на проявление психического состояния перед спортивной деятельностью.

Функциональные тесты использовались для сравнения показателей состояния организма до и после выполнения Специализированной системы стретчинговых упражнений.

Проведение тестирования: в письменной форме был проведен тест на определение преобладающего темперамента. Вопросы были направлены на выявление степени нейротизма, а также интроверсии и экстраверсии. Так же в их состав были добавлены вопросы, определяющие степень социальной желательности (шкала лжи). Полученные результаты ответов сопоставляются с «ключом». За ответ, соответствующий ключу, присваивается 1 балл, за несоответствующий ключу - 0 баллов. Полученные баллы суммируются.

Результаты исследования и их обсуждение. Первым нашим исследованием было определение преобладания темперамента юных баскетболистов на этапе общей подготовки без влияния стрессового соревновательного состояния.

У большей части испытуемых преобладал холерический тип темперамент (6 из 16). Сангвинический тип темперамента выявился у 5 баскетболистов. С преобладанием меланхолического типа темперамента выявилось 4 баскетболиста. Из всех испытуемых выявился лишь один спортсмен с флегматическим типом темперамента.

Следующим методом исследования является метод анкетирования, в котором мы выявили особенности каждого игрока по отношению к разминке. Оценка, превышающая отметку 50 баллов, является показателем положительного отношения юного баскетболиста к системе стретчинговых упражнений. Так же при помощи анкетирования мы выявили особенности занятия растяжкой.

Вывод. После проведения специальной разминки с элементами стретчинга мы выявили отклонение показателей в лучшую сторону. Юные баскетболисты с симптомами предстартовой лихорадки успокоились, пульс выровнялся до нужного уровня, частота дыхания уменьшилась до уровня необходимого для обеспечения организма кислородом, скорость реакции увеличилась в среднем на 3,4 сантиметра, количество реализованных бросков повысилось в среднем на 1,4 забитых со штрафной линии.

Литература:

- 1) Психология. Учебник для ин-тов физич. культ. / под ред. Радика П.А. 1974. 512 с.
- 2) Солодков А.С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
- 3) Brad Walker (2011) Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия.
- 4) Светличная Н.К. Вопросы повышения физической активности подростков и молодежи в современных условиях // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей XVII Международной научной конференции. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 107-110.
- 5) Анатомия физических упражнений. / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.

UDC: 796

REGULATION OF THE PRE-START STATE IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS BY STRETCHING MEANS

Sardor Baratov

Uzbek State University of Physical Culture and Sports

Chirchik, Uzbekistan

sbaratov00@gmail.uz

Annotation. In this paper, we considered the results of a study of the state of young athletes before and after performing a specialized system of stretching exercises aimed at regulating the pre-start state.

Key words: basketball, pre-start state, stretching, young basketball player, testing, questioning, functional indicators.



ВЛИЯНИЕ ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ПРОБЫ И ПРОБЫ РОМБЕРГА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ БАДМИНТОНИСТОВ 8-13 ЛЕТ

Мария Баталова, Юлия Кузнецова, Елена Тарасова

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Российская Федерация*

masha.batalova.02@mail.ru; elena.tarasova29@mail.ru

Аннотация. В данной работе представляются результаты функциональной оценки амплитудно-временных характеристик ЭКГ и постурального баланса бадминтонистов 8-13 лет при проведении обычной и модифицированной пробы Ромберга.

Ключевые слова: бадминтон, электрокардиограмма, постуральная устойчивость

Введение. Бадминтон – один из самых популярных видов спорта в мире. Бадминтон характеризуется высокой интенсивностью, прерывистыми действиями и требует специальной подготовки с точки зрения техники, контроля, физической подготовки и высоких аэробных и анаэробных возможностей. Развитие выносливости является ключом к соревновательным результатам. Организм игроков адаптируются к постоянно изменяющимся условиям, используя биомеханические и физиологические факторы эффективности, чтобы реагировать на полный набор визуальной информации.

Внезапная остановка сердца является основной причиной смерти во время занятий спортом. Добавление электрокардиограммы к традиционному сбору анамнеза может улучшить выявление скрытых сердечно-сосудистых заболеваний, которые могут предрасполагать к внезапной остановке сердца у спортсменов [2]. Общие сердечно-сосудистые заболевания, выявляемые при анализе ЭКГ, включают гипертрофическую кардиомиопатию, ионные каналопатии (синдром удлиненного интервала QTc, синдром Бругада) и синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта [3]. Вертикальная поза спортсмена обуславливает особенности многочисленных систем живого организма. Соответственно, крайне актуальными являются исследования по проблемам взаимодействия постурального баланса и вегетативных функций [1].

Цель и задачи. Целью данного исследования явилось изучение изменения амплитудно-временных характеристик электрокардиограммы при выполнении различных проб бадминтонистами 8-13 лет.

Методы и организация исследований. Регистрацию электрокардиограммы бадминтонистов проводили в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта туризма на установке PowerLab (ADInstruments). Все исследования они проводились с соблюдением основных биоэтических правил и норм проведения экспериментальных работ. Оценку статокINETической функции производили на стабелографическом аппаратно-программном комплексе «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия) посредством анализа колебания центра давления. Испытуемый выполнял стабелографическую пробу Ромберга стоя на стабелоплатформе в основной стойке. Производили проверку выборки на нормальное распределение. Статистическую значимость эффекта по сравнению с контрольными значениями выявляли с помощью парного критерия Стьюдента и ANOVA.

Результаты исследований и их обсуждение. При выполнении ортостатической и модифицированной пробы Ромберга наблюдали незначительные изменения ЧСС и амплитудно-временных характеристик ЭКГ бадминтонистов. У спортсменов 8-10 лет при выполнении ортостатической пробы наблюдалось увеличение ЧСС на 23%, что сопровождалось уменьшением RR интервала и увеличением длительности зубца Р на 20% и 32%, соответственно. Остальные амплитудно-временные характеристики ЭКГ спортсменов при выполнении ортостатической пробы не изменились.

Проба Ромберга (открытые глаза) не вызывала значимых изменений, как ЧСС, так и амплитудно-временных характеристик ЭКГ детей 8-10 лет. При оценке наличия корреляционных связей между показателями постуральной устойчивости и амплитудно-временными показателями ЭКГ были обнаружены следующие сильные связи: при выполнении модифицированной пробы Ромберга сильных корреляционных связей не обнаружено; при пробе Ромберга (открытые глаза) имеются сильные корреляционные связи между $Q(x)$ мм, EllS кв.мм и амплитудой зубца $Qr=+0.74$ и $r=+0,6$, соответственно.

Выполнение пробы Ромберга (закрытые глаза) вызывало увеличение длительности зубца Р на 10%, без значимых изменений ЧСС. Известно, что увеличение длительности зубца Р может свидетельствовать об увеличении толщины миокарда правого предсердия. Полученные нами данные при выполнении ортостатической пробы и пробы Ромберга могут свидетельствовать о дополнительной нагрузке на миокард правого предсердия.

У детей 11-13 лет при выполнении ортостатической и модифицированной пробы Ромберга наблюдали увеличение ЧСС на 28% и 22%, что сопровождалось увеличением длительности зубца Р и интервала QT на 37% и 20%, соответственно. Выполнение пробы Ромберга (открытые глаза) вызывало только увеличение длительности зубца Р на 11%, тогда как проба Ромберга (закрытые глаза) уменьшала длительность зубца Р на 15%, без значимых изменений остальных параметров относительно исходных значений ЭКГ. В данной возрастной группе наибольшее количество корреляционных связей обнаружены только при выполнении пробы Ромберга (закрытые глаза). Показаны сильные связи между Q(y) мм и интервалами QT ($r=+0.75$), QTc ($r=+0.73$), JT ($r=+0.74$), а также между EHS кв.мм и интервалами QT ($r=+0.73$), QTc ($r=+0.71$), JT ($r=+0.73$).

Заключение. Таким образом, систематические спортивные тренировки бадминтоном, указывают на возможную регулирующую роль частотных характеристик ЭКГ на параметры постральной устойчивости спортсменов. Тесно взаимосвязанный комплекс Q(y) мм и временные характеристики ЭКГ подтверждает преобладающее значение сердца в поддержании постральной устойчивости бадминтонистов.

Библиография.

- 1) Валева А.В., Ковалева А.В., Кузнецов А.И. Исполнительные функции, вегетативные процессы и постральный контроль: пилотное исследование на студентах спортивного вуза // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И.П.Павлова с международным участием. – Воронеж: Издательство Истоки, 2017. – С. 278-280
- 2) Зверев А.А., Кузнецова Ю.Ф., Платошкина Е.Е., Солонщикова В.С., Назаренко А.С. Реакция сердечной деятельности юных спортсменов при выполнении пробы Ромберга // Кардиологический вестник. – 2022. – Т. 17. – № 2-2. – С. 127
- 3) Drenzer JA, Sharma S, Baggish A, Papadakis M, Wilson MG, Prutkin JM, Gerche A, Ackerman MJ, Borjesson M, Salerno JC, Asif IM, Owens DS, Chung EH, Emery MS, Froelicher VF, Heidbuchel H, Adamuz C, Asplund CA, Cohen G, Harmon KG, Marek JC, Molossi S, Niebauer J, Pelto HF, Perez MV, Riding NR, Saarel T, Schmied CM, Shipon DM, Stein R, Vetter VL, Pelliccia A, Corrado D. International criteria for electrocardiographic interpretation in athletes: consensus statement. *Br J Sports Med* 2017 May;51(9):704–731. (Doi:10.1136/bjsports-2016-097331).

UDC:796

EFFECT OF ORTHOSTATIC TEST AND ROMBERG TEST ON THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF BADMINTON PLAYERS AGED 8-13

Mariya Batalova, Julia Kuznecova, Elena Tarasova
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russian Federation
masha.batalova.02@mail.ru; elena.tarasova29@mail.ru

Abstract. This paper presents the results of functional evaluation of the amplitude-time characteristics of the ECG and postural balance of badminton players of 8-13 years when conducting a conventional and modified Romberg test.

Keywords: badminton, electrocardiogram, postural resistance.



JISMONIY TARBIYA VA SPORT TASHKILOTLARIDA PERSONALNI BOSHQARISHNING RAG'BATLANTIRISH (MOTIVATSION) USLUBLARINI QO'LLASH

Umidjon Baxtiyorov, Akbar Boyqobilov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

ubaxtiyorov0708@gmail.com

Annotatsiya. Mamlakatning jismoniy tarbiya va sport sohasida personalni boshqarishning rag'batlantirish motivatsiya uslublari asosida faolligini oshorishni ilmiy amaliy uslublarni ishlab chiqish bo'yicha uslubiy yondoshuv shakllangan.

Kalit so'zlar: personal, motivatsiya, jismoniy tarbiya, sport, rag'batlantirish, uslublar, motivatorlar.

Mavzuning dolzarbligi. Ta'kidlash joizki, zamonaviy menejmentda motivatsiyaning 300 dan ortiq ta'riflari va mehnatni rag'batlantirish mexanizmini tushuntiruvchi 40 ga yaqin nazariyalar mavjud. Kadrlar paydo bo'lishining mohiyati va sabablari bo'yicha juda ko'p sonli nuqtai nazarlar bilan birga keladi. Ta'kidlash joizki, mavjud lavozimlarning umumiy kamchiligi motivatsiya jarayonini ko'rib chiqishga tizimli yondashishning yo'qligi. Turli profildagi tashkilotlarda faoliyat sharoitlarining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettira oladigan motivatsiya tizimlarini tashkil etish motivatsiya va rag'batlantirishning umumiy muammolari ko'plab rus olimlarining asarlarida o'z aksini topgan: I.V.Andreeva, O.S.Anisimova, O.S.Vixanskiy, G.U.Zaitseva, E.P.Ilyina, N.A.Kaliginava boshqalar. Shu bilan birga, sport tashkilotlari xodimlarini rag'batlantirishga bag'ishlangan ilmiy ishlar nisbatan kam, ular orasida E.P.Ilyina, E.G.Znamenskaya, R.A.Piloyana, M.V.Kitaeva, S.V. Ilyinskiy, N.B. Stambulova va boshqalar. Shunday qilib aytish mumkinki, zamonaviy sport menejmentida sport tashkiloti xodimlarini rag'batlantirish muammosini to'liq nazariy jihatdan ochib berishning iloji yo'q, chunki u intensiv rivojlanish bosqichida. Ushbu fakt taqdim etilayotgan maqola mavzusini tanlash, shuningdek uning tuzilishi va mazmunini belgilab berdi. Uzoq muddatli maqsadlar va rejalar, boshqaruv qarorlari, jarayonlarni tashkil etish va muvofiqlashtirish hech qanday natija bermaydi. Ushbu sohani davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash zamonaviy sport texnologiyalari darajasining o'sishi yaxshi istiqbollarni ko'rish mumkin. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport sohasida muvaffaqiyatining asosiy omili uning innovatsion rivojlanishi bo'lishi mumkin va bu yerda personalni boshqarishga ustuvor ahamiyat berilishi kerak. Personalni rivojlantirish inson resurslarini boshqarishning eng muhim elementlaridan biridir. U xodimlarning malakasini oshirish, ularni tayyorlash, o'qitish va malaka oshirish jarayoni natijasida yangi ko'nikma va malakalarni egallashi bilan uzviy bog'liqdir.

Personalni rag'batlantirish samarali yo'nalish, motivatsiya va yetakchilik va rivojlanishni oldinga suradi. Bularning barchasi orasida motivatsiya asosiy rol o'ynaydi, chunki u xodimlar va tashkilotning ehtiyojlarini aniqlash va qondirishga yordam beradi.

Menejerlar personalni tashkilotning samaradorligini oshirishga olib keladigan maksimal potentsialga erishish uchun turli motivatsion uslublardan foydalanadilar. Motivatsiya-boshqaruvning o'zagi. Tashkilotning maqsadlariga erishish uchun yuqori malakali va g'ayratli xodimlar jamoasi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida xodimlarning rag'batlantirish (motivatsiyasi) tizimi mavjud bo'lib, u iqtisodiy motivatsiya va psixologik motivatsiyadir.

Jismoniy tarbiya va sport tashkiloti xodimlarini rag'batlantirishning bir necha tarkibiy qismlarini ajratdik:

1) motivatsion muhitni tashxislash (ogohlantiruvchi tizimlar);

2) motivatsiya tizimini ishlab chiqish segmentli motivatsion tizimni qurish va xodimlarning psixologik xususiyatlarini hisobga olish bosqichidir;

3) motivatsiya tizimini takomillashtirish – monitoring va tuzatish.

Motivatsiyaning eng muhim omili har doim ishchilarning ish haqi hisoblanadi. Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining ish haqi ta'lim sohasi o'qituvchilari va xodimlarining ish haqiga mos keladi. Hozirgi kunda barcha ta'lim muassasalari yangi ish haqi tizimiga o'tkazildi. O'rtacha ish haqi darajasi mehnat sifatiga bog'liq bo'lib, rag'batlantiruvchi to'lovlar miqdori oshirildi. Bundan tashqari, rahbarlarga ajratilgan byudjet doirasida xodimlarning ish haqini oshirish huquqi berildi, chunki ularning sa'y-harakatlari professional darajada konsentratsiyalanadi, shuning uchun asosiy ish haqi bo'yicha mutaxassislarimizning ko'pchiligi qo'shimcha hajm va mehnat intensivligi uchun qo'shimcha haq olishadi. Moddiy imtiyozlar orasida vaqti-vaqti bilan to'lanadigan mukofotlar va bir martalik xodimlarni rag'batlantirish ham mavjud.

Faoliyatning psixologik motivatorlari rag'batlantirishning axloqiy rag'batini shakllantirishga qaratilgan harakatlarni o'z ichiga oladi.

Sport tashkilotlari tajribasini umumlashtirish, sport toifalari va unvonlarini berish jiddiy motivatsiya ekanligini ko'rsatadi. Sportchilarni va jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini rag'batlantirishning yana bir kuchli omili ularni medallar, diplomlar, vimpellar, sovg'alar va boshqalar bilan mukofotlashdir.

Bizning mutaxassislarimiz uchun idoraviy mukofotlar va faxriy unvonlar hamkatta ahamiyatga ega. Bulardan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarorida keltirilgan "Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi" ko'krak nishoni, "O'zbekiston iftixori" faxriy unvoni, "Fidokorona xizmatlari uchun" ordeni, "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" faxriy unvoni, "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustoz" faxriy unvoni, "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan yoshlar murabbiyi" faxriy unvonlaridir.

Qobiliyatlarni boshqarish (iste'dodlar, personallar) o'tgan asrning 80-yillarida AQShda paydo bo'lgan. Buning asosiy sabablari globallashtirishning kuchayishi, atrof-muhitning notinchligi, demografik o'zgarishlar, texnologiyaning roli, axborotlashtirish va mehnatni intellektualashtirish edi. Bular personalni boshqaruviga yondashuvni o'zgartirishga majbur bo'lgan sharoitlar: Ular xodimlarga sarmoya kiritish va ish bilan ta'minlashning ma'lum bir tuzilmasi va kadrlar fazilatlarini kombinatsiyasini shakllantirish orqali raqobatchilardan ustunlikka erishishga intila boshladilar. Shu bilan birga, 90-yillarning oxiriga kelib, AQShda "iqtidorlar uchun urush" shiorining ommalashishi (tashviqoti) bilan birga yuqori salohiyatli ishchilarga qiziqish ortdi. Dastlab, iste'dodga yo'naltirilgan yondashuv qo'shimcha komponentlarni o'z ichiga boshladi va muhimroq bo'ldi. Hozirgi vaqtda ushbu masala darajasi doimiy ravishda o'sib borishi bashorat qilinmoqda: dunyodagi eng yirik sport tashkilotlari rahbarlarining fikriga ko'ra, personalni jalb qilish va rivojlantirish innovatsiyalar bilan bog'liq eng muhim vazifadir.

Ehtiyojlarini baholash hozirda har doim ham amalga oshirilmaydi, bu, birinchi navbatda, vaqt va moddiy resurslarning narxi, shuningdek, ehtiyojlarning dinamik hodisa ekanligi bilan bog'liq tashqi va ichki omillar ta'sirida o'zgaradi. Yetakchi ehtiyojlar va motivlarni aniqlash usullariga quyidagilar kiradi: suhbat, kuzatish, anketa so'rovi, so'rov, ekspert baholash usuli. I bosqich. Personallarning motivlari va ehtiyojlarini baholash uchun individual motivatsiya tizimini ishlab chiqish. Ushbu bosqichda "motivatsiya" tizimini shakllantirish juda muhim, u quyidagilarga to'liq mos keladi: ommaviy hal qilinmagan tabiatga ma'lum bir shaxsning haqiqiy ehtiyojlari. II bosqich. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida personallarni rag'batlantirish tizimini joriy etish. III bosqich. Motivatsiya tizimini amalga oshirish jarayoni muhim rol o'ynaydi. Motivatsiya tizimi - bir qator talablarga javob berishi kerak: zamonaviy fan yutuqlariga asoslanib, sport xodimlari uchun ochiq va tushunarli bo'lishi, shuningdek individual - xususiyatga ega bo'lishi kerak. IV bosqichda. Amalga oshirilayotgan tizim samaradorligini baholash haqida - xodimlarni rag'batlantirish. Ushbu bosqich doirasida quyidagi ko'rsatkichlarning dinamikasini o'rganish kerak: qoniqish, - sport xodimlari, ularning kasbiy yutuqlari ko'rsatkichlari, sport tashkiloti pozitsiyasining o'zgarishi. "Harakat qiluvchi" motivatsiya tizimining samaradorligini baholash natijalari keyingi tuzatish harakatlari uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, biz jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida personalni rag'batlantirish savollari zamonaviy menejment uchun dolzarb degan xulosaga kelishimiz mumkin. Hozirgi vaqtda ushbu hodisaning metodologiyasini shakllantirish jarayoni davom etmoqda, sport tashkiloti xodimlarining rag'batlantirishni uslublarni tizimlashtirish va tasniflashga urinishlar amalga oshirildi. Shubhasiz, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida personalni samarali rag'batlantirish ko'p jihatdan shaxsning to'g'ri belgilangan motiviga, shuningdek, motivatsiya tizimini qurishda tavsiya etilgan bosqichlarga rioya qilish bosqichlarini hisobga olgan holda bog'liq.

Vaqt o'tishi bilan xodimning tashkilotga bo'lgan sodiqligi pasayganini payqash mumkin. Personalni rag'batlantirishning (motivatsiya qilishning) Amerika uslubi. Amerika jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida motivatsiyaga yondashuv xodimlarning faolligiga asoslanadi. Amerika motivatsiya modelining muvaffaqiyati amerikaliklarning shaxsiy muvaffaqiyatga va farovonlikning yuqori darajasiga erishishga qaratilganligi bilan bog'liq. Dunyoning turli mamlakatlaridagi kompaniyalar AQSh tajribasini biznes yuritish uchun asos qilib oladi, bu yerda xodimlar o'z vazifalarini samarali bajarishga undaydi. Amerika amaliyotidan "HR" (inglizcha Human Resource - inson resurslari) va "korporativ etika" atamallari. 1960-yillarda Qo'shma Shtatlar inson resurslarini boshqarish tizimini ishlab chiqdi; tizimlar - moddiy rag'batlantirish va nomoddiy - xodimlarni rag'batlantirish; kadrlar sadoqatini oshirish usullari.

Personalni rag'batlantirishning Golland uslubi. Niderlandiyada moddiy rag'batlantirishning asosi - imtiyozlar va tovon pullari. Misol uchun, agar xodim shifokorga tashrif buyurishi yoki bankka borishi kerak bo'lsa, ish beruvchi shaxsiy muammolarni hal qilish uchun bir necha soat ish vaqtini beradi va bu vaqt uchun to'liq to'laydi. Va agar xodim uch oydan ortiq kasallik ta'tilida qolsa, u to'lanadigan ta'tilga qo'shimcha kun shaklida kompensatsiya olish huquqiga ega. Xodimlarni rag'batlantirishning shved modeli So'rovlarga ko'ra, ustuvorliklar reytingida. Shvetsiya aholisi orasida birinchi o'rinda do'stlik, hamkorlik va do'stona hamkasblar turadi. Ikkinchisi - qiziqarli ish. Ammo shvedlar ish haqi miqdorini yettinchi o'ringa ko'tarishdi.

Shvetsiya kasaba uyushmalari munosib ish haqi masalasi bilan jiddiy shug'ullanadi. Kollektiv mehnat shartnomalarini qayta ko'rib chiqish jarayonida kasaba uyushmalari ikki tamoyilga asoslanadigan birdamlik ish haqi siyosatini joriy etishni talab qiladi: o'xshash lavozimlarda ish haqi tengligi va eng yuqori va eng kam ish haqi o'rtasidagi tafovutni kamaytirish. Ish haqining birdamlik tizimi maqsadli vazifalarni hal qilish uchun mo'ljallangan: uskunalarni yangilashni rag'batlantirish va ishlab chiqarishga texnologik nou-xaularni joriy etish. Aholiga ijtimoiy yordam ko'rsatish.

УДК: 796.92.07.

ПРИМЕНЕНИЕ СТИМУЛИРУЮЩИХ (МОТИВАЦИОННЫХ) МЕТОДОВ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Умиджон Бахтиёров, Акбар Бойқобилов

Ўзбекистон давлат университет физик мадания ва спорт

Чирчиқ, Ўзбекистон

ubaxtiyorov0708@gmail.com

Аннотация. Разработан методический подход к разработке научно-практических методов повышения эффективности управления персоналом в сфере физической культуры и спорта страны на основе методов стимулирования и мотивации.

Ключевые слова: личность, мотивация, физкультура, спорт, стимулы, методы, мотиваторы.

UDC: 796.92.17.

THE USE OF STIMULATING (MOTIVATIONAL) METHODS OF PERSONNEL MANAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATIONS

Umidjon Bakhtierov, Akbar Boykobilov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

ubaxtiyorov0708@gmail.com

Annotation. A methodological approach to the development of scientific and practical methods for improving the efficiency of personnel management in the field of physical culture and sports of the country based on methods of stimulation and motivation has been developed.

Keywords: personality, motivation, physical education, sport, incentives, methods, motivators.



ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА

Георге Браниште, Вячеслав Манолаки

Университет «Дунэря де Жос», Галаць, Румыния

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова

Кишинев, Республика Молдова

braniste_gheorghe@mail.ru

Аннотация. В статье дана оценка физического развития, его дееспособности студентов Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова (ГУФВиС РМ), обучающихся на спортивном, педагогическом, кинетотерапии, фитнеса и туризма, факультетов с определением их морфофункционального статуса методом индексов, представляющий собой соотношение отдельных антропометрических показателей, выраженных в априорных математических формулах. Его преимущество по сравнению абсолютными значениями заключается в том, что он позволяет дать комплексную оценку физического развития, его дееспособности по совокупности признаков в их взаимосвязи, определяющие адаптацию организма к условиям учебного спорта, предусмотренными программами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, спортивных единоборств, фитнеса и плавания. Определены сходные показатели физического и психомоторного развития, несмотря на различие программ учебного спорта. В тоже время наблюдаются существенные различия в показателях физического развития, его дееспособности и психомоторики обусловленных полом, при явном преимуществе студентов по сравнению со студентками, за исключением преимуществ вторых в гибкости и статодинамического равновесия. Освоенная техника физических упражнений учебного спорта студентами различных факультетов позволяет их целевого использования в профессиональные деятельности.

Ключевые слова: физическое развитие, дееспособность, антропометрия, индексы морфологической зрелости, активной массы, жизненный индекс, площадь поверхности тела, студенты.

Актуальность. В практике для оценки физического развития и его дееспособности используется метод индексов, представляющий собой соотношение отдельных антропометрических показателей, выраженных в априорных математических формулах. Его преимущество по сравнению с абсолютными значениями заключается в том, что он позволяет дать комплексную оценку физического развития и его дееспособности по совокупности признаков в их взаимосвязи [3, 5, 6].

Цель исследования – оценка долговременной адаптации студентов физкультурного вуза по показателям дееспособности их организма, физического развития и морфологической зрелости.

Материалы и методы исследования. Для оценки физического развития, его дееспособности и морфологической зрелости использовались данные антропометрических обследований. Обследовано 205 студентов (149 юношей, 56 девушек) в возрасте 21-22 года, практически здоровые с соблюдением всех требований, предъявляемых к проведению антропометрического обследования [4, 6].

В процессе исследования проведено измерение длины тела (ДТ), веса тела (ВТ), окружности и экскурсии грудной клетки (ОГК, ЭГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), динамометрии правой и левой кисти и становой силы (ДПК, ДЛК, ДСС).

Применяемый индекс Кетле (ИК) позволяет оценить соответствие веса тела, его длине, отражающий атлетизм, индекс массы тела ($ИМТ = ВТ/ДТ^2$) характеризует пропорциональность телосложения и гармоничность физического развития, и его дееспособность. Жизненный индекс ($ЖИ=ЖЕЛ/ВТ$) в сочетании с площадью поверхности тела ($ППТм^2$) характеризуют аэробные возможности, силовые индексы динамометрии правой и левой кисти, динамометрия становой силы (ДПК, ДЛК, ДСС) определяют уровень общесиловых способностей. Индекс морфологической зрелости в комплексе с относительной кистевой и становой силой характеризуют пропорциональность и созревание опорно-двигательного аппарата.

Тесты психомоторики для оценки быстродействия, общей максимальной быстроты движений и статодинамического равновесия [9,10].

Количественные данные, полученные в ходе обследования обработаны доступными математическими методами в соответствии с рекомендациями [1, 5].

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое развитие отражает процесс формирования структурных и морфофункциональных свойств организма, детерминированное устойчивой генетической программой индивидуума. На реализацию этой программы, безусловно, оказывают влияние условия жизни и, в частности, организованная двигательная активность студентов, как в рамках учебного процесса, так и в условиях занятий избранным видом спорта.

Сравнительный анализ показателей физического развития студентов показал, что отмеченная двигательная активность обусловила своеобразную спортивную экологическую нишу, оказывая существенное воздействие на исследуемые параметры. Определено, что студентов всех факультетов отличает своеобразный комплекс физического развития при несколько пониженном весе тела, 67,7-76,35 кг у юношей и 55,4-62,8 кг у девушек, различия составляют 22,0%, у юношей рост тела выше среднего и высокий, согласно регионарных стандартов, достигая в среднем 176,6-184,7 см, у девушек 165,3-172,0 см, различия 6,6%.

При этом следует отметить, что росто-весовые показатели физического развития в определенной степени обусловлены спортивной направленностью учебной деятельности студентов. В частности у студентов-юношей спортивного факультета рост в среднем достигает 184,7 см, вес 76,6 кг, у девушек 172,6 см и 62,8 кг соответственно, далее в порядке уменьшения у юношей-кинетотерапевтов – 183,0 см и 77,6 кг; фитнес-туристы 182,3 см и 75,6 кг; педагоги 176,6 см и 67,7 кг. Девушки в весе тела разместились в иной последовательности: спортивный, 76,5 кг; педагогический 60,5 кг, фитнес-туризм 55,4 кг; кинетотерапевты 55,4 кг.

Анализ величин аппарата внешнего дыхания, характеризующие функциональное состояние организма студентов в возможности насыщения крови кислородом и освобождение ее от избытка углекислоты выражается в высоких значениях ЖЕЛ, ОГК, ЭГК, ППТ м².

Определено, что указанные показатели аппарата внешнего дыхания обусловлены с одной стороны – спортивной направленностью, с другой росто-весовыми параметрами физического развития. В частности, у студентов спортивного факультета, как у юношей, так и у девушек ЖЕЛ в среднем 4450 мл и 3850 мл соответственно. Далее следуют педагоги – 4441 мл и 3368 мл; кинетотерапевты 4390 мл и 3169 мл; замыкают аранжировку фитнес-туристы 4280 мл и 3283 мл.

При этом следует отметить, что у юношей ЖЕЛ, ОГК, ЭГК и ППТ значительно больше на 28,5%; 27,3%; 7,75%; 14,3% соответственно по сравнению с девушками.

Сравнительная характеристика жизненного индекса (ЖИ) и силовых индексов (ДПК, ДЛК, ДСС), которые отражают уровень функциональных возможностей и способности организма адаптироваться к условиям учебно-воспитательного процесса в университете и реализовать генетическую программу студенты спортивного факультета превосходят своих сверстников других факультетов.

Известно [3, 12], что обучение, совершенствование техники физических упражнений и развитие двигательных способностей предполагает определенный уровень морфологической зрелости опорно-двигательного аппарата, как структурная и функциональная основа обучения, которая может соответствовать (быть адекватной) новому движению или быть несовершенной. Во втором случае процесс обучения и совершенствования затягивается. Поэтому создание прочной морфофункциональной основы для обучения новым действиям рассматривается как наиболее рациональный путь обучения. В контексте вышеизложенного, следует отметить, что исследуемые студенты второго курса освоили программу лицейского физического воспитания и программы спортивных дисциплин первого курса университета и таким образом их организм обладает необходимой должной нормой подготовленности.

Нами определено, что морфологическая зрелость, выраженная в ИМЗ, находится в пределах оптимальных должных спортивных норм у юношей и достигает 8,79-9,40, у девушек 5,63-6,52 услов.ед. в содружестве с должными нормами относительной кистевой и становой силы, обеспечивают возможность формирования требуемых двигательных кондиций.

Кроме того, подтверждением положительного влияния занятий учебным спортом является наличие оптимальной безжировой, т.е. активной массы тела у юношей в пределах 22,5-23,6 кг/м², у девушек 20,4-21,8 кг/м², что выгодно отражается на дееспособности их организма, увеличивая его кислородную насыщенность [14].

Известно, что избыточное содержание жира в организме (ИМТ = 25 кг/м и выше) может быть сдерживающим фактором в росте спортивных результатов за счет снижения уровня мышечной выносливости и мобильности тела [13].

По мнению В.П. Озерова (2018) психомоторика человека является ядром двигательных способностей, что предполагает не только совершенствование моторного компонента спортивного действия, но и формирование правильного двигательного образа, совершенствование сенсорного механизма управления движениями, эффективное хранение и автоматизированное воспроизведение двигательного эталона. Моторный компонент, в свою очередь, обеспечивает быстрое действие простых сенсомоторных реакций, статодинамическое равновесие и т.д.

Следует отметить, что в тестах быстрой реакции (зрительно-моторные - ЗМР и слухо-моторных реакциях – СМР, реакция на движущийся объект – РДО) юноши опережают своих сверстниц, в то время как в показателях максимальной скорости движений (темпинг-тест ведущей руке) девушки опережают юношей на 7,8% и в большинстве своем уступают юношам в «не ведущей руке» (на 8,3%).

Сравнительный анализ параметров статодинамического равновесия показал явное преимущество девушек, которое обусловлено их анатомо-биомеханическими особенностями: шире таз, ниже общий центр тяжести. В этой связи вестибулярный аппарат, как древнейшая сенсорная система является стимулятором физического развития, культуры движений и личностного развития студентов.

Таким образом, в процессе освоения спортивных дисциплин, предусмотренных программой ГУФВиС Республики Молдова, закладывается первооснова осознанных и контролируемых психомоторных актов с последующим формированием на базе двигательных умений навыков и умений более высшего порядка, обладающих перспективой их целевого (профессионального) использования [2].

Выводы: Учебная деятельность в университете физического воспитания и спорта Республики Молдова в сочетании со спортивным совершенствованием в избранных видах спорта положительно отражается на состоянии физического развития, морфологической зрелости и функциональных возможностей студентов, что в свою очередь, способствует их адаптации к условиям учебного процесса.

Уровень физического развития студентов, обусловленный полом не только морфологическими, но и функциональными показателями, характеризуют его физическую дееспособность и здоровье студентов.

Литература:

- 1) Ашмарин Б.А. (1978). Обработка результатов исследования / Б.А. Ашмарин. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Просвещение. – С. 168-179.
- 2) Боген М.М. (2008). Обучение двигательным действиям // М.М. Боген. Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка. М.: №4. – С. 79-96.
- 3) Дворкина Н.И. (2017). Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности // Н.И. Дворкина, Л.С. Доркин, А.И. Попов, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: №3. – 5-8.
- 4) Дембо А.Г. (1988). Исследование физического развития и опорно-двигательного аппарата / А.Г. Дембо, врачебный контроль в спорте. М.: Медицина. – С. 187-193.
- 5) Демченко П.П. (2009). Математико-статистические методы обработки результатов измерений / П.П. Демченко, Математико-аналитические методы в структуре педагогических исследований физической культуры. Кишинев. – С. 182-194.
- 6) Дубровский В.И. (2006). Исследование оценка физического развития / В.И. Дубровский, спортивная медицина, учебник. М.: Владос. – С. 49-63.
- 7) Калужный Е.А. (2014). Применение метода индексов при оценке физического развития студентов // Е.А. Калужный, С.В. Михайлова, В.Ю. Маслова, Лечебная физкультура и спортивная медицина, №1. – С. 21-27.
- 8) Криворучко Т.С. (1978). Справочник по физическому развитию и физической подготовленности детей и подростков Молдавской ССР. Кишинев, Картя Молдовеняскэ. – 110 с.
- 9) Лях В.И. (1998). Падающая линейка / В.И. Лях, Тесты в физическом воспитании школьников. М.: АСТ. – С. 112-113.
- 10) Маришук В.Л. (1990). Исследование сенсомоторных реакций / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова, Методики психодиагностики в спорте (учебное пособие). М.: Просвещение. – С. 192-210.
- 11) Озеров В.П. (2018). Ретроспективный анализ взаимосвязи психомоторных способностей и процесса физического воспитания спортсменов // В.П. Озеров, Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Ю.И. Журавлева, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, М.: №3. - С.18-21
- 12) Фомин Н.А. (1992). Возрастные предпосылки обучения движениям, учебное пособие. М.: Просвещение. – С. 286-287.
- 13) Хакимуллина Д.Р. (2015). Антропометрические и морфологические характеристики гребцов-академистов // Д.Р. Хакимуллина, Л.Д. Габдрахманова, И.И. Ахметов. Лечебная физкультура и спортивная медицина, М.: №5. – С. 4-6.
- 14) Шварц В.Б. (1991). К методике определения жировой и активной массы тела у спортсменов // В.Б. Шварц, Теория и методика физической культуры, М.: №1. – С. 21-22.



УДК: 616-098

ИЗУЧЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СВОБОДНОРАДИКАЛЬНОГО ОКИСЛЕНИЯ БЫВШИХ СПОРТСМЕНОВ

Антон Еликов, Маргарита Коростелева

Кировский Государственный медицинский университет

Киров, Российская Федерация

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи

Российский университет дружбы народов

Москва, Российская Федерация

Аннотация. Представлялось актуальным изучить показатели свободнорадикального окисления в плазме крови бывших спортсменов в зависимости от срока завершения профессиональной деятельности. Материалы и методы: обследовано 24 бывших спортсмена мужского пола. Содержание активных продуктов тиобарбитуровой кислоты оценивали спектрофотометрически (λ 535 нм). Результаты: концентрация малонового диальдегида у бывших спортсменов 1-й группы была выше на 38,6%, чем у спортсменов, завершивших карьеру более 2-х лет назад, и группы сравнения с низкой физической активностью. Контроль динамики концентрации показателей свободнорадикального окисления в сыворотке крови коррелирует со сроком завершения карьеры.

Ключевые слова: спортсмены, свободнорадикальное окисление, антиоксидантная защита, адаптационный потенциал.

Введение. Адаптация к интенсивным физическим нагрузкам сопровождается активацией свободнорадикальных реакций, изменением функциональной активности системы антиоксидантной защиты [1, 2]. Уход из большого спорта сопровождается снижением суточной двигательной активности эксспортсмена, особенно если этому предшествовали травмы, что также оказывает

влияние на баланс про- и антиоксидантных реакций в организме психологическим дискомфортом [3].

Цель и задачи: исследование показателей состояния свободнорадикального окисления представляется актуальным, целесообразно разработать методы диагностики снижения адаптационного потенциала спортсменов, завершивших профессиональную деятельность.

Материалы и методы. Бывшие спортсмены циклических видов спорта мужского пола (n=24), спортивная квалификация от 3 взрослого разряда до КМС, подразделялись на 2 группы по 12 человек (1-я группа – закончившие профессиональную деятельность менее 2-х лет назад; 2-я - свыше 2-х лет). В группу сравнения вошли 15 нетренированных добровольцев аналогичного возраста. Определение содержания активных продуктов тиобарбитуровой кислоты по реакции с тиобарбитуровой кислотой проводили спектрофотометрически (λ 535 нм). Статистическая обработка материала осуществлялась с использованием программы Statistica 6.0.

Результаты исследования и обсуждение. Концентрация малонового диальдегида (МДА) у эксспортсменов 1-й группы составляла $7,46 \pm 0,30$ мкмоль/л и была достоверно выше, чем у спортсменов 2-й группы ($5,65 \pm 0,26$ мкмоль/л) и контроля ($5,38 \pm 0,26$ мкмоль/л). Известно, что активные продукты перекисного окисления приводят к выходу лизосомальных ферментов, развитию атрофических процессов в мышечной ткани и снижению объема мышечной массы на фоне прекращения профессиональной спортивной деятельности. В свою очередь разрушение мембран, вызванное свободными радикалами, может приводить к нарушению функционирования транспортных систем, что оказывает отрицательное воздействие на адаптационный потенциал. Установлено, что по мере увеличения срока прекращения профессиональной деятельности концентрация МДА в сыворотке снижается и приближается к значениям, характерным для лиц с низкой физической нагрузкой. Очевидно, усиление процессов перекисного окисления на фоне резкого прекращения регулярных интенсивных тренировок требует дальнейшего изучения и разработки нутритивных стратегий, направленных на восстановления баланса про- и антиоксидантных соединений.

Заключение: динамика содержания концентрации показателей свободнорадикального окисления в сыворотке крови коррелирует со сроком прекращения профессиональной спортивной деятельности, рекомендуется учитывать эти данные при проведении комплексной реабилитации бывших спортсменов, а также создания продуктов функционального питания для этой категории.

Список литературы:

1. Корнякова В.В., Конвай В.Д. Изменение антиоксидантного статуса крови у спортсменов циклических видов спорта в разные периоды тренировочного процесса // Успехи современного естествознания. 2015. №1-3. С.398-400.
2. Еликов А.В., Коростелева М.М. Роль системы антиоксидантной защиты в развитии детренированности у спортсменов // Спортивная медицина: наука и практика. 2021; 11(4): 78-83. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2021.4.9>
3. Еликов А.В., Галстян А.Г. Антиоксидантный статус у спортсменов при выполнении дозированном физическом нагрузке и в восстановительном периоде // Вопросы питания. 2017. Т. 86. № 2. С. 23-31.

UDK 616-098

STUDYING THE INDICATORS OF FREE-DONORADICAL OXIDATION IN FORMER ATHLETES

Anton Elikov, Margarita Korosteleva

Kirov State Medical University

Kirov, Russian Federation

Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety

Peoples' Friendship University of Russia

Moscow, Russian Federation

Key words: detraining, athletes, free radical oxidation, antioxidant protection.



ИЗУЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ БЫВШИХ СПОРТСМЕНОВ И ВОЗМОЖНОСТИ НУТРИТИВНОЙ КОРРЕКЦИИ

Антон Еликов, Маргарита Коростелева

Кировский государственный медицинский университет

Киров, Российская Федерация

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи

Российский университет дружбы народов

Москва, Российская Федерация

Аннотация. Представлялось актуальным изучить показатели липидного профиля бывших спортсменов в зависимости от срока завершения ими профессиональной деятельности. Исследование содержания холестерина липопротеинов высокой плотности (ХС-ЛПВП) проводили по реакции с хлорным железом по методу Златкиса-Зака. Коэффициент, отражающий интенсивность хемолуминисценции фракций липопротеинов в 1-й группе ($4,11 \pm 0,19$) был достоверно выше на 30,4 % по сравнению со 2-й, а коэффициент, отражающий содержание активных продуктов тиобарбитуровой кислоты в соответствующих фракциях ($4,85 \pm 0,21$) на 23,7%. В рамках медико-биологического сопровождения бывших спортсменов целесообразно учитывать динамику некоторых показателей липидного профиля и антиоксидантного статуса. Представляется актуальным поиск стратегий нутритивной коррекции дисбаланса про- и противоксидантных процессов, в том числе с применением специализированных пищевых продуктов.

Ключевые слова: липидный профиль, перекисное окисление липидов, антиоксиданты, специализированные пищевые продукты, бывшие спортсмены

Введение. Результаты многочисленных клинических исследований указывают на связь между усилением перекисного окисления липидов и риском развития различных метаболических, сердечнососудистых заболеваний. Интенсивность перекисного окисления зависит от многих факторов, в том числе от уровня физической нагрузки и характера рациона питания. Доказано, что существуют выраженная взаимосвязь между уровнем физической активности, артериальной гипертензией, концентрацией холестерина, холестерина липопротеинов высокой плотности (ХС-ЛПВП), триглицеридов (ТГ), соотношением ТГ:ХС-ЛПВП, окисленных липопротеинов низкой плотности (оксЛПНП), соотношением оксЛПНП:ХС-ЛПНП [1, 2].

Цель и задачи: изучить некоторые показатели липидного обмена спортсменов, завершивших профессиональную деятельность, и их связь с состоянием общей антиоксидантной активности.

Материалы и методы. Бывшие спортсмены циклических видов спорта мужского пола ($n=24$), спортивная квалификация от 3 взрослого разряда до КМС, были разделены на группы ($n=12$): 1-я – завершившие профессиональную деятельность менее 2-х лет назад; 2-я - свыше 2-х лет. Исследование содержания ХС-ЛПВП проводили по реакции с хлорным железом по методу Златкиса-Зака после осаждения апо-В-содержащих липопротеинов гепарином в присутствии солей марганца и разделения центрифугированием. Максимальную вспышку и интенсивность хемилуминесценции, инициированную пероксидом водорода, в присутствии избытка ионов двухвалентного железа, измеряли за 30 и 60 с на хемилюминометре «Emilite 1105» (БИОСНЕММАСК, РФ). На основании полученных биохимических показателей были рассчитаны диагностические коэффициенты:

$$K_1 = \frac{ХЛ(ЛПНП+ЛПОНП) \times ХС(ЛПНП+ЛПОНП)}{ХЛ(ЛПВП) \times ХС(ЛПВП)}$$

$$K_2 = \frac{ТБКап(ЛПНП+ЛПОНП) \times ХС(ЛПНП+ЛПОНП)}{ТБКап(ЛПВП) \times ХС(ЛПВП)},$$

где ХЛ(ЛПНП+ЛПОНП) и ХЛ(ЛПВП) – общая светосумма интенсивности хемилуминесценции за 60 с фракций (ЛПНП+ЛПОНП) и ЛПВП, соответственно; ТБКап(ЛПНП+ЛПОНП) и ТБКап(ЛПВП) – содержание активных продуктов тиобарбитуровой кислоты ТБКап в соответствующих фракциях; ХС(ЛПНП+ЛПОНП) и ХС(ЛПВП) – уровень холестерина соответствующих фракций.

Полученный материал обработан методом вариационной статистики с использованием программы Biostat и Statistica 6.0.

Результаты исследования и обсуждение. Результаты исследований свидетельствуют о том, что после прекращения профессиональной деятельности отмечаются достоверно более высокие значения диагностических коэффициентов у спортсменов, завершивших карьеру менее 2-лет как по сравнению с теми, кто ушел из профессионального спорта более 2- лет, так и по сравнению с лицами с низкой физической активностью. Так, коэффициент, отражающий интенсивность хемолуминисценции фракций липопротеинов в первой группе был достоверно выше на 41,2%

(4,11±0,19) по сравнению с контролем и на 30,4 % по сравнению со 2-й группой, а коэффициент, отражающий содержание активных продуктов тиобарбитуровой кислоты в соответствующих фракциях – на 34,3% (4,85±0,21) и 23,7%; соответственно. Таким образом, спортсмены, недавно завершившие карьеру, отличаются более высокими уровнями перекисного окисления. Данные коэффициенты можно рассматривать в качестве дополнительного критерия оценки функционального состояния бывших спортсменов [3].

Доказано, что обогащение рационов питания спортсменов некоторыми пищевыми веществами (витаминами E, C, β-каротином, лютеином, астаксантином) в количествах, не превышающих верхний допустимый уровень потребления, может уменьшить скорость процессов перекисного окисления липидов, особенно на фоне изменения привычных уровней физической активности у бывших спортсменов [4].

Заключение: в рамках медико-биологического сопровождения бывших спортсменов целесообразно учитывать динамику некоторых показателей липидного профиля и антиоксидантного статуса, для повышения адаптационного потенциала лиц, завершивших профессиональную деятельность, представляется актуальной разработка специализированных пищевых продуктов, обогащенных нутриентами с антиоксидантными свойствами.

Список литературы:

- 1) Pihl E, Zilmer K, Kullisaar T, Kairane C, Pulges A, Zilmer M. High-sensitive C-reactive protein level and oxidative stress-related status in former athletes in relation to traditional cardiovascular risk factors. *Atherosclerosis*. 2003 Dec;171(2):321-6. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2003.08.015. PMID: 14644403.
- 2) Koh Y, Park J, Carter R. Oxidized Low-Density Lipoprotein and Cell Adhesion Molecules Following Exercise Training. *Int J Sports Med*. 2018 Feb;39(2):83-88. doi: 10.1055/s-0043-118848. PMID: 29190851.
- 3) Elikov A.V., Gastian A.G. Antioxidant status in athletes when performing dosed physical activity and in the recovery period / A.V. Elikov, A.G. Galstyan // *Nutritional issues*. - 2017. - Т.86, No. 2. - S. 23-31.
- 4) Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Ханферьян Р.А. Нутритивная поддержка в спорте: часть I. Роль макронутриентов в повышении выносливости спортсменов (обзор зарубежной литературы). *Спортивная медицина: наука и практика*. 2020. Т. 10. № 3. С. 18-26.

UDC 616-098

THE STUDY OF THE LIPID PROFILE OF FORMER ATHLETES AND THE POSSIBILITY OF THEIR NUTRITIONAL CORRECTION

Anton Elikov, Margarita Korosteleva

Kirov State Medical University

Kirov, Russian Federation

Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety

Peoples' Friendship University of Russia

Moscow, Russian Federation

Keywords: lipid profile, lipid peroxidation, antioxidants, specialized foods, former athletes

УЎК: 796.03.

МАКТАБГАЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Дилафрўз Ёкубова, Носиржон Гаффоров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

dilafruzekubova4@gmail.com, njons9505@gmail.com

Аннотация. Мазкур мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг билиш жараёнлари, уларни ўйин фаолиятида ривожлантириш йўллари батафсил баён этилган.

Калит сўзлар: мактабгача таълим, билиш жараёнлари, сезги, идрок, диққат, хотира, тасаввур, тафаккур, нутқ, ҳаёл.

Кириш. Мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талабларида кўрсатилишича бугунги мактаб боладан аниқ билимларгина эмас, фикрлаш кўникмаси, катталар ва тенгдош ўртоқларини тушуниш, улар билан ҳамкорлик қилиш ҳам талаб этилади. Шунинг учун бола мактабга қадам қўяётганида қанчалик билимга эга эканлиги эмас, балки унинг янги билимларни

эгаллашга тайёрлиги, атроф-оламга мослашиш кўникмаси, воқеа-ҳодисани мустақил равишда таҳлил этиш ва мустақил ҳаракат қилиши муҳимроқ ҳисобланади. Шундай экан мактабгача ёшдаги болаларнинг билиш жараёнларини ривожлантириш, фикр юритиш жараёнларини шакллантириш ва шу йўл билан мактабгача ёшдаги болалар онгига яратувчанликни сингдириш ота-она, тарбиячи ва педагогларнинг муҳим вазифасидир. Ана шундай маъсулиятли вазифа ҳозирги кунда мактабгача таълим муассасалари тарбиячилари зиммасига юклатилган.

Мақсад ва вазифалар. Мактабгача ёшдаги болалар когнитив жараёнлари ривожлантиришнинг амалий аҳамияти такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат. Мавзуси юзасидан назарий ва амалий манбаларни таҳлил қилиш ҳамда тадқиқот манбасини яратиш. Мактабгача тарбия ёшдаги болалар когнитив жараёнлари ривожлантиришни диагностика қилиш методикаларини тизимлаштириш ва татбиқ қилиш.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Тадқиқотнинг психологик усуллари кўриш ва эшитиш хотираси, тасаввур, идрок, кўргазмали-рамзий (образли) тафаккур ва диққат психик сифатлари ривожланишининг ёш-жинс динамикаси хусусиятларини аниқлаш мақсадида қўлланди.

Мактабгача даврда тафаккур ривожланишининг куйидаги бош йўналишларини ажратиб кўрсатиш мумкин: ривожланаётган тасаввурзаминида кўргазмали-тасирчан тафаккурнинг янада такомиллашуви, эркин ва билвосита хотира асосида кўргазмали – образли тафаккурнинг яхшиланиши, нутқдан ақлий вазифалар қўйиш ва ҳал этиш воситаси сифатида фойдаланиш йўли билан оғзаки-мантикий тафаккурнинг фаол шакллана бошлаши. Мактабгача бўлган давр сўнгида болада ривожлана бошлайдиган оғзаки – мантикий тафаккур энди сўзлар билан муолажа қилиш ҳамда мулоҳазалар мантиқини тушуниш малакасини кўзда тутуди. Вазифаларни ечишда оғзаки мулоҳазаларни қўллаш қобилиятини мактабгача давр ўрталарида кўриш мумкин, лекин тасвирлаб берилган эгоцентрик нутқ феноменида жуда ёрқин намоён бўлади кашф этган ва шу ёшдаги болаларга тааллуқли бўлган бошқа ҳодиса – болаларнинг, масалан, предметлар ўлчами ва миқдорини таққослашдаги мулоҳазаларига хос мантиқсизлик шундан далолат берадики, ҳатто мактабгача даврнинг охирига келиб, яъни 6 ёшда ҳам кўпчилик болалар мутлақо мантикий фикрлай олмайдилар. Болаларда оғзаки – мантикий тафаккурни ривожлантириш 2 босқичда боради. Уларнинг биринчисида бола нарса ва ҳаракатларга доир сўзларнинг маъносини ўзлаштиради, масалаларни ҳал этишда улардан фойдаланишга ўрганади, иккинчи босқичда у муносабатларни ифодаловчи тушунчалар тизимини билиб олади, мулоҳазаларнинг мантикийлиги қоидаларни ўзлаштиради. Бу сўнги жараён, одатда, мактаб таълимининг бошига тегишлидир.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Ҳаракатли ўйинлар ҳаракат қобилиятлари ва психик жараёнларни мажмуали ривожлантириш вазифасининг амалга оширилишини максимал даражада таъминлайди, чунки уларнинг мазмуни ҳаракат дастурларини шакллантириш ва алмаштиришга йўналтирилган. Маълумки, инсоннинг ривожланиш жараёнида эгаллаб борадиган ҳаракат тажрибаси турли даражадаги ҳаракат дастурларининг юзага келиши ва мустаҳкамланишида ўз ифодасини топади. Ҳаракат малакалари қанчалик хилма-хил бўлса, янги ҳаракатларни ўзлаштириш имкониятлари шунча кўп бўлиши табиий ҳаракатли ўйинлар мураккаб тизимлар бўлган тана ва унинг қисмлари ҳолатлари, ҳаракатлар ва ҳаракат фаолиятларининг тез-тезаллашгани билан тавсифланади. Шундай қилиб сенсор ва мотор таркибий қисмлар, уларнинг тизимидаги турли сатҳлари орасида ўзаро таъсир юзага келадигани, бу янги ҳаракат дастурларининг пайдо бўлиши билан кузатилади. Педагогика амалиётида предметлар билан сюжетли, ҳаракатли ва дидактик ўйинлар фарқланади. Болалар жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар жуда катта аҳамиятга эга, ҳаракатли ўйинлар кичик, ўрта ва катта ҳаракатчанлик даражасига эга бўлиши мумкин. Кичик мактабгача ёшдаги болалар табиий ҳаракатларни ўйинлар ёрдамида ўзлаштирадилар (қадамлаб юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш). Ҳаракатли ўйинлар болаларни жисмонан тарбиялашнинг асосий воситаларидан биридир. Уларни икки ёшдан бошлаб қўллаш мумкин. Бу даврда болалар югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби ҳаёт учун зарур ҳаракат кўникмаларини ўзлаштира бошлайдилар.



Қиз болаларда психик жараёнларнинг йиллик ўзгаришлари ўғил болаларникига караганда анча кучли бўлган. Уч ёшда уларда ўқув йили учун ўзгаришлар кўриш хотираси, идрок, тасаввур ҳамда диққат кўрсаткичлари билан; тўрт ёшда – кўриш ва эшитиш хотираси, идрок ҳамда тафаккур билан; беш ёшда – эшитиш хотираси, диққат ва тафаккур билан; олти ёшда – эшитиш ва кўриш хотираси ҳамда идрок хотираси билан боғлиқ бўлди. Йил давомида у ёки бу ёш гуруҳида психик жараёнлар кўрсаткичларининг ишончли бўлмаса-да, пасайиш фактлари ҳам содир бўлганлигини таъкидлаб ўтиш жоиз. Ўғил болаларда бу ҳодиса тўрт ёшда тасаввур кўрсаткичларини, олти ёшда тасаввур ва диққатни таҳлил қилиш вақтида кузатилган бўлса, қизларда мувофиқ равишда тўрт ҳамда беш ёшларда идрок кўрсаткичлари таҳлили чоғида маълум бўлди.

Хулоса. Мактабгача ёшдаги болалар билан ўқув машғулотларни ўтказганда, психик сифатларнинг ривожланишидаги сенситив даврларни ҳисобга олиш зарур: ўғил болаларда уч ёшда диққат ва тасаввур ҳаммасидан кўпроқ ривожланади, қизларда – кўриш хотираси ва идрок; тўрт ёшда ўғил болалар ва қизларда кўриш хотираси ва диққат бир ҳил ривожланади; беш ёшда ўғил болаларда – кўриш хотираси ва тасаввур, қизларда – кўриш хотираси ва тафаккур; олти ёшда ўғил болалар ва қизларда – кўриш хотираси ва тасаввур аҳамиятли ҳисобланади.

Психик жараёнларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш мақсадида назорат тест ўтказилади. Кейин илгариги режани такрорлаш бошланади лекин энди бошқа ҳаракатли ўйинларгуруҳи, масалан, тезкорлик ва диққатни, тезкорлик ва тафаккурни, тезкорлик ва идрокни, тезкорлик ва тасаввурни ривожлантирувчи машқлар берилади. Шундай қилиб барча жисмоний сифатларни камраб оладиган жараён назорат синовларини ҳам инобатга олганда кўпи билан 6-8 ойни ташкил этади.

УДК: 796.03.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дилафруз Ёқубова, Носиржон Гаффоров

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

dilafruzekubova4@gmail.com, njons9505@gmail.com

Аннотация. В данной статье подробно описаны познавательные процессы дошкольников, способы их развития в игровой деятельности.

Ключевые слова: Дошкольное образование, познавательные процессы, интуиция, восприятие, внимание, память, воображение, созерцание, речь, воображение.

UDC: 796.03.

DEVELOPMENT OF COGNITIVE PROCESSES IN PRESCHOOL CHILDREN

Dilafruz Yogubova, Nosirjon Gafforov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

dilafruzekubova4@gmail.com, njons9505@gmail.com

Abstract. This article describes in detail the cognitive processes of preschool children them in play activities.

Keywords: Preschool education, cognitive processes, intuition, perception, attention, memory, imagination, contemplation, speech, imagination.



INJURIES OF YOUNG ARTISTIC GYMNASTICS MUSCLE-MOTION SYSTEM INJURIES AND MEASURES OF ITS PREVENTION

Ezoza Eshtemirova, Gayrat Yusupov

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

sajerasukurova382@gmail.com

Abstract. A scientific analysis of injuries of the musculoskeletal system of young rhythmic gymnasts and means of its protection was carried out, measures for preventing injuries were developed.

Key words: young gymnasts, basic movement system, training, kinesio taping.

Introduction. In all types of sports related to movement, damage to the musculoskeletal system of the athlete is observed. It is urgent to register, study, analyze the causes of such injuries, develop and implement measures to eliminate them and ensure their relief.

Purpose and objectives: Development of recommendations as a scientifically based solution to reduce sports injuries based on the analysis of the factors of injuries in sports.

Methods and organization of research. Studying the literature on the problematic issues of methods of analysis and assessment of injuries of artistic gymnasts; improving the health of athletes based on conducting questionnaires, timings and observations of injuries during the training and competition processes of sports, analyzing the obtained results and developing preventive measures.

The results of the study and their discussion. The scientific research on the seniority, physical fitness and injuries of artistic gymnasts was studied at the school of Olympic reserves for children and teenagers No. 14 in Tashkent. In all programs related to the movement of 10-12-year-old artistic gymnasts, the condition of damage to the musculoskeletal system of the athlete was studied.

Injured artistic gymnasts make up 3-4% of the total number of artistic gymnasts involved in school sports and is considered significantly higher. Artistic gymnasts have a higher rate of injuries than boys. From the results of the analysis of the age distribution of artistic gymnasts, it was revealed that the highest number of injuries occurred with athletes aged 9-10 and 11-14.

The reasons for this situation are, firstly, that rhythmic gymnasts who actively participate in competitions are boys and girls of this age, and secondly, it is necessary to take into account the reasons for the organization and conduct of these training exercises. Inadequate technical skills of 9-10-year-old gymnasts also caused a high rate of injuries. The distribution of injuries by body parts, that is, the topography of injuries, was studied separately. According to the results of the analysis, 27% of the injuries are to the hand and fingers, 17% to the wrist and elbow, 12% to the foot and toes, 8.5% to the calf joint and the rest to the knee, back and head.

Based on the results of the analysis described above, one of the important, particularly noteworthy causes of injuries is the fact that athletes and coaches organize complex writing exercises without taking into account the strain of the athlete from the gym, calendar months and competition load, and the lack of scientifically based safety rules for each sport or the response to the demand. It was determined that he does not give or does not follow them.

As it is known from the theory and practice of physical education [1], the work ability of athletes, the activity of the functional system of their body in competitions and the efficiency in the implementation of the training program are often determined by rationally structured complex writing exercises [2].

An increase in muscle temperature helps increase tissue metabolism. Blood flow increases, resulting in a more intensive loading of oxygen and enzymes and an increase in the natural metabolic rate. An increase in temperature by 100 C leads to a 2-3 times increase in the intensity of chemical activity and metabolism. The viscosity of connective tissues and heated muscles decreases, and their elasticity increases. As a result, it leads to more rapid production, an increase in the level of emergence of all motor qualities and overall work ability, and an acceleration of recovery reactions [3].

A recommendation on the use of special fixators of the wrist bone was developed and their technical efficiency was evaluated analytically in order to warn of the occurrence of injuries in the area of the wrist bones. It was recommended to use special bandages and kinesio taping in the wrist, elbow, knee, and ankle area for the purpose of eliminating pain and discomfort in case of minor injuries. Bandages or fixations increase the resistance to stretching and twisting of joints with high loading. It is the following formula (1) can be calculated using:

$$G = \frac{F}{S} \leq [G] \quad (1)$$

where σ - tension, Pa; F - stretching force, N; S - cross-sectional surface of the joint resisting stretching, m²; $[G]$ - permissible voltage, Pa.

When wearing a brace that protects the joint from stretching, the load on the joint is reduced. In this case, the tensile stress on the joint of the arm or leg is calculated using the following formula:

$$G = \frac{F}{S + S_b} \leq [G] \quad (2)$$

S_b - cross-sectional area of the fastener that resists stretching, m². For example, the force that extends the wrist joints of a gymnast on the horizontal bar

At 3000 N, the loading of the forearm is 95541 Pa, when the total cross-sectional area of both forearms is 0.0314 m². When using wrist joint fixators, the total cross-sectional surface of the wrist, which resists extension of the wrist with the fixator, is 0.03454 m². When the fixator is worn, the loading of the wrist joint is reduced by 8685 Pa, that is, by 9-10%.

The process of artistic gymnasts performing various somersaults ends with their landing on the surface of the gym floor. Such a landing produces an extremely large impact force, because its speed decreases sharply due to the short landing time, the negative acceleration is higher than the free fall acceleration. The impact force depends on the force impulse of the body, it is necessary to increase the thickness of the carpets in the landing area of the gymnasts in order to reduce the impact force arising from the collision of the groin and the floor surface.

During the mastering of new elements, it is required to increase the thickness of the carpets, and when performing exercises on the column, its height from the base should be reduced. This reduces the impact force that gymnasts experience when they fall. In order to absorb the shock force of the gymnast when landing on the floor, in order to increase the elasticity of the mats, a construction consisting of two layers was developed and proposed.

The proposed mat reduces the impact force that a gymnast receives when jumping or falling to the floor by 4-5 times. The reduction of the impact force leads to a sharp reduction in the probability of injuries to gymnasts. Taking this into account, the effectiveness of the proposed mat can be determined as follows:

$$C = \left(1 - \frac{P_2 \cdot D_2}{P_1 \cdot D_1}\right) \cdot 100 \quad (3)$$

where C is the efficiency of the carpet, in %; P_1, P_2 - probability and number of injuries to gymnasts using existing and proposed mats.

The value of the proposed carpet efficiency in the case of increased protection by 8% is determined as follows:

$$C = \left(1 - \frac{0,12 \cdot 300}{0,2 \cdot 300}\right) \cdot 100 = 40 \%$$

Conclusions. When gymnasts use a joint fixator and a two-layer (existing and pneumatic) mat, their chance of injury can be reduced by 40%, which means that the effectiveness of protective equipment is 40%. Based on the results of recording, studying, and in-depth analysis of the causes of injuries that happened to artistic gymnasts, measures were developed and recommended to be introduced into sports practice.

Bibliography:

- 1) Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov and olympic sport. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya / V. N. Platonov. - M. : Sovetsky sport, 2005. – 687 p.
- 2) Platonov V.N., Dvigatelnye kachestva i fizicheskaya podgotovka. - M.: Sport., 2019. –585-592 p.
- 3) Fox EL, Bower RW, Foss ML. The Physiological Basis for Exercise and Sport. - Madison, Dubuque: Brown and Denchmark, 1993. – p.690-692.

УДК:796.46

ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И МЕРЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ У ЮНЫХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК

Эзола Эштемирова, Гайрат Юсупов

Узбекский государственный университет физического воспитания и спорта

Чирчик, Узбекистан

sajerasukurova382@gmail.com

Аннотация. В статье проведен научный анализ травм опорно-двигательного аппарата юных художественных гимнасток и средств его защиты, разработаны меры профилактики травм.

Ключевые слова: юные гимнастки, базовая система движений, тренировка, кинезиотепирование.

INDICATORS OF PHYSICAL AGGRESSION OF YOUNG WATER POLO PLAYERS

Ekaterina Zvyagina

*Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russian Federation*

zv-aev@mail.ru

Annotation. The research aim was to assess teenage water polo athletes' physical aggression level. 30 water polo athletes were under observation in our research. The average age was 13 ± 1.15 years. Determining the level of physical aggression can serve as a criterion for the success of an athlete in a particular position in a team.

Key words: teenagers (adolescents), aggression, physical aggression, water polo.

Introduction. The success in sports activity is largely determined by the psychophysiological characteristics of the individual, including the level of various characteristics of aggression. The features of these characteristics were studied during the examination of the athletes. It is believed that aggression reflects a predisposition to consistent aggressive behavior, which can be either unconscious (at the level of instincts) or conscious (as a result of socialization). Aggressive behavior is a form of reaction, physical and mental disorder, stress and frustration. In addition, it can serve as a means to achieve a meaningful goal.

Competition is aggressive behavior regulated by rules; it is aggression expressed in a socially safe form. Often the concept of «aggressiveness» is replaced by the concept of «sports anger».

There are different levels of aggressive behavior. Some of them are useful and desirable for young athletes, others are harmful. Already in childhood, aggressive feelings and attitudes towards life, people and sports situations can develop [4]. The concentration of aggressive tendencies and the nature of the sports situation can lead to such a manifestation of aggression, which is prohibited by the competition rules.

Whether such manifestations are allowed or unacceptable depends on the characteristics of a particular sport, the principles of refereeing and teammates' tolerance, from the opposing coach to extreme forms of aggressive («within the rules») behavior [5]. Currently, there is no consensus on the best ways to diagnose aggressive behavior. The review [3] synthesizes the available literature on aggression in children and adolescents and proposes the concept of impulsive aggression as a basis associated with levels of psychopathology.

The research [4] was aimed at determining the influence of the extracurricular volleyball program on aggression and physical fitness in students aged 14-16.

The **aim** of our research was to assess the teenage water polo athletes' physical aggression level.

Research methods and organisation. The research was conducted on the basis of a municipal budgetary institution (MBI) «Olympic Reserve Sports School No. 7 in water sports» Chelyabinsk, department of water polo. 30 water polo athletes were observed. Their average age was 13 ± 1.15 years.

The athletes were examined to assess their aggressive behavior level using the Bass-Perry method [1]. The subjects were asked to answer 29 statements by choosing a rank from 1 - «not characteristic at all» to 5 - «characteristic». According to the results, these categories of a teenage athlete's physical aggression were determined. Further, the analysis of physical aggression was performed depending on the indicator «position in the team».

Research results and discussion.

According to the data obtained, when comparing the following indicators: the indicator «Sometimes I can't control the huge desire to hit another person», the indicator «I get into fights a little more often than an ordinary person», the indicator «There are people forcing me to fight with them», the indicator «If I want to hit a person, then I don't think about convincing reasons for this», the indicator «When people annoy me, I can tell them what I think about them».

Thus, 12% of the respondents – the goalkeeper position - have aggressiveness indicators exceeding the prescribed norm, i.e. they may have sharp outbursts of aggression on others and a low level of self-control. 22% of utility players had a lower level of aggression. Depending on the «position in the team» indicator, we found statistically significant differences ($p = 0.038$, $p = 0.028$, $p = 0.007$, $p = 0.017$, $p = 0.032$, respectively).

Sports activities form an athlete's personality. It should be noted that aggression in sports is a rational form of confrontation with an opponent, mobilizing an athlete's functionality to achieve a certain result. Sport allows expressing aggressive feelings without causing much harm to other people, creating constructive forms of aggressive behavior in athletes. Conflict and aggressiveness are somewhat higher

among athletes than among people who do not engage in sports. There are reports in the available literature concerning aggression in athletes of various ages [3].

At the same time, aggressiveness is expressed differently in future athletes engaged in different sports. For example, those who are engaged in martial arts (sambo, judo, Aikido), have much higher aggressiveness level than that of other athletes and skiers. It is shown that athletes with a predominance of aggression over anxiety are better prepared for competitions [2-4]. In many sports, the participant is required to show aggression within the existing rules and conditions of activity. In some sports, the manifestation of aggression alternates with the complete absence of such actions. Thus, in sports, as in life, the solution of some problems requires an optimal degree of aggression, the solution of others is possible without its manifestation [2].

Conclusion. Determining the level of physical aggression can serve as a criterion for an athlete's success in a particular position in a team. It is obvious that work with adolescents in assessing the level of physical aggression should be aimed at awareness of needs, internal self-control development, adequate self-esteem and positive life prospects formation.

References:

- 1) Enikolopov, S.N. Psychometric analysis of the Russian-language version of the Questionnaire for the diagnosis of aggression by A.Bass and M.Perry / S. N. Enikolopov, N. P. Tsibulsky // Psychological Journal. 2007. - #. 1. - P. 115-124.
- 2) Petrushkina, N.P. The level of aggression and neurodynamic characteristics of puberty athletes / N. P. Petrushkina, O.I. Kolomiets, N.A. Simonova [et al.] // Psychology. Psychophysiology. - 2020. - Vol. 13. - #. 4. - P. 108-115– DOI 10.14529/jpps200412.
- 3) Tyaglova, E.V., Escherkina, O.A., Karagicheva, I.A. Features of adolescents' aggressive behavior in sports activities //Physical education and sports training. - 2013. - #. 2. - P. 81
- 4) Connor DF, Newcorn JH, Saylor KE, Amann BH, Scahill L, Robb AS, Jensen PS, Vitiello B, Findling RL, Buitelaar JK. Maladaptive Aggression: With a Focus on Impulsive Aggression in Children and Adolescents. J Child AdolescPsychopharmacol. 2019 Oct;29(8):576-591. doi: 10.1089/cap.2019.0039.

Библиография:

- 1) Ениколопов С.Н. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А.Басса и М.Перри / С.Н.Ениколопов, Н.П.Цибульский // Психологический журнал. 2007. – № 1. – С. 115-124.
- 2) Петрушкина Н.П. Уровень агрессии и нейродинамические характеристики спортсменов пубертатного возраста / Н.П.Петрушкина, О.И.Коломиец, Н.А.Симонова [и др.] // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13. – № 4. – С. 108-115. – DOI 10.14529/jpps200412.
- 3) Тяглова Е.В., Ещеркина О.А., Карагичева И.А. Особенности агрессивного поведения подростков в спортивной деятельности //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – №. 2. – С. 81
- 4) Connor DF, Newcorn JH, Saylor KE, Amann BH, Scahill L, Robb AS, Jensen PS, Vitiello B, Findling RL, Buitelaar JK. Maladaptive Aggression: With a Focus on Impulsive Aggression in Children and Adolescents. J. Child AdolescPsychopharmacol. – 2019 Oct;29(8):576-591. Doi: 10.1089/cap.2019.0039. Epub 2019 Aug 27.

УДК 797.2

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Екатерина Звягина

*Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Российская Федерация*

zv-aev@mail.ru

Аннотация. Цель исследования состояла в определении показателей физической агрессии ватерполистов подросткового возраста. Под наблюдением находились 30 спортсменов (13±1,15 лет). Определение уровня физической агрессии может служить критерием успешности спортсмена в том или ином амплуа в команде.

Ключевые слова: подростки, агрессия, физическая агрессия, водное поло.



ВОПРОСЫ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Елена Зотова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

elektra.86@inbox.ru

Аннотация. В научной работе рассмотрены вопросы психического выгорания в спортивной деятельности. Установлена взаимосвязь между психическим стрессом и психическим выгоранием у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

Ключевые слова: психическое выгорание, эмоциональное выгорание, стресс, спортсмены, спортивная деятельность, обесценивание достижений, уровень притязаний.

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуют высокие физические и психические нагрузки, стремление к максимально высоким результатам, жесткая конкуренция. В связи с этим необходимо учитывать влияние психических состояний на достижения спортсменов [1; 3; 5].

Психическое выгорание в спортивной деятельности состоит из физических, поведенческих и когнитивных компонентов. Выгорание в спорте выражается психологически, эмоционально, а иногда и в физическом отходе от активности, которая ранее являлась источником стенических эмоций для спортсмена [2; 4; 5].

Актуальность исследования. Психическое выгорание в спортивной деятельности ведет к негативным последствиям: снижение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, склонностью к болезням, возникновению травм, и дальнейшим завершением спортивной карьеры. Таким образом психическое выгорание по большей мере определяется стрессом. Данные проблемные вопросы легли в основу нашего исследования.

Цель данного исследования - изучить взаимосвязь между стрессом и психическим выгоранием у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта.

Задачи исследования: 1) изучить уровень психического стресса и психического выгорания у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта; 2) проверить наличие взаимосвязей между психическим стрессом и психическим выгоранием.

Объект исследования. В исследовании приняли участие 100 спортсменов. В соответствии с поставленными в исследовании задачами выборка включала спортсменов обоего пола, среди которых были представители командных (волейбол, баскетбол) и индивидуальных (художественная гимнастика, бокс) видов спорта, спортсмены высокой квалификации (КМС, МС).

Методы исследования и организация исследования. В качестве методов были использованы: 1) опросник психического выгорания у спортсменов Т.Ридека и А.Смита [3]; 2) шкала психологического стресса PSM-25 [1]. Сбор данных собирался перед тренировками. Учитывались так же другие вопросы, касающиеся возраста участников, пола, вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Эмпирическое исследование направлено на определение, как именно стресс влияет на психическое выгорание. Обработка результатов выявила взаимосвязь стресса и выгорания.

В группе спортсменов командных видов спорта, выявлен низкий уровень стресса. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, надеются только на собственные силы и возможности, т.е. социальной поддержки в команде нет. Источником повышения уровня стресса являются как раз таки неудачи, возникающие в процессе соревнования, за которые спортсмены несут ответственность. Данные, полученные по опроснику психического выгорания Т.Ридека и А.Смита, определили средний и высокий уровни психического выгорания у спортсменов. Корреляционный анализ между показателями стресса и психического выгорания свидетельствует о взаимосвязи стрессового состояния и развитии психического выгорания у спортсменов.

Заключение. Проведенное исследование установило сильное воздействие психического стресса на личность спортсменов индивидуальных видов спорта. Исследование показало прямую зависимость. Высокий уровень стресса приводит к психическому выгоранию. Такая связь выражается в снижении уровня притязаний или снижении чувства выполненного долга. Возникает физическая и эмоциональная истощаемость, появляется чувство обесценивания достижений, когда положительные эмоции не вызываются результативностью соревновательной деятельности, это все не стимулирует к дальнейшей самоактуализации в спортивной карьере.

Библиография:

- 1) Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., 2006. – С. 23-45.
- 2) Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2008, №3. - С. 163-168.
- 3) Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально- психологические аспекты стрессоустойчивости личности // Прикладные вопросы психологии. Вып.1, Ч.2. – СПб., 2005. – С. 98-134.
- 4) Cresswell, S.L., Eklund, R.C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport. Journal of Sports Sciences, 24, 209-220.
- 5) DeFreese, J.D., Smith, A.L. (2014). Athlete Social Support, Psychological Health across a Competitive Sport Season. Journal of Sport & Exercise Psychology, 36, 619-630.

UDK: 159.9.072.42

ISSUES OF BURNOUT IN SPORTS ACTIVITIES

Elena Zotova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

elektra.86@inbox.ru

Abstract. The scientific work deals with the issues of mental burnout in sports activities. The relationship between mental stress and mental burnout in athletes involved in individual and team sports has been established.

Key words: mental burnout, emotional burnout, stress, athletes, sports activity, devaluation of achievements, level of aspirations, descriptive research.



УЎК: 796.03.

МАКТАБ ЁШИДАГИ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТ КЎРСАТКИЧЛАРИ ОРҚАЛИ СПОРТ ТУРЛАРИГА ЙЎНАЛТИРИШ

Жавлон Иштаев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

javlonm@mail.ru

Аннотация. Муаллифлар ушбу мақолада ўқувчиларнинг портлаш қобилиятни ўлчаш ва ривожлантириш орқали спорт турларига йўналтириш имкониятларини очиб берган. Шу билан бирга турли спорт турларида портлаш қобилият кўрсаткичларини аниқлаган ва вертикал сакраш катталиги бўйича гуруҳларга бўлиб ўрганган.

Калит сўзлар: ўқувчи, спортчи, ўлчаш, ривожлантириш, йўналтириш, портлаш қобилият, илмий тадқиқот.

Долзарблиги. Республикамизда ёшлар спортга қаратилаётган эътибор нихоятда катта. Бу борада юртбошимиз томонидан чиқарилаётган 2020-йил 30-октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги фармони, 2022 йил 14-мартдаги ПҚ-162-сон “Бокс бўйича Баҳодир Жалолов спорт маҳорати мактабини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”, ва ПҚ -163-сон “Гимнастика бўйича Оксана Чусовитина спорт маҳорати мактабини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорларлари ва бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлармазкур соҳани муайян даражада шаклланишига туртки бўлади.

Тадқиқотнинг **мақсади:** мактаб ўқувчиларининг портлаш қобилиятини ривожлантириш ва спорт турларига йўналтириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат. Ушбу мақсаддан келиб чиқиб қуйидаги вазифа белгилаб олинди мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобилияти ривожланганлик даражасига қараб спорт турларига йўналтириш механизмларини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётлар материалларининг таҳлили, педагогик кузатиш, портлаш қобилиятни аниқлашда СПОРК мосламаси, реаксиомер, педагогик тестлаш, педагогик тажриба ва математик статистика усулларида фойдаланилган.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Спорт турларига танлов ва йўналтиришда юртимиз олимлари З.Г.Гаппаров ва Ж.М.Иштаевлар ўқувчиларнинг портлаш қобилиятини ривожлантириш масалалари бўйича турли илмий тадқиқот ишларини олиб боришган [1;2;3;4;5]

Улар турли спорт турларида спортчиларнинг портлаш қобилиятини ўлчаш ва ривожлантириш орқали спорт турлари бўйича тақсимотини ишлаб чиқди (1-жадвал).

1-Жадвал. Портлаш қобилиятининг спорт турлари бўйича тақсимоти

| Т/р | Спорт турлари | Портлаш қобилият кўрсаткичлар | |
|---------|---|-------------------------------|----|
| | | Энг юқори | 75 |
| 1-гуруҳ | Спорт гимнастика, акробатика, оғир атлетика, енгил атлетикадаги сакрашлар ва қисқа масофага югурувчилар | Юқори | 70 |
| 2-гуруҳ | Спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, регби ва бошқалар) | Ўрта | 65 |
| 3-гуруҳ | Бокс, курашнинг барча турлари, қиличбозлик | Ўртачадан пастроқ | 60 |
| 4-гуруҳ | Енгил атлетика узок масофага югуриш, ва улоқтиришлар сузиш, велоспорт, эшак эшиш ва бошқалар | Паст | 55 |
| 5-гуруҳ | Бадий гимнастика, Ўқ отиш, шахмат, шашка, | | |

Ушбу жадвалда муаллифлар мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобилият кўрсаткичларини инобатга олган ҳолда спорт турларига йўналтириш имконияти ўрганилди. Портлаш қобилиятни ривожланганлик даражасига қараб спорт турларига йўналтириш мақсадга мувофиқ эканлик моделини ишлаб чиқди. Спорт турларини 5 та гуруҳга бўлган ҳолда турли тавсиялар бериш мумкин масалан: Портлаш қобилият кўрсаткичлари умумий ўртача максимал кўрсаткич сифатида қабул қилиш мумкин.

Олинган натижалар илмий жихатдан қараганда портлаш қобилият бу малум бир мускул ёки органнинг иши эмас балки яхлит шахснинг хоссаси сифатида қараш мақсадга мувофиқ бўлар экан.

Қобилият масаласи турлича мунозараларга сабаб бўлсада спортда портлаш қобилият ривожланишдан тўхтаган ва ривожланиб бўлган деган фикрлар ўз исботини топмайди. Спортчиларга шароит ва муҳитни яратиб берилса шунга хос тарзда ички ундовчи куч мотивация уйғотилса спортчининг натижалари доим ўсишда давом этади.

“СПОРК” мосламасида машқланиш ўқувчиларни икки оёқдан қанчалик баландга сакрашини ўстириш орқали уларда портлаш қобилиятини шакллантирилса, нафақат жисмоний тарбия дарсларидаги меъёрларни самарали топширишга, балки тезкор куч талаб этадиган спорт турларини эгаллашга ҳам замин яратади. Бу эса ўз навбатида болаларнинг соғлом бўлиб вояга етишига ҳамда улар ўртасидаги вертикал сакраш рақобатини кучайтиради. Ўқувчиларда ёшлик чоғидан ушбу қобилият ривожлантирилса катта спортга ёки юқори спорт маҳоратига эришиши осонлашади.

Катта спортга асосий замин бу мактаб ҳисобланишини инобатга олган ҳолда портлаш қобилиятни ёшлик чоғидан ривожлантиришни жорий этилса спорт турларини эгаллаш воқти қисқарар экан.

Болалар портловчи ҳаракат қобилиятини шакллантириш нафақат жисмоний тарбия дастурини ўзлаштиришга, балки муайян спорт турларини эгаллашга ижобий таъсир этади. “СПОРК” мосламасида сакраш нафақат жисмоний тарбия давлат стандартларини муваффақиятли топшириш билан чекланиб қолмай балки мусобақалашув воситаси сифатида ҳам қўллаш мумкин. Чунки “СПОРК”да мусобақалашув жараёнида ўқувчилар мутлоқ жароҳат олмайди. Мусобақалашув шароити болаларнинг портловчи ҳаракат қобилиятини ўстиришга қаратилган мотивациясини ҳам кучайтиради. Бу эса портловчи ҳаракат қобилиятни оммавий тарзда ривожланишига олиб келади.

Илмий-методик адабиётлар ҳамда ўтказилган тадқиқот ва улардан олинган натижаларга асосланиб қуйидаги хулосалар шакллантирилди:

1) Адабиётлар таҳлили, мутахассисларнинг амалий тажрибаларини ўрганиш шуни кўрсатадики, муаммонинг ҳолати ва уларни аниқлаш, шунингдек, мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобилиятини аниқлаш ва уларни ривожлантириш муаммолариниҳал этиш йўллари белгилаб олинди.

2) Спортчининг портлаш қобилиятини ривожлантиришда С.Л.Рубинштейн, Б.М.Теплов, Д.Н.Шадриковларнинг қобилият ва қобилиятни ривожлантириш, О.А.Конопкиннинг сенсомоторикани ривожлантиришда онгли ўз-ўзини бошқариш механизми ҳақидаги концепсияларига, П.К.Анохиннинг қайта информацияси, Д.Н.Узнадзенинг Установа таълимотларига асосланиб, спортчиларда портлаш қобилиятини ривожлантириш методологияси яратилди. Ушбу методология ишлаб чиқилган “СПОРК” мосламасида ўз аксини топган.

3) Портлаш қобилият кўрсаткичлари ҳудудлар кесимида бошланғич синфларда тоғли ҳудудларда ва урта синфларда деярли бир хил ва юқори синфларда шаҳар ҳудудларида яхши ривожланганлигини экспериментлар жараёнида кузатилди.

4) Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобилиятини ўлчаш ва ривожлантириш орқали уларнинг турли спорт турларига педагогик ва психологик имкониятларни ҳисобга олиб спорт турларига йўналтириш илмий асосланган.

5) Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг спорт турларига саралашда, селекция ишларида СПОРК мосламасидан фойдаланиш спорт қобилиятларини ривожлантириш ва базавий техник ҳаракатларини такомиллаштиришда ижобий натижа беради.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ishtayev, J.M. (2020). Explosive activity school performance by age indicators. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(8).
- 2) Маткаримов, Р., Иштаев, Ж. (2020). Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов // Фан-Спортга, (1), 16-19.
- 3) Иштаев, Ж. (2020). Мактаб ўқувчиларида портловчи ҳаракат қобилиятни ривожлантиришнинг хусусиятлари // Фан-Спортга, (3), 19-21.
- 4) Ishtayev, J.M. (2022). Psychological training to improve the technical and tactical skills of wrestlers // Ijodkor o'qituvchi, 2(19), 338-340.
- 5) Ishtayev, J.M. (2020). Развитие взрывной способности у юных тяжелоатлетов // II International Book Edition of the countries of the Commonwealth of Independent States "Best young scientist-2020" г.Нур-Султан, Казахстан, 28.

УДК: 796.03.

**ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ ЧЕРЕЗ ПОКАЗАТЕЛИ ВЗРЫВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Жавлон Иштаев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
javlonm@mail.ru*

Аннотация. Авторы в этой статье раскрыли потенциал учеников, чтобы сосредоточиться на спорте, измеряя и развивая взрывные способности. В то же время в различных видах спорта он определял показатели взрывных способностей и занимался в группах по размерам вертикального прыжка.

Ключевые слова: ученик, спортсмен, измерение, развитие, ориентация, взрывные способности, научное исследование.

UDC: 796.03.

**ORIENTATION IN SPORTS THROUGH INDICATORS OF EXPLOSIVE ABILITIES OF
SCHOOL-AGE STUDENTS**

Zhavlon Ishtayev

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
javlonm@mail.ru*

Abstract. The authors in this article revealed the potential of pupils to focus on sports, measuring and developing explosive abilities. At the same time, in various sports, he determined the indicators of explosive abilities and engaged in groups according to the size of the vertical jump.

Keywords: student, athlete, measurement, development, orientation, explosive abilities, scientific research.



УДК: 796.332

**ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ КАК ОСНОВА УПРАВЛЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ФУТБОЛИСТОВ**

Шохрух Киличев, Анвар Маматраимов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
doni-joni@mail.ru*

Аннотация. В статье представлен результаты анкетирования спортсменов, которое позволило определить темперамент студентов-спортсменов.

Ключевые слова: воспитательная работа, студенты, темперамент.

Указом Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № УП-5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане», начиная с 2020/2021 учебного года отмечается о подготовке футбольных аналитиков, спортивного врача, спортивного психолога, спортивного фармаколога, спортивного селекционера, спортивного юриста,

технического директора. В последние годы отношение к системе физического воспитания студентов стало более неоднозначным. А это постоянно требует нового подхода к обучению и воспитанию в учебном процессе, а именно индивидуально-личностного подхода к каждому юноше для чего необходимо проведение и изучение темперамента и характера студентов.

Спортивная деятельность у студентов складывается по-разному. С одной стороны, это привлекательность занятий мини-футболом, со статусом спортивной деятельности в студенческом обществе, с другой стороны – четкая мотивация и уровень знаний, с другой типологической свойства личности. Для чего были изучены психологические особенности студентов. Для определения типа личности использовали тест Г.Айзенка - Русаловой, состоящий из 57 вопросов. Ответы на вопросы позволяют определить тип темперамента: *сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик*.

Сангвиник (высокая подвижность процессов возбуждения и торможения) – общительный, контактный, коммуникабельный, разговорчивый, непринужденный в поведении, жизнерадостный, не склонен к беспокойству, стремится занять доминирующую позицию.

Холерик (преобладание процесса возбуждения над торможением) – сильный, неуравновешенный, подвижный, безудержный, чувствительный, беспокойный, довольно агрессивный, возбудимый, не постоянный, настроен оптимистично, пытается взять инициативу в свои руки, активен, боевой и легко раздражается.

Флегматик (преобладание торможения) – пассивный, медлительный, осмотрительный, рассудительный, доброжелательный, миролюбивый, хорошо управляемый, внушающий доверие, надежный и спокойный, с высокой работоспособностью.

Меланхолик (слабость возбуждения и торможения) – легко расстраивается, тревожный, склонен рассуждать по делу и не по делу, пессимистичный, довольно сдержанный, не общительный, легко впадает в состояние грусти, тоски, страха.

С применением теста Стреляу, содержащий 94 вопроса, определялся характер. Характер – индивидуальное качество устойчивых психических особенностей студента, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных условиях и обстоятельствах, то – есть в процессе игровой деятельности. Характер тесно связан с другими сторонами личности студента, в частности с темпераментом, который определяет внешние формы выражения характера, накладывает своеобразный отпечаток на то или иное проявление.

Таким образом для того, чтобы предвидеть поведение студента в игровой деятельности необходимо изучать темперамент и характер студента. В свою очередь с их помощью можно определить игровую функцию студента, выявленные особенности при установлении, определение задач на матч, разборе проведенной игры, а в целом способствует эффективности в воспитательной работе.

Воспитательная работа должна постоянно находиться в центре внимания педагога – тренера. Педагогу поручено большое ответственное дело – воспитание подрастающего поколения физически здоровых, духовно богатых и морально чистых. Для этого каждому педагогу необходимо быть воспитателем способным помочь своим воспитанием овладеть современными знаниями, учить их сознательности и добросовестно относиться к заданиям педагога, быть дисциплинированными и скромными.

В то же время главный и первый помощник педагога-тренера – это хороший, здоровый сплоченный коллектив студентов. Спорт немислим без коллектива, сплоченного едиными интересами и стремлениями.

Студент – это индивидуум с особыми характеристиками физического развития, образом мышления, эмоциональным состоянием, физическими способностями. Педагог должен знать и изучать каждого студента в тренировочной и игровой ситуациях. Важно отметить, что в последние годы отношение к системе физического воспитания стало более неоднозначным. А это постоянно требует инновационного обучения и воспитания в образовательном процессе, а именно индивидуально-личностного подхода к каждому юноше для чего необходимо проведение и изучение темперамента и характера студентов.

Таким образом, с целью эффективной организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе элементов мини-футбола необходимо изучение типологических свойств нервной системы юношей с использованием опросников.

На основе параметров с применением опросника выявили, что из 15 студентов, шесть (40%) в соответствии с гиппократовской классификацией типов флегматиков, три холерика (20%), 4 сангвиника (26,6%) и два меланхолика (13,4%).

С применением теста опросника Г. Айзенка - Русаловой [3] выявлено, что потенциальных экстравертов (15-18 баллов) 5 студентов (33,3%), интровертов (3-6 баллов) 3 юноши – 20%, один

сверхинтроверт – 6,6%, 5 омбиверты (20%), один экстраверт – 6,6%. Очень высокий процент вариации $V=48\%$, при значимости $R=9$.

В соответствии с положениями, которые приводятся в большой энциклопедии психологических тестов [2] по фактору экстраверсия – интроверсия, которая определяется по их сумме. По первому фактору к первой группе (24-19 совпадают) студенты очень общительны, коммуникабельны, ставят интересы коллектива выше личных, таких юношей оказалось (26,6%), ко второй группе (18-16 совпадений) студент общительный, коммуникабельный, активист (2 юноши – 13,4%). К третьей группе (15-11 совпадений). У юношей проявляется двойственность общительности и замкнутости, коллективизма и эгоизма (студент -6,6%).

Воспитательная работа со студентами базируется на конструировании активной деятельности, поддержании творческого подъема. Взаимопонимание и оптимизм, выдержка, плановость и продуманность действий педагога-тренера способствует возникновению, поддержанию у студентов положительного психического состояния. Студентов необходимо обучать регуляции своих действий, волевых проявлений, увязывая его с воспитанием моральных принципов и этических норм поведения. Это можно осуществить только при условии определения особенностей психологической структуры и индивидуально – типологических свойств личности студента.

На основании данных полученных при использовании опросников английского психолога Г.Айзенка - Русаловой и польского психолога Я.Стреляу установлено, что 15 студентов (40%) флегматиков, 4 сангвиника (26,6%), три холерика (20%) и два меланхолика (13,4%). По фактору экстраверсия-интроверсия студенты общительны, коммуникабельны и ставят интерес команды выше своих оказалось 26,6%; у студентов высокая степень возбуждения ($X\pm\delta=55,5\pm4,0$ балл), торможения ($X\pm\delta=65\pm9,7$ балла), подвижность нервных процессов ($X\pm\delta=43,7\pm11,5$ балла) при высоком разбросе ($V=26\%$).

Изложенные данные подтверждает мнение об персонифицированном подходе. Воспитательная работа со студентами базируется на конструировании активной деятельности, поддержании творческого подъема. Взаимопонимание и оптимизм, выдержка, плановость и продуманность действий педагога – тренера способствуют возникновению, поддержанию у молодых людей положительного психического состояния. Игроков необходимо обучать регуляции своих действий, волевых проявлений, увязывая его с воспитанием моральных принципов и этических норм поведения. Это можно осуществить только при условии определения особенностей психологической структуры и индивидуально – типологических свойств личности студента.

Библиография.

- 1) Указ Президента Республики Узбекистан от 4 декабря 2019 года № УП-5887 «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане».
- 2) Карелин А.А. «Большая энциклопедия психологических тестов». – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
- 3) Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов Т. 2001 – 108С.

PERSONALIZATION AS A BASIS FOR PSYCHOLOGICAL STATE MANAGEMENT OF FOOTBALL PLAYERS

Shokhruh Kilichev, Anvar Mamatraimov

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

doni-joni@mail.ru

Annotation. The article presents the results of a survey of athletes, which made it possible to determine the temperament of student athletes.

Key words: educational work, students, temperament.



ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК – ВИД ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ, ТРЕБУЮЩИЙ ОСОБОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Стелла Кошечкина

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Stella_13-90@mail.ru

Аннотация. Влияние аутогенной тренировки на уровень тревожности и эффективные средства регуляции предстартовых состояний у гимнасток высокой квалификации при выполнении опорного прыжка в условиях соревнований.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, тревожность, средства тренировки, гимнастки, опорный прыжок, возбуждение, торможение, собранность, взрыв.

Введение. Опорный прыжок является сложнейшим видом гимнастического многоборья в спортивной гимнастике. Остальные виды гимнастического многоборья являются совокупностью гимнастических элементов различной степени сложности. То есть, в упражнениях на разновысоких брусьях, бревне или в вольных упражнениях, гимнастка может воспользоваться возможностью оценить настоящую ситуацию движения и, в случае необходимости, перестроить свои последующие действия. Опорный прыжок не дает возможности исправить ошибки, допущенные по причине неумения справляться со своим психическим состоянием во время соревнований. Отсутствие права на ошибку создаёт дополнительное психологическое напряжение и требует особенной подготовки от гимнастки.

Цель исследования: обосновать эффективность применения дыхательной гимнастики, аутогенной и идеомоторной тренировки на регулирование уровня тревожности высококвалифицированных гимнасток на опорном прыжке.

Задачи исследования: 1) изучить состояние вопроса по данным научно-методической литературы на предмет применения средств психо-регуляции в рамках учебно-тренировочного процесса; 2) определить уровень возбуждения нервной системы и реакцию гимнасток на соревнование; 3) составить комплексы аутогенной и идеомоторной тренировки; 4) экспериментально обосновать эффективность предложенных комплексов психо-регуляции гимнасток высокой квалификации.

Организация исследования. Для определения уровня возбуждения нервной системы и реакции гимнасток на соревнование применялось тестирование по методу Айзенка. Тестирование использовалось в качестве метода изучения личностных особенностей, которые, по нашему мнению, влияют на проявление психического состояния перед спортивной деятельностью.

В исследовании приняло участие 8 гимнасток группы высшего спортивного мастерства СДЮСШ по гимнастическим видам спорта. Педагогические наблюдения проводились на регулярных соревнованиях и турнирах. Перед началом соревнований проводился опрос, позволяющий выявить некоторые личностные особенности спортсменов. Психическое состояние определялось за 20-30 минут до начала каждого тренировочного занятия.

Анализ полученных результатов позволил сделать вывод о том, что из 8 гимнасток принимавших участие в обследовании перед выполнением опорного прыжка на соревнованиях 3 находятся в состоянии недостаточного возбуждения, 2 – оптимального возбуждения, 2 – перевозбуждения, 1 – торможения. Гимнасткам, принимающим участие в обследовании, были предложены 5 вариантов аутогенной тренировки (табл.1).

Таблица 1. Варианты аутогенной тренировки

| № | Цель | Установка | Дозировка и методические указания |
|---|--------------------------------|--|---|
| 1 | Успокаивающая | Спокойное ровное состояние перед стартом | Мысленно выполнить несколько технических элементов. Перед разминкой 2-3 мин. |
| 2 | Техническая | Техническая сторона | Владение чувством ритма, темпа и расслабления. Во время соревнования после разминки 5-7 мин. |
| 3 | Максимальная сосредоточенность | Сосредоточенность и собранность | Представление соревновательных ситуаций. Во время тренировки перед подходом к снаряду |
| 4 | Прилив сил | Максимальную мобилизацию | Максимальная собранность и уверенность в успехе. |
| 5 | Огромная энергия | «Взрыв» | Все мышцы натянуты как струна. Мысленно выход на место соревнования. Включать в заключительную часть тренировки |

Таблица 2. Динамика изменения показателей психической устойчивости гимнасток по ходу эксперимента

| № | Ф.И.О. | Показатели психической устойчивости гимнасток | Оценка | |
|---|----------|---|----------|---------|
| | | | В начале | В конце |
| 1 | Ми-ко А. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, объективная оценка | 13,10 | 13,66 |
| 2 | Ар-ва Д. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность | 12,91 | 13,34 |
| 3 | Ба-ва Д. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность | 12,14 | 12,96 |
| 4 | Ха-ва А. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность | 12,12 | 12,85 |
| 5 | Жу-ва Г. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность | 12,95 | 13,48 |
| 6 | Ам-ва Л. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность | 12,63 | 13,15 |
| 7 | Ша-ва Р. | Оптимальное возбуждение, максимальная собранность, расслабленность, удовлетворенность | 12,27 | 12,93 |
| 8 | Ни-ва Н. | Недостаточное возбуждение, сосредоточенность, расслабленность, удовлетворенность | 10,85 | 12,02 |

Выводы. Результаты, показанные в таблице, подтверждают эффективность выполнения специальных вариантов аутогенной тренировки по психическому состоянию влияющему на регуляцию предстартового состояния. Так у испытуемых произошли объективные изменения качества и стабильности выполнения опорных прыжков в условиях соревнований.

UDC: 796

VAULT – A TYPE OF GYMNASTIC THAT REQUIRES SPECIAL PSYCHOLOGICAL PREPARATION

Stella Koshechkina

*Uzbek State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan
Stella_13-90@mail.ru*

Annotation. The influence of autogenic training on the level of anxiety and the means of regulation of pre-start vessels in gymnastics of higher skills when performing a vault at risk.

Key words: autogenic training, anxiety, means of training, gymnasts, vault, excitation, inhibition, composure, explosion.



УЎК: 796.03.04.

ТАЭКВОНДОЧИ ҚИЗЛАР ФАОЛИЯТИГА ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАР ВА СТРЕСС ТАЪСИРИНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШДА ПСИХОЛОГИК УСУЛЛАРНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШИ

Лайло Маъмурова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
laylo.mamurova0721@mail.ru*

Аннотация. Ушбу мақолада спортчиларнинг стартолда эмоционал ҳолатини ўрганиш, мусобақа олдидан стресс ҳолати пайдо бўлишига таъсир этувчи омилларни тадқиқ этиш, мусобақанинг аҳамияти, кучли рақиб ва бошқа кўплаб омилларнинг таъсири, уларнинг салбий таъсирини камайтириш, спорт натижаларининг ижобийлигини таъминлашга қаратилган изланишлар натижалари қайд этилган.

Калит сўзлар: таэквондочи қизлар, эмоционал ҳолатлар, стресс, эмоциялар, спорт фаолияти, мусобақа олди ҳолатлар, дифференциал эмоциялар шкаласи, доимий дистимияга мойиллик, фрустрация ҳолатини аниқлаш, психокоррекцияси.

Долзарблиги. Замонавий спортда юқори натижаларга эришиш учун мунтазам машғулотлар олиб бораётган спортчиларга мусобақа жараёнида салбий эмоционал ҳолатлар таъсири, натижага эришиш мотивацияси пастиги ҳақида гапирилади. Спортчида мусобақа олдидан пайдо бўлган

салбий эмоционал ҳолатлар ғалабага эришиш мотивининг сусайишига ва бу ўз навбатида натижанинг куталганидай бўлмаслигига олиб келади.

Шу боис, спортчиларнинг стартолди эмоционал ҳолатини ўрганиш, мусобақа олдида стресс ҳолати пайдо бўлишига таъсир этувчи омилларни тадқиқ этиш спорт психологияси фанининг долзарб муаммоларидан биридир. Спорт фаолияти доимо юқори даражада ҳиссиётлилиги билан ажралиб туради. Бунга мусобақанинг аҳамияти, кучли рақиб ва бошқа кўплаб омиллар таъсир этади. Ушбу омилларни ўрганиш ва уларнинг салбий таъсирини камайтириш натижанинг ижобийлигини таъминлайди ҳамда муаммонинг долзарблигини англатади. Мусобақа олдида таэквондочи қизларнинг старт олди эмоционал ҳолати, стресс омиллар таъсири ва натижага эришиш мотивацияси масаласи тўлиқ ўрганилмаган бўлиб, спортчиларга қандай стресс омиллар таъсирида салбий эмоционал ҳолатлар юзага келишини тадқиқ этиш муҳимдир [4].

Спортчиларнинг салбий эмоционал ҳолатини олдини олиш уларнинг фаолиятида муҳимдир. Стартолди эмоционал ҳолатнинг номувофиқлиги спортчи натижасига салбий таъсир кўрсатади. Бунинг олдини олиш учун салбий эмоцияларга қарши курашиш, уларни бартараф этиш талаб этилади. Бу борада кўпгина изланишлар олиб борилган ҳамда назарий ва амалий тадқиқотлар яратилган бўлиб, қуйидагиларни келтириш мумкин [3]:

Белгиланган эмоционал ҳолатни келтириш усули сифатида эмоционал хотира ва хаёлни актуаллаштириш: Ушбу усул ўзини бошқаришнинг таркибий қисми сифатида фойдаланилади. Инсон ўз ҳаётида кучли кечинмалар, ҳиссиётлар билан чуқур из қолдирган вазиятларни эсга олади, эмоцияга бой ҳолатлар ҳақида хаёл суради.

Кейинги даврларда эмоционал ҳолатни бошқаришда *гелотология* (грекча *gelos* - кулги) йўналиши намоён бўлмоқда. Кулги инсон психик ва физиологик жараёнига турли шаклда ижобий таъсир кўрсатади, танадаги оғриқни пасайтиради.

Эмоцияни уйғотишда мусиқадан фойдаланиш спорт машғулотлари жараёнида ижобий самара беради. Тадқиқотларда келтирилишича, белгиланган машқни бошлаш ва тугатиш сигнали маълум мусиқавий оҳанг ёрдамида амалга оширилиши спортчиларга ижобий таъсир этиб, уларни янада тетиклаштиради. Мусобақа олдида вазиятга хос хавотирни пасайтиришда сокин мусиқа тинглаш самарали ҳисобланади.

Биз бундай ҳолатларни ўрганиш мақсадида кичик тадқиқот ишларини ташкил қилдик. Тадқиқот объекти сифатида ЧОЗКтаэквондочи қизлар гуруҳи танланди ва тадқиқотимизда жами 16 нафар спортчи иштирок этди. Тадқиқот иштирокчиларининг 6 нафарини 13-14 ёшли, 10 нафарини 15-16 ёшли спортчилар ташкил этди.

Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг эмоционал ҳолатини ўрганишга мўлжалланган қуйидаги методикалардан фойдаланилди: Л.Н.Рожина “*Дифференциал эмоциялар шкаласи*” методикаси, В.В.Бойко “*Доимий дистимияга мойиллик*” ва “*Фрустрация ҳолатини аниқлаш*” методикаси [1, 2].

1-жадвал. Тадқиқотда фойдаланилган методикалар жадвали

| № | Методикалар | Саволлар сони |
|---|--|---------------|
| 1 | Л.Н. Рожина “ <i>Дифференциал эмоциялар шкаласи</i> ” методикаси | 30 (сифат) |
| 2 | В.В. Бойко “ <i>Доимий дистимияга мойиллик</i> ” | 12 |
| 3 | В.В. Бойко “ <i>Фрустрация ҳолатини аниқлаш</i> ” методикаси | 12 |

Дифференциал эмоциялар шкаласи Л.Н.Рожина томонидан индивид намоён этган фундаментал эмоциялар ёки эмоциялар мажмуини баҳолаш учун ишлаб чиқилган. Ушбу шкала ёрдамида инсоннинг бир қатор эмоцияларини баҳолаш мумкин. Шкала 30 сифат (10 та фундаментал эмоцияларнинг ҳар бирига 3 тадан)дан иборат.

Ушбу методика 2 усулда қўлланилади.

Методика бир бўйича кўрсатма: индивид яйни вақтда қуйида келтирилган сифатларни қандай кучлилиқда ҳис қилаётганлигини беш балли шкала асосида баҳолайди.

Методика икки бўйича кўрсатма: белгиланган вақт оралиғида ушбу сифатларни қанчалик кўп ҳис қилаётганлигини беш балли шкала асосида баҳолайди. Иккинчи шкаладан мақсад кузатиловчи фундаментал эмоцияларни қанчалик кўп ҳис қилишини ўрганади, чунки айни эмоцияни кўп ҳис қилиш “эмоционал хусусият” сифатида қаралади.

Биринчи ва иккинчи методика бўйича ҳар бир эмоция учун йиғилган баллар ҳисоблаб чиқилади. Эмоцияларнинг ифодаланиш чегараси 0 дан 15 баллгача. Ҳар бир эмоция бўйича баллар йиғиндисини солиштириш орқали биринчи методика бўйича айни вақтда устунлик қилаётган эмоцияни ва иккинчи методика бўйича кўп намоён бўлувчи эмоцияни аниқлайди.

Калит: 1,11,21 – қизиқишга; 6,16,26 – нафратга; 2,12,22 – хурсандликка; 7,17,27 – менсимасликка; 3,13,23 – хайрон қолишга; 8,18,28 – кўрқувга; 4,14,24 – тушкунликка; 9,19,29 – уятчанликка; 5,15,25 – ғазабга; 10,20,30 – айбдорликка алоқадор.

В.В.Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” методикаси: 12 та вазиятдан иборат бўлиб, “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб берилади. Натижани қайта ишлаш жараёнида ҳар бир тасдиқловчи жавоб учун 1 баллдан қўйилади. Олинган балларнинг умумий йиғиндиси чиқарилади. Агар жавоб берувчи 10-12 балл олса, унинг ҳаёт тарзи дистимия билан белгиланади, 5-9 балл- унда тушкун кайфиятга сезиларли мойиллик, 4 балл ва ундан паст – бундай мойиллик унда йўқлигини англатади.

Иккинчи йўналиш бўйича белгиланган вақт оралиғида ўтказилган тажрибалар қуйидаги натижани кўрсатди: 5 та спортчида қизиқиш, 4 та спортчида хурсандлик, 1 та спортчида кўрқув, 2 та спортчида ғазаб, 3 спортчида тушкунлик, 2 та спортчида уятчанлик, 1 та спортчида айбдорлик ҳолати ўрганилди. Бу 2-жадвалда кўрсатилган.

2- жадвал. Л.Н. Рожина “Дифференциал эмоциялар шкаласи” методикаси натижалари

| 1-йўналиш | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------|---------|--------|-------------|--------------|--------------|--------|------------|------------|-------|------------|
| N | Сўровнома иштирокчилари | қизиқиш | нафрат | хурсанд-лик | менси-маслик | хайрон қолиш | кўрқув | тушкун-лик | уятчан-лик | ғазаб | айбдор-лик |
| 1 | 13-14 ёшли спортчилар | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | 1 | | |
| 2 | 15-18 ёшли спортчилар | 3 | | 2 | | | | 1 | | 2 | 1 |
| | жами | 5 | | 4 | | | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 2-йўналиш | | | | | | | | | | | |
| 1 | 13-14 ёшли спортчилар | 2 | | 2 | | | 2 | 2 | | 1 | |
| 2 | 15-16 ёшли спортчилар | 2 | | 2 | | | 1 | 1 | | 2 | 1 |
| | жами | 4 | | 4 | | | 3 | 3 | | 3 | 1 |

В.В.Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаси таҳлили. Тадқиқотимизнинг навбатдаги босқичида В.В.Бойконинг “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикасидан фойдаланилди. Ушбу методика ёрдамида спортчиларнинг доимий фаолиятида кайфиятининг намоён бўлиши, фрустрация ҳолатига мойиллиги аниқланди. Маълумки, спортчининг тушкун кайфиятда бўлиши ва фрустрация ҳолатининг юқорилиги унинг спортдаги натижасига салбий таъсир кўрсатади.

Ушбу методикалар бўйича олинган натижалар қуйидагича бўлди: 4 та спортчида дистимияга сезиларли мойиллик мавжуд; 2 та спортчида юқори даражали фрустрация ва 3 та спортчида фрустрацияга барқарор мойиллик намоён бўлди.

Хулоса. Замонавий спортни, айниқса спортда юқори натижаларга эришишни кучли жисмоний машғулотларсиз, шиддатли жисмоний курашларсиз, қарама-қаршиликларсиз, доимий омад ва омадсизликларсиз тасаввур қилиб бўлмайди, буларнинг оқибатида эса эмоционал кўзғалиш ва стресс пайдо бўлади. Спортчилар юқори натижаларга эришишга ҳаракат қилишаётган бир пайтда мусобақа олдида пайдо бўлган салбий эмоционал ҳолатлар ғалабага эришиш мотивининг сусайишига оқибатда натижанинг қутилганидай бўлмаслигига олиб келади. Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг эмоционал ҳолатлари устида изланишлар олиб бордик. Тадқиқотни олиб бориш учун Л.Н. Рожина “Дифференциал эмоциялар шкаласи” методикаси ҳамда В.В.Бойко “Доимий дистимияга мойиллик” ва “Фрустрация ҳолатини аниқлаш” методикаларидан фойдаланилди. Бундан ташқари спортчилар билан суҳбат ўтказилди. Тадқиқот жараёнида спортчиларнинг мусобақа жараёнидаги эмоционал ҳолатига спорт фаолияти ва спортчининг шахсий ҳаёти билан боғлиқ муаммолар ҳам таъсир этаётганлиги натижада ушбу ҳолат мусобақа натижасида ўз аксини топаётганлиги ўрганилди.

Спортчиларда стрессга чидамликни шакллантириш спортчилар фаолиятининг янада самарали бўлишини таъминлайди. Шу тариқа юқорида қайд қилинган фаразимиз ўз тасдиғини топди. Олиб борилган тадқиқотлар бу муаммонинг долзарблигини яна бир бор исботлади ва бу муаммо янада чуқурроқ тадқиқ қилинишга лойиқлигини кўрсатди. Бу муаммонинг чуқур ўрганилиши кейинги фаолиятларда спортчиларнинг фаолиятининг самарадорлигини оширишда хизмат қилиши мумкин.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинь, 1996,
- 2) Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психологическое состояние, диагностика, отбор. // Теория и прак. физ. культ. 2003.
- 3) Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А. Фаолият ва ҳуқ-атвор мотивацияси. Т. 2003.

4) Тхэквондо: теория и методика: учебник / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - М. : Феникс, 2007. - 800 с.

УДК: 796.03.04.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК ТАЭКВОНДИСТОВ

Лайло Маъмурова

*Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Ўзбекистан*

laylo.mamurova0721@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается эмоциональное состояние спортсменов перед стартом, применение факторов, влияющих на возникновение предсоревновательного стресса, значение соревнований, влияние сильных соперников и многие другие факторы, снижающие их негативное влияние, обеспечивающие положительные результаты спортивный.

Ключевые слова: девушки таэквондо, эмоциональные ситуации, стресс, эмоции, спортивные нагрузки, предсоревновательные ситуации, шкала дифференциальных эмоций, предрасположенность к стойкой дистимии, фрустрация, психокоррекция.

UDC: 796.03.04.

APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL TECHNIQUES TO PREVENT EMOTIONAL EFFECTS AND STRESS EFFECTS ON THE ACTIVITIES OF TAEKWONDO GIRLS

Laylo Mamurova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

laylo.mamurova0721@mail.ru

Abstract. This article discusses the emotional state of athletes before the start, the use of factors influencing the occurrence of pre-competitive stress, the importance of competitions, the influence of strong rivals and many other factors that reduce their negative impact, providing positive sports results.

Key words: taekwondo girls, emotional situations, stress, emotions, sports activities, pre-competition situations, differential emotion scale, predisposition to persistent dysthymia, frustration, psychocorrection.



UO'K: 796.03.28.

MUTAXASSIS VA SPORT PSIXOLOGINING KASBIY VA KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYASI

Donyor Mavlanov, Farhod Haydarov, Zufar Saitxodjaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

zufar10@mail.ru

Annotatsiya. Universitet bitiruvchilari va ishlaydigan sport psixologlari yuqori darajadagi psixologik bilimga, diagnostika, psixologik maslahat, psixokorreksiya va psixoprofilaktika sohasidagi kasbiy ko'nikmalarga, shuningdek, tahliliy va nazorat-baholash ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak.

Kalit so'zlar: Jamoada professional muloqot, ishchi guruhda professional muloqot, muloqot qobiliyatlari, muloqot mahorati

Kirish. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish, bolalar, o'g'il-qizlarni jismoniy tarbiyalash, yosh avlodda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga katta ahamiyat berilmoqda. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy maqsad va vazifalari yosh avlodni sog'lom voyaga yetkazish, xalq o'yinlari va sport turlarini jahon miqyosida keng targ'ib etish va rivojlantirish, aholining keng qatlamlarini jismoniy tarbiya harakatiga faol jalb etishdan iborat. , jamiyat qurish amaliyoti bilan jismoniy tarbiyaning birligiga erishish.

Maqsad va vazifalari: Hozirgi vaqtda ularning kasbiy va kommunikativ kompetentsiyasini shakllantirish va rivojlantirish kelajakdagi sport psixologlarini tayyorlash uchun dolzarbdir. Bunday kompetentsiya ularning sport jamoalarida yoki har bir sportchi bilan alohida-alohida bevosita faoliyati bilan chambarchas bog'liq. Sport psixologi ularga muvaffaqiyat motivatsiyasini shakllantirish va saqlashga yordam beradi (rekordlar o'rnatish, sport mahoratini oshirish); shaxsiy va psixofizik salohiyatdan maksimal

darajada foydalanishga ko'maklashish; adekvat o'zini-o'zi hurmat qilishni shakllantirish, his-tuyg'ularni nazorat qilish, o'ziga ishonchni saqlash; sport jamoasida qulay muhit yaratish va samarali shaxslararo munosabatlarni o'rnatish.

Tadqiqot usullari va tashkil etishligi. Shu bilan birga, "professional kommunikativ kompetensiya" kasbiy muloqot va muloqot tushunchalari bilan chambarchas bog'liqligini ta'kidlash lozim. Ilmiy adabiyotlar materiallariga asoslanib, mutaxassislar va sport psixologlarining individual va birgalikdagi faoliyatida professional muloqot va muloqotni tashkil etish va amalga oshirishning uch darajasini tavsiflash mumkin. Birinchi daraja - bu "gapirish" va "tinglash" orqali ma'lumot qabul qilingan va uzatilganda dyaddagi professional muloqot (ikki kishi o'rtasidagi muloqot). Ma'ruzachi uchun ma'lumot tinglovchi o'z xabaridan tushunishi kerak bo'lgan narsadir. Shu bilan birga, so'zlashuvchi shaxs o'z xabarini va undagi ma'lumotlarni tinglovchi tomonidan idrok etish va qabul qilishni oldindan bilish qobiliyatiga ega. Biroq, ikkinchisi, masalan, uni o'z faoliyatiga kiritish uchun uni qayta qurishi mumkin bo'lsa-da, uning ixtiyorida bo'lgan ma'lumotlar haqiqatiga duch keladi. Professional muloqotning bu darajasida muloqot rollarining tez-tez o'zgarishi kuzatiladi: har bir kishi yo ma'ruzachi yoki tinglovchiga aylanadi. Shu bilan birga, aloqa axborotni uzatish va qabul qilish bilan cheklanib qolmaydi, balki yashirin shaklda ishtirokchilarning o'zaro munosabatlarini ham o'z ichiga oladi. Ikkinchi daraja - bu ishchi guruh (jamo)dagidagi professional muloqot bo'lib, u erda turli xil tadbirlar va harakatlar almashinuvi mavjud bo'lib, xabar aniqroq ma'lumot berish, buyurtma yoki savol xarakterini oladi. Bu erda kommunikativ rollar aniqroq aniqlanadi: bu shunchaki "gapirish" yoki "tinglash" emas, balki "muloqotchi" yoki "qabul qiluvchi", "ko'rsatma beruvchi" yoki "ko'rsatma", "o'rgatish" yoki "o'rgangan", "tashabbuskor". buyurtma yoki uning "ijrochisi". Bu darajada birgalikdagi ishning maqsad va vazifalariga bo'ysunadigan bilimlar, mulohazalar, qarorlar almashinuvi amalga oshiriladi. Uchinchi daraja - qo'shma faoliyat ishtirokchilari uning ijtimoiy va kasbiy ahamiyatini aniq anglagan holda jamoadagi professional muloqot; optimal shaxslararo, biznes va jamoaviy munosabatlarni rivojlantirishga intiling va guruhning o'zini yaxlit jamoa sifatida. Bu erda kommunikativ rollar ishchi guruhdagidagi muloqot darajasidagi bilan bir xil, lekin ko'p jihatdan jamoaning har bir ishchi a'zosi uchun g'ayratli va mazmunli.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish.

Yuqoridagilar mutaxassis va sport psixologining kasbiy va kommunikativ kompetentsiyasining tarkibiy tuzilmasini belgilaydigan ilmiy tushunchalar tizimini ajratib ko'rsatishga imkon beradi:

1) vakolatlar (kasbiy bilim, ko'nikma, tajriba; kasbiy va ishbilarmonlik muloqoti psixologiyasi, kasbiy etika, muloqot madaniyati va mijozlarga xizmat ko'rsatish sohasidagi bilimlar); 2) muloqot qobiliyatlari va qobiliyatlari; 3) kommunikativ holatlar va kommunikativ tayyorlik; 4) shaxsning kommunikativ fazilatlarini (samarali muloqot uchun muhim bo'lgan individual shaxsiy xususiyatlar).

Xulosa. Kasbiy kompetensiya. Bu kontseptsiya, birinchi navbatda, mutaxassis tomonidan ma'lum bir kasb/mutaxassislik bo'yicha o'qitish va uning kasbiy faoliyatini (kasbiy funktsiyalar, mehnat vazifalari) amalga oshirish jarayonida shakllanadigan maxsus bilim, ko'nikma, ko'nikmalar, amaliy ish tajribasini o'z ichiga oladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 4 sentyabr.
- 2) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 5-iyuldagi "Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5106-son Farmoni.
- 3) Andreeva G.M., Yanushek Ya. Muloqot va faoliyat o'rtasidagi munosabatlar / Muloqot va qo'shma faoliyatni optimallashtirish. M., 1987. - S.6 - 42.
- 4) Batarshv A.V. Shaxsning tashkiliy va kommunikativ xususiyatlari. Tallinn: "Regalis" axborot va ijtimoiy texnologiyalar markazi. 1998. - 108 b.
- 5) Bodalev A.A. Shaxsiyat va muloqot: Tanlangan asarlar. M.: Pedagogika, 1983. - 272 b.

УДК: 796.03.28.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТА И СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

Донёр Мавланов, Фарход Хайдаров, Zufar Саитходжаев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

zufar10@mail.ru

Аннотация. Выпускники вуза и работающие спортивные психологи должны иметь высокий уровень психологических знаний, профессиональных умений и навыков в области диагностики, психологического консультирования, психокоррекции и психопрофилактики, а также аналитические и контрольно-оценочные

навыки. Базовой основой для осуществления этих направлений работы спортивного психолога, является его профессионально-коммуникативная компетентность.

Ключевые слова: профессиональное общение в коллективе, профессиональное общение в рабочей группе, коммуникативные способности, коммуникативные навыки

UDC: 796.03.28.

PROFESSIONAL AND COMMUNICATIVE COMPETENCE OF A SPECIALIST AND A SPORTS PSYCHOLOGIST

Donyor Mavlanov, Farhod Haydarov, Zufar Saitxodjaev

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

zufar10@mail.ru

Abstract. University graduates and working sports psychologists must have a high level of psychological knowledge, professional skills in the field of diagnostics, psychological counseling, psycho-correction and psycho-prophylaxis, as well as analytical and control-evaluation skills.

Key words: professional communication in a team, professional communication in a working group, communication ability, communication skills



UO^oK: 796.03.01.

БОШҚАРУВ ҚОБИЛИЯТЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ЁШ РАХБАРЛАРДА ШАКЛЛАНГАНЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Азам Махмудов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

azam-makhmudov@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақола бошқарув фаолияти масалаларига бағишланган бўлиб, унинг хусусиятлари ўрганилади. Бошқарув фаолиятининг тузилиши кўриб чиқилади, моделлаштириш зарурлиги исботланади, чунки бошқарув субъекти томонидан бошқарув қарорларини қабул қилиш жараёни муайян вазият учун самарали қарорни ишлаб чиқишга асосланган.

Калит сўзлар: бошқарув, субъект, самарадорлик, фаолият, ташкилот, тизим, фаолият, шаклланиш, назоратчи, жараён.

Қириш. Бошқарув психологияси раҳбар шахси ва фаолиятини раҳбарнинг бошқарув жараёни самарадорлигига, ўз ижтимоий роллари ва вазифаларини бажаришга сезиларли таъсир кўрсата оладиган психологик жиҳатларини аниқлаш нуқтаи назаридан ўрганади. Шу жиҳатдан ҳам раҳбар фаолиятига ташкилот фаолияти самарадорлигини оширувчи омил нуқтаи назаридан қараб келинади.

Аммо, эътироф этиш керакки, ташкилотни турли даражада муваффақият билан бошқариш жиҳатидан раҳбар фаолияти тадқиқ этилганига қарамасдан, бошқарув фаолиятини тизимли таҳлил қилмай туриб, самарали бошқарувга нималар таъсир кўрсатишини аниқ белгилаш мумкин эмас. Биз ҳам ўз тадқиқотимизни ташкил этишда ушбу муҳим жиҳатга асосий эътиборимизни қаратган ҳолда тадқиқот методикаларини танладик ва ёш раҳбарларда бошқарувни самарали ташкил этиш учун зарур жиҳатлар, сифатлар ва компетенцияларни аниқлашга ҳаракат қилдик.

Эътироф этиш ўринлики, бошқарувнинг самарадорлигини белгилаб берувчи раҳбар сифатларини ўрганиш ва аниқлашда шу соҳада тадқиқот олиб борган олимлар ўртасида хозиргача ҳам турли қарашлар мавжуд.

Айрим тадқиқотчилар бошқарув самарадорлигини раҳбарда лидерлик сифатларининг мавжудлиги билан боғлашга уринишади. Бошқалари эса бошқарув самарадорлигининг асосий омили сифатида раҳбарда туғма қобилиятларнинг мавжудлигини кўрсатишади, яъни, “раҳбар бўлиб туғилиш керак”, деган фикрни билдиришади. Учинчи тоифа олимлар эса ҳамма нарса маълум бир белгилар ва сифатлар тизимига боғлиқ, айнан шулар раҳбарга бошқа одамларни ўзига бўйсундириб, уларга таъсир кўрсатиш имконини беради, деган фикрни билдиришади.

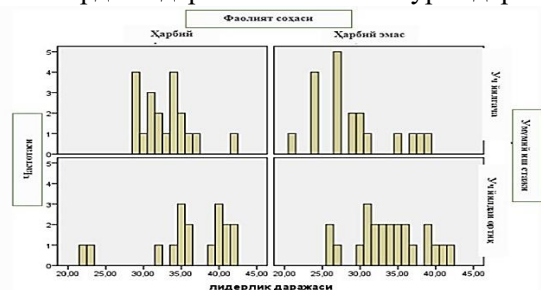
Аммо, раҳбарликни бутунлигича қамраб оладиган тавсиф сифатида қанчалик кенг миқдордаги белгилар, сифатлар, хатти-ҳаракатлар ёки бошқарув услублари тизими таклиф этилмасин, бошқарув фаолиятини, унинг самарадорлигини олдиндан белгиланган қолип орқали қараш мумкин эмас. Ташкилот фаолиятини самарадорликка олиб борувчи деб келтирилган раҳбар белгилари ва

сифатларини касбий бошқарувга тайёрлашда ёки раҳбар фаолиятини баҳолашда мўлжал сифатида қараш мумкин.

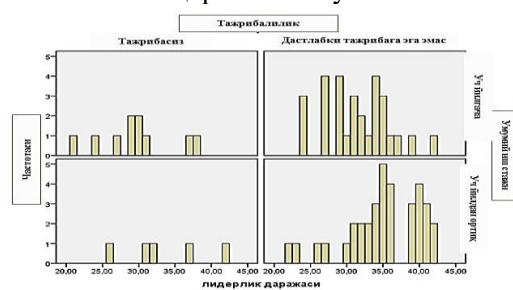
Мақсад ва вазифалар. Мазкур илмий изланишларда ёш раҳбарларнинг ахлоқий-руҳий тайёргарлиги, психологик хусусиятлари, бошқарув кўникмалари шаклланиб боришини таъминловчи психологик компонентлар ва улар фаолиятининг ижтимоий-психологик хусусиятлари ҳамда лидерлик қобилиятларини аниқлаш тадқиқот муаммоси саналади.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Гистограммадан шу нарса аён бўлмоқдаки, ҳарбий соҳа ва ҳарбий соҳага тааллуқли бўлмаган (биз шартли равишда респондентларни фаолият соҳасидан келиб чиқиб ҳарбий ва ҳарбий бўлмаган соҳалар вакиллари деб ажратдик, бу тўғрида кейинги саҳифаларда тўлиқ маълумот берилади) тўрт йилдан ортиқ иш стажига эга респондентлар орасида диктаторлик сифатида ифодаланадиган лидерлик даражасининг частотаси кўпдир. Ҳарбий соҳанинг уч йилгача иш стажига эга бўлган респондентлар орасида лидерликнинг ўрта даражаси кўп учрайди. Ҳарбий соҳага дахлдор бўлмаган уч йиллик иш стажига эга бўлганлар орасида эса лидерликнинг турли даражалари у ёки бу миқдорда учраб туради.

Умумий иш стажи ва раҳбарликнинг дастлабки тажрибасига эгалик кесишмасидаги респондентларда лидерликнинг намоён бўлиш даражалари ўртасидаги тафовутлар гистограммасида раҳбарликнинг дастлабки тажрибасига эгалик раҳбарликнинг тўрт йилдан ортиқ иш стажига эга шахсларда лидерликнинг диктаторлик кифоасини акс эттирмоқда. Уч йилгача иш стажига эга бўлганларда лидерликнинг паст ва ўрта даражалари частотаси юқори экани кўзга ташланипти.



1-расм. Умумий иш стажи ва фаолият соҳаси кесишмасидаги респондентларда лидерликнинг намоён бўлиш даражалари ўртасидаги тафовутлар гистограммаси



2-расм. Умумий иш стажи ва дастлабки раҳбарлик тажрибасига эгалик кесишмасидаги респондентларда лидерликнинг намоён бўлиш даражалари ўртасидаги тафовутлар гистограммаси

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Биз тадқиқотимизда олинган натижаларни лидерлик ва касбий соҳаларнинг боғлиқлигини аниқлаш нуқтаи назаридан ҳам таҳлил қилдик. Бунда тадқиқотда иштирок этган респондентлардан ҳарбий соҳада, ички ишлар соҳасида, адлия соҳасида, хавфсизлик хизмати соҳаларида фаолият кўрсатаётганларини шартли равишда ҳарбий соҳа вакиллари ва қолган соҳалар вакилларини ҳарбийликка дахлдор бўлмаганлар сифатида бирлаштирдик.

Хулоса. Методикалар ёрдамида олинган натижалар таҳлиliga асосланган ҳолда ёш раҳбарларда бошқарув фаолиятидаги чекловлар маълум бир доирада мавжуд бўлади, деган хулосага келиш мумкин.

Бундай ўзида мавжуд чекловларни ёш раҳбар ўз фаолиятини бошлаган пайтидаёқ билиб бориши раҳбарда уларни ўзгартириш бўйича ўз устида ишлашга тайёргарликни юзага келтиради. Бундай тайёргарлик эҳтиёжининг пайдо бўлиши эса раҳбарнинг келажакдаги бошқарув фаолияти самарали бўлиб боришини таъминлайди, деб хулоса қилиш имконини беради. Яъни, фаолият жараёни раҳбарда ўз-ўзига эътибор қаратиш ҳолатини юзага келишига олиб келади, бу олат эса ўз-ўзини англаш орқали ўз-ўзини такомиллаштиришга бўлган эҳтиёж ва ҳаракатни юзага келтиради.

УДК: 796.03.01.

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ НАВЫКИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЫХ ЛИДЕРОВ

Азам Махмудов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

azam-makhmudov@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена вопросам управленческой деятельности, исследованы её особенности. Рассмотрена структура управленческой деятельности, доказана необходимость моделирования, так как процесс

принятия управленческих решений субъектом управления основан на том, чтобы к конкретной ситуации разработать эффективное решение.

Ключевые слова: управление, субъект, эффективность, деятельность, организация, система, функционирование, формирование, руководитель, процесс.

UDC: 796.03.01.

MANAGERIAL SKILLS AND FEATURES OF THEIR FORMATION IN YOUNG LEADERS

Azam Makhmudov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

azam-makhmudov@mail.ru

Abstract. This article is devoted to the issues of management activity, its features are investigated. The structure of management activity is considered, the need for modeling is proved, since the process of making managerial decisions by the subject of management is based on developing an effective decision for a specific situation.

Key words: management, subject, efficiency, activity, organization, system, functioning, formation, leader, process.



UO'K: 796.03.053.

YOSH SAMBOCHILAR MOTIVATSIYASINI NAZORAT QILISHDA IRODAVIY HARAKATLARNING AHAMIYATI

Davron Nazarov

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

rdavrs@mail.ru

Annotasiya. Mazkur maqolada yosh sambochilar motivatsiyasini nazorat qilishda irodaviy harakatlarning ahamiyati, sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish sportchining yuqori psixologik tayyorgarligi, musobaqada emotsional barqarorlik, sportda o'zini boshqarish, musobaqa motivatsiyasi, barqarorlik-to'siqlarga bardoshlilik, stress faktorlarga ta'sirchanlik masalasi ilmiy-nazariy jihatdan ochib berilgan.

Kalit so'zlar: yosh sambochilar, jismoniy mashqlar, sportchi faoliyat motivatsiyasi, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy manfaatlar, raqobat, motivlar kurashi, emotsional barqarorlik, sportda o'zini boshqarish, stress faktorlar.

Dolzarbliqi. Bugungi kunda, Prezidentimiz Sh.Mirziyoyov rahnamoligida yoshlar tarbiyasi va ularning salomatligi borasida juda katta ishlar amalga oshirib kelmoqda. Yosh avlodning sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yetishlari uchun hayotga tatbiq etilayotgan chora-tadbirlar aholi salomatligini ta'minlash hamda turmush darajasini oshirishga xizmat qilmoqda [1]. Bugun yurtimizda sportni rivojlantirishning o'ziga xos infra tuzilmasi shakllandi. Ayniqsa, bolalar va xotin-qizlar sportini rivojlantirishga qaratilayotgan e'tibor tufayli Vatanimiz bayrog'ini baland ko'tarayotgan sportchilarimizning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini yuksakligini jahon sport jamoatchiligi e'tirof etmoqda. Bugungi zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilardan muntazam mashg'ulotlar olib borishni talab etadi. Sportchilar yuqori natijaga erishish uchun harakat qilayotgan bir paytda ortiqcha jismoniy zo'riqish, musobaqa oldidan so'nish, motivlar kurashi, irodaviy jarayonlarning beqrorligi yuzaga kelishi haqida gapiriladi. Sportchida musobaqa oldidan paydo bo'lgan salbiy emotsional holatlar musobaqa motivining beqarorligi va irodaviy jarayoni susayishiga olib keladi. Bu jabhada sportchilarni musobaqaga to'liq mobilizatsiyalash, ularning ruhiy imkoniyatlarini ruyobga chiqarish, sportchi-murabbiy munosabatini yaxshi yo'lga qo'yish, emotsional holatlarni boshqarishga o'rgatish, sport faoliyatida yuqori natijaga erishish motivini ruyobga chiqarish, ularning irodaviy jarayonlarini tadqiq etish va sport faoliyatiga muvofiqlashtirish sport psixologiyasi mutaxassislari oldiga muhim va murakkab vazifalarni qo'ymoqda.

O'rganilganlik darajasi. Hozirgi vaqtda sportchilarni musobaqalariga tayyorlashda ularning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda irodaviy tayyorgarligi ham asosiy o'rinni egallamoqda. Shuning uchun sport psixologiyasida sportchilarning irodaviy tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Sport psixologiyasida sportchilarning irodaviy tayyorgarligi va motivatsiyasi, psixik holatlarini boshqarish mavzusi juda dolzarb bo'lib, u A.S.Puni, Ye.P.Ilin, A.B.Alekseyev, Yu.Ya.Kiselev, G.D.Gorbunov, I.P.Volkov, A.N.Nikolayev, P.A.Rudik, A.B.Rodionov, J.K.Serova, Yu.L.Xanin, V.F.Sopov va boshqalar tomonidan o'rganib chiqilgan [2].

Biroq musobaqa oldidan yosh sambochilarning psixologik holati va ularda kechayotgan motivlar kurashini nazorat qilishda irodaviy jarayonlarning o'rni masalasi to'liq o'rganilmagan bo'lib, sportchilarga qanday stress omillar ta'sirida salbiy emosional holatlar kelib chiqishi mumkinligini o'rganish muhimdir.

Ular sportchining mashg'ulot va musobaqalarda qatnashishi jarayonida shakllanadi. Bunda to'rtta asosiy tip ajratiladi:

Sport faoliyatida o'zini boshqarish – sportchining emosional, harakatga keltiruvchi va ichki funksional sferalarida bo'ladigan o'zgarishlarni erkin boshqara olish qobiliyatida, musobaqada o'zining hatti – harakatini nazorat qilish xarakterida namoyon bo'ladi. Sport faoliyatida o'zini boshqarishning aniq namoyon bo'lishi doimo o'ziga xos bo'lib, faoliyat va muhitning o'ziga xos xususiyati bilan bog'liq. Shuning uchun o'ziga xos usullardan doimiy foydalanish orqali mustaqil maxsus xususiyat rivojlanadi. Bu sport faoliyatida yaqqol namoyon bo'ladi.

Ijobiy tomoni: musobaqa boshlanishidan oldin, tanaffusda va musobaqa mobaynida o'zini erkin tayyorlay olish; o'z faoliyatini erkin rejalashtira olish, belgilangan rejaga aniq amal qilish, o'z hatti – harakatini yaxshi nazorat qila olish; zarur bo'lganda tashqi vaziyatdan chalg'iy olish, fikrlarni bir joyga to'play olish.

Salbiy tomoni: o'zini yaxshi tayyorlay olmaslik va emosiyalarni boshqara olmaslik; o'z faoliyatini aniq rejalashtira olmaslik, belgilangan rejaga rioya qilolmaslik, o'z hatti – harakatini yetarli darajada nazorat qila olmaslik; tashqi vaziyatdan chalg'iy olmaslik, fikrlarni bir joyga to'play olmaslik.

Musobaqa motivatsiyasi – sportchini musobaqaga to'liq bag'ishlovchi ichki uyg'otuvchi kuch aks etadi. Sport faoliyatining o'ziga xosligi sportchining motivasion sferasiga asosiy talabni qo'yadi. Musobaqada omad – motivlarning umumiy intensivligi, omadga erishish va omadsizlikdan qochish motivatsiyalarining o'zaro aloqadorligi, asosiy talab va qiziqishlarning barqarorligi – umuman, optimum motivatsiyani tashkil qiluvchi motivasion ko'rinishga bog'liq. Musobaqa motivatsiyasi bu sportchining musobaqa ruhidir [3, 4, 5].

Ijobiy tomoni: maqsad va vazifalarni aniq qo'yish; hohish, emosional kuch bilan musobaqaga chiqish, o'z kuchini to'liq namoyon etish; qiyin vaziyatlarni aktivlashtira olish.

Salbiy tomoni: o'z maqsad va vazifalarini past darajada anglash; musobaqaga emosional kuchsiz, so'lg'in holatda chiqish, o'z kuchini to'liq namoyon etolmaslik; oddiy vaziyatlarda diqqatning pasayishi.

Barqarorlik, to'siqlarga chidamlilik – odatiy, keskin bo'lmagan vaziyatlarda funksional holat va harakatga keltiruvchi komponentlarning barqarorligini, sportchining ichki va tashqi olamiga turli xil to'siqlarning ta'sir darajasini belgilaydi. Bu xususiyatning asosiy tashkil etuvchi tarkibi keskin vaziyatlarda amalga oshirilishi kerak bo'lgan hatti-harakatlar tizimining qaysi darajada shakllantirilganligidir.

Ijobiy tomoni: sport formasida, texnikasida ichki ikkilanishlarning yo'qligi; kutilmagan noqulay holatlar musobaqa natijasiga ta'sir o'tkazmaydi; o'ziga ishonch.

Salbiy tomoni: sport formasida, texnikasida yetarlicha tez ikkilanishlar borligi; kutilmagan noqulay holatlar musobaqa natijasiga qattiq ta'sir etadi; o'ziga ishonch kamligi.

Shaxsning maxsus xususiyatlari uchun savollarga -2 dan +2 gacha, stress faktorlarga ta'sirchanlik uchun savollarga 0 dan +2 gacha baholanadi. Har bir maxsus xususiyat uchun javoblar yig'indisi -11 dan +7 gacha bo'ladi, -2 dan 2 gacha o'rtacha, undan past bo'lsa past darajali, yuqori bo'lsa yuqori darajali hisoblanadi. Stress faktorlarga ta'sirchanlik javoblar yig'indisi 0 dan 32 ballgacha bo'ladi, 8-15 ball orasidagi natija o'rtacha hisoblanadi. 39, 40 – savollar umumiy musobaqa ishonchligini bilishga yunaltilgan nazorat savollaridir.

Xulosa. Sportchi paydo bo'lgan maqsadga erishish fikri tufayligina irodaviy harakat amaliyotga tatbiq etiladi. Ushbu harakat yordami bilan qo'yilgan maqsadga erishish yo'llarini anglab, amalga oshirilishi lozim bo'lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi, ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajratishni lozim topadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishga undovchi kuch bu motiv bo'lib, maqsadga intilish va unga erishishni tushuntirishga xizmat qiladi. Zero, motivlarni bilishi orqali murabbiy sportchining o'quv va mashg'ulotlar jarayonidagi faolligini oshirishi, uning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida muhim ahamiyatga ega bo'ladigan ayrim ma'naviy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishi mumkin bo'ladi.

Tavsiya. Sport faoliyatida quyidagi irodaviy sifatlarini rivojlantirish qiyinchiliklarni yengish va salbiy holatlarning oldini olishga oid quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Maqsadga intiluvchanlik o'z oldiga aniq maqsadni qo'yish, faoliyatini rejalashtirish orqali rivojlantiriladi.

2. Mustaqillik va tashabbuskorlikni rivojlantirish sportchida mustaqil ravishda o'z sport mahoratini oshirish, mustaqil ravishda zarur qarorlarni qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga asoslanadi.

3. Jur'at va jasoratni shakllantirish uchun sportchida o'z vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini, o'zida ikkilanishni, tortinchoqlikni, qo'rquvni yengishni, tavakkalchilik talab qilinadigan va xavfli vaziyatlarda qaror qabul qila olish ko'nikmasini rivojlantirish lozim.

4. Qat'iyatlilik va matonat – doimiy ravishda o'z oldiga qo'yilgan mafqsadga erishish, juda katta va imkoniyat chegarasida bo'lgan jismoniy zo'riqishlarga bardosh berish, charchoq va boshqa og'ir holatlarga chidash ko'nikmasi egallash.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar kuni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.
- 2) Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. – Toshkent, 2021.
- 3) Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 2020.
- 4) Крыжановская Л.М. Методы психологической коррекции личности. – М., 2015.
- 5) Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Учебная литература, 2019.

УДК: 796.03.53.

ЗНАЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ В КОНТРОЛЕ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ САМБИСТОВ

Даврон Назаров

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

rdavrs@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается значение волевых действий в управлении мотивацией юных самбистов, высокая психологическая подготовка спортсменов к спортивным успехам, эмоциональная устойчивость в соревнованиях, самоконтроль в спорте, соревновательная мотивация, устойчивость-толерантность к препятствиям, чувствительность к стрессовым факторам обсуждаются с научно-теоретической точки зрения.

Ключевые слова: юные самбисты, физические упражнения, спортивная мотивация, психологическая подготовка, личностные интересы, конкуренция, борьба мотивов, эмоциональная устойчивость, самоконтроль в спорте, стрессовые факторы.

UDC: 796.03.53.

THE IMPORTANCE OF STRONG-WILLED EFFORTS IN CONTROLLING THE MOTIVATION OF YOUNG SAMBO WRESTLERS

Davron Nazarov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

rdavrs@mail.ru

Abstract. In this article, the importance of volitional actions in controlling the motivation of young sambo players, high psychological preparation of athletes for success in sports, emotional stability in competition, self-control in sports, competition motivation, stability-tolerance to obstacles, sensitivity to stress factors are discussed from a scientific and theoretical point of view revealed.

Keywords. Young sambo players, physical exercises, sports motivation, psychological preparation, personal interests, competition, struggle of motives, emotional stability, self-control in sports, stress factors.



УДК: 796.03.

БОКСЧИ ҚИЗЛАР СПОРТ МУВАФФАҚИЯТИГА ЭРИШИШИДА ИНДИВИДУАЛ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Зилола Назарова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

zilolanazarova05@gmail.com

Аннотация. Яккакураш спорт турларидан кизларимиз учун алоҳида куч талаб этадиган бокс спорт тури ўзининг қийинчиликлари билан кизларимизни спортдан узоклашишига сабаб бўлиши мумкин аммо ҳар бир боксчи кизда мавжуд мотивациялари устида ишлаш натижасида эса танланган спорт турида муваффақият қозониш мумкин. Ушбу татқиқот иши боксчи кизларимизнинг индивидуал психологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда мотивациясини ошириш ҳамда муваффақиятга эришиши учун олиб борилди.

Калит сўзлар: боксчи кизлар, мотивация, жисмоний куч, муваффақият, ишонч.

Кириш. Бокс мусобақаларида юқори малакали боксчиларни тарбиялаш ҳар доим ҳам долзарб муаммо ҳисобланган. Юқори малакали боксчи қизларни жисмонан ҳамда руҳан етук, техник-тактик томонлама кучли қилиб тайёрлаш, вояга етказиш, ёшлиқдан бокс спорт мактабларида, интернатларида ўқув машғулотларини тўғри йўналтириш билан боғлиқдир.

Замонавий бокс ҳар бир боксчидан каттагина жисмоний ҳамда руҳий тайёргарликни ва бутун мусобақа давомида аниқлик билан ҳаракат қилишларини талаб этади, чунки жисмоний тайёргарликни маромида бўлмаслиги ва руҳий кучга эга бўлмасликнинг барча ҳаракатларнинг самарасиз тугалланишига, спортчининг муваффақиятсиз иштирокига сабаб бўлади.

Бугунги кунда боксчи қизларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш ўзига бўлган ишончни ошириш мақсадида иродавий сифатларни шакллантиришда, спортчи руҳий дунёсини ижобий ривожлантириш, махсус воситалардан, машқлар мажмуасидан фойдаланишни тақозо этади.

Спорт фаолияти мотивлар кучи билан узвий боғлиқ бўлиб, улар турли номда тавсифланиб бир қатор омиллар билан тушунтирилади. Шунингдек ёш спортчининг эзгу истаклари, долзарб вазифалари, бурч ва маъсулият ҳислари билан боғлиқдир.

Спорт мотивлари ва унинг компонентлари қўйидагилар билан тавсифланади:

1) Мураккаб хатти-ҳаракатларнинг такомиллашиб бориши. Уларни бажариш билан боғлиқ завқ-шавқ.

2) Қийинчиликларни енгиш, доимий иродавий зўриқишни талаб этиш, стресс ҳолатда бўлиш, натижа учун спортчи маъсулияти.

3) Спорт фаолиятининг томошабоплиги.

4) Профессional спортнинг бизнес билан бирлашиб, уйғунлашиб кетиши ва спортчи саломатлиги.

5) Спортчини мусобақага махсус тайёрлаш ва ҳақозо.

Спорт фаолиятининг психологик таҳлил қилиш масалалари ичида мутахассислар диққатини кўпроқ, спорт фаолиятининг мотивлари масаласи ўзига жалб этади.

Спорт мотивларини икки турга бўлиб тадқиқ этиш мумкин.

Бирламчи ёки бевосита мотивлар. Улар спорт фаолияти учун аҳамиятли эканлиги аниқланган.

Бунда:

а) машқлар жараёнида мушаклар фаолиятдан роҳатланиш, хузурланиш;

б) мураккаб хатти-ҳаракатларнинг аниқ ва тўғри бажарилишида эстетик завқланиш, хурсандлик;

в) мусобақаларга қатнашиш иштиёқи кучли;

г) кучли, соғлом ва чиройли қад-қоматга эга бўлиш иштиёқи.

Иккиламчи, ижтимоий ёки билвосита мотив. Бунда:

а) спорт фаолияти орқали ўзини амалий фаолиятга тайёрлаш. Ватан ҳимояси;

б) спорт зали, тренери олдидаги мажбурият ҳисси. Спорт турини ривожлантириш;

в) жамият, Ватан учун, унинг шон-шухрати учун шуғулланиш.

Тадқиқот мақсади. Боксчи қизларнинг спорт муваффақиятига эришишида мотивациянинг аҳамиятлилигини ўрганиш.

Вазифалари: 1) Ўспирин ёшдаги боксчи қизларнинг мотивациясини аниқловчи муаллифлик сўровномасини ишлаб чиқиш; 2) Боксчи қизларда мотивация мазмунини аниқлаш; 3) Ўспирин ёшдаги боксчи қизларнинг мотивациясини кучайтириш йўллари ишлаб чиқиш; 4) Боксчи қизлар билан ишлашда тренерлар учун психологик тавсияномалар ишлаб чиқиш;

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Боксчи қизларимизнинг мотивациясини аниқлаш учун “Муваффақият ва муваффақиятсизликдан кўркиш мотивацияси” тести (А.А.Реан), “Муваффақиятга интилиш ҳамда муваффақиятсизликдан қочиш мотивацияси” тестлари (Т.Элерс), Гербачевский сўровномасикаби методикалар танлаб олинган ҳамда синалувчиларга ўтказилди [1, 2].

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Гербачевский методика 15 омилни ўз ичига олган 42 та саволдан иборат. 121 нафар синалувчида ўтказилиб, таҳлил этилди:

| № | Мотивация тузилмасининг компонентлари | Синалувчи натижалари |
|---|---------------------------------------|----------------------|
| 1 | Ички мотив | 12 |
| 2 | Билиш мотиви | 7 |
| 3 | Қочиш мотиви | 19 |
| 4 | Мусобақалашув мотиви | 23 |
| 5 | Фаолиятни алмаштириш мотиви | 5 |
| 6 | Ўзини эъозлаш мотиви | 6 |
| 7 | Натижаларнинг аҳамиятлилиги | 10 |

| № | Мотивация тузилмасининг компонентлари | Синалувчи натижалари |
|----|--|-------------------------|
| 8 | Топшириқларнинг мураккаблиги | 6 |
| 9 | Иродавий кувват | 8 |
| 10 | Натижаларга эришганлик даражасининг баҳоси | 5 |
| 11 | Ўз имкониятларининг баҳоси | 6 |
| 12 | Кувватни сафарбар эта олинганлик даражаси | 8 |
| 13 | Натижаларни кутилганлик даражаси | 3 |
| 14 | Натижаларнинг қонунияти | 1 |
| 15 | Ташаббускорлик | 2 |

Хулоса. Ўтказилган методикалар натижасига кўра боксчи қизлар мотивациялари 15 омилда кўриб чиқилиб, таҳлил қилинди. Мусобақалашув мотиви ҳамда мағлубиятдан қочиш мотиви устувор эканлигини кўришимиз мумкин.

Ҳар бир боксчи қиз ўзининг индивидуал хусусиятидан келиб чиққан ҳолда мотивация турларини намоён этди. Яккакураш спорт турларида кўпроқ ҳар бир спортчининг ўзидан куч ва ғайрат ўзини – ўзи қучлантириш жамоавий спорт туридан фарқлаб туради.

Боксчи қизларнинг ҳар бирини ўзига хос индивидуал психологик хусусияти мотивациясини ҳам алоҳида кўринишда намоён бўлишини таъминлайди.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Encyclopedia of Behavioral Neuroscience (2022), Motivation – Behavioral Approaches and Translational Potential. Pages 60-69.
- 2) Journal of Destination Marketing & Management (2021) Profiling literary tourists: A motivational perspective. Volume 22.

УДК: 796

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ В ДОСТИЖЕНИИ СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ

Зилола Назарова

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

zilolanazarova05@gmail.com

Аннотация. Боксерский спорт, который требует особой силы от наших девушек из боевых искусств, может заставить наших девушек оторваться от спорта с его трудностями, но в результате работы над существующими мотивациями у каждой девушки-боксера можно добиться успеха в выбранном виде спорта. Эта исследовательская работа была проведена с целью повышения мотивации и достижения успеха с учетом индивидуальных психологических особенностей наших девушек-боксеров.

Ключевые слова: девушки-боксеры, мотивация, физическая сила, успех, уверенность.

УДК: 796.03.

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FEMALE BOXERS IN ACHIEVING SPORTING SUCCESS

Zilola Nazarova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

zilolanazarova05@gmail.com

Abstract. boxing sport, which requires special strength for our girls from martial arts, can cause our girls to break away from sports with its difficulties, but as a result of working on the existing motivations in each boxer girl, it is possible to succeed in the chosen sport. This research work was carried out to increase the motivation and achieve success, taking into account the individual psychological characteristics of our boxer girls.

Keywords: boxer girls, motivation, physical strength, success, confidence.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Азиза Нуриддинова, Лейла Сейдалиева

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

leyla_seydalieva246@mail.ru

Аннотация. В тезисе рассмотрены изменение функциональных показателей дыхательной системы у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой. Исследования показали, что систематическая двигательная активность, занятия физической культуры и спортом оказывают положительное воздействие на организм гимнасток, в т.ч. на органы дыхания.

Ключевые слова: гимнастика, частота дыхания и жизненная емкость легких, функциональные показатели, внешнее дыхание.

Введение. Художественная гимнастика занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности.

Исследования, проведенные в последние годы убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное физическое развитие человека.

В настоящее время недостаточно глубоко изучена проблема физического развития и специальной физической подготовленности детей и подростков. В связи с этим представляет важным и необходимым целенаправленное интенсивное освоение художественной гимнастики детьми и подростками, во всех областях Узбекистана. При этом центр тяжести исследований должен быть смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно относится гимнастика.

На основе многочисленных литературных данных показано, что художественная гимнастика – один из видов физической культуры влияющий на физическое развитие и улучшение дыхательной системы.

Цель и задачи. Повысить уровень функциональной подготовленности юных спортсменок специализирующихся в художественной гимнастике в возрасте 6-8 лет.

1. Исследовать функциональное состояние некоторых параметров дыхательной системы у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

2. Экспериментально обосновать эффективность использования комплексов на повышение функционального состояния гимнасток исследуемой группы.

Методы и организация исследований. Для изучения функционального состояния внешнего дыхания гимнасток измерялась частота дыхания и жизненная емкость легких (ЖЕЛ), частота дыхания (ЧД), с применением спирометра по общепринятой методике. Для определения продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха (при этом нос зажимают пальцами) применялась проба Генчи.

Измерение функционального состояния дыхательной системы гимнасток проводилось в покое и по окончании исследований после физических нагрузок в естественных условиях тренировки. Комплексной методикой исследования было обследовано 20 детей в возрасте 6-8 лет. Исследовали 10 девочек, занимающихся художественной гимнастикой и 10 девочек, не занимающихся спортом (контрольная группа). Возраст обследуемых 6-8 лет.

Все исследуемые контрольной группы, исследуемой группы являются воспитанниками детского сада №527 Шайхонтохурского района г.Ташкента. Параллельно проводились педагогические и физиологические исследования контингента занимающихся художественной гимнастикой с целью определения последствий упражнений на повышение функционального состояния дыхательной системы и их влияние на физическое развитие и функциональную подготовку, а также на состояние здоровья занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Внешнее дыхание служит первым звеном кислородтранспортной системы. Оно обеспечивает организм кислородом из окружающего воздуха за счет легочной вентиляции и диффузии кислорода через легочную мембрану в кровь.

Внешнее дыхание служит первым звеном кислородтранспортной системы. Оно обеспечивает организм кислородом из окружающего воздуха за счет легочной вентиляции и диффузии кислорода через легочную мембрану в кровь.

Исследования показали, что в исследуемой группе имеют ЖЕЛ в начале в покое 775,8 мл и окончании исследования 1035 мл, ЖЕЛ увеличивается на – 33,4%. Тогда как во время тренировки эти величины соответствовали следующим показателям – 950 мл, 1300 мл, ЖЕЛ изменился на – 36,8%. В то время как после тренировки в начале исследования ЖЕЛ 1100 мл, по окончании исследования, после тренировки ЖЕЛ 1200 мл, ЖЕЛ увеличилась на 10%.

Аналогичные данные, полученные в контрольной группе по всем показателям, ЖЕЛ незначительно меньше, чем в исследуемой группе.

В контрольной группе задержка дыхания (ЗД) не оказало существенного влияния. Как видно из таблицы 3 в исследуемой группе ЗД увеличилась на 6% (в покое 18 сек, по окончании исследования 19 сек). Результаты исследования показали, что ЗД как показатель ресурсов кислорода на тканевом уровне дает незначительные изменения.

Анализ результатов показал, что повышение ЖЕЛ и ЗД обуславливает более значительную вентиляцию легких и удовлетворение кислородного запаса. Поэтому юные гимнастки, в исследуемой группе в физическом плане по респираторным показателям от подростков, которые не занимаются спортом.

Исследования показали, что частота дыхания в начале исследования в покое в контрольной группе составила 23 циклов в минуту, по окончании исследования в покое составила 23 циклов в минуту. В исследуемой группе, в начале исследования в покое частота дыхания составила 24 циклов в минуту, по окончании исследования составила 25 циклов в минуту. После урока физкультуры в начале исследования увеличивается частота дыхания до 24 циклов в минуту, по окончании исследования частота дыхания увеличивается до 25 циклов в минуту. В исследуемой группе, после тренировки в начале исследования частота дыхания составила 25 циклов в минуту, а по окончании исследования после тренировки частота дыхания уменьшается до 26 циклов в минуту. Дыхание при изменении темпа движений учащается быстрее. Это свидетельствует о более высокой подвижности механизмов, регулирующих частоту дыхания, а также повышение кислородного запаса.

Таким образом, нарастание ЖЕЛ приводит к снижению частоты дыхания как в покое, так и при нагрузке. При систематических занятиях гимнастикой стимулирует развитие дыхательной системы.

Анализ результатов показал, что жизненная емкость (ЖЕЛ) и время задержки дыхания на вдохе у исследуемой группы по сравнению с контрольной группой выше. В исследуемой группе ЖЕЛ, в покое увеличивается на 33,4%, а в контрольной группе в покое ЖЕЛ увеличилась на 25%. Повышение ЖЕЛ и задержка дыхания обуславливает более значительную вентиляцию легких и удовлетворение кислородного запаса. Поэтому юные гимнастки в исследуемой группе отличаются от подростков контрольной группы лучшим соотношением легочных объемов и увеличивается запас кислорода в альвеолах легких. Увеличение ЖЕЛ приводит к уменьшению частоты дыхания как в покое, так и при нагрузке.

При систематических занятиях гимнастикой улучшается дыхательная система. Обобщая полученный материал, следует отметить, что систематическая двигательная активность, занятия физической культуры и спортом оказывают положительное воздействие на организм человека, в т.ч. на органы дыхания.

Выводы. У юных спортсменов в исследуемой группе жизненная емкость легких и время задержки дыхания на вдохе выше, чем у подростков контрольной группы. Частота дыхания как в покое, так и при нагрузке ниже в исследуемой группе, чем в контрольной группе. У юных спортсменов в исследуемой группе минутный объем дыхания выше, чем у подростков контрольной группы. В результате регулярного применения дыхательных упражнений повышается вентиляция маловентилируемых участков легких, в них улучшается кровообращение, оптимизируются условия для газообмена. Весьма значительно возрастает жизненная емкость легких, повышается подвижность грудной клетки в исследуемой группе. По окончании исследования юные гимнасты исследуемой группы по всем показателям физического развития превышают сверстников из контрольной группы.

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN ATHLETES INVOLVED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Aziza Nuriddinova, Leyla Seydaliyeva

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

leyla_seydaliyeva246@mail.ru

Annotation: The thesis considers the change in the functional parameters of the respiratory system in athletes engaged in rhythmic gymnastics. Studies have shown that systematic motor activity, physical education and sports have a positive effect on the body of gymnasts, including the respiratory organs.

Keywords: gymnastics, respiratory rate and vital capacity of the lungs, functional indicators, external respiration.



UO'K: 159.9.

O'SMIRLARDA BILISH JARAYONLARINI SAMARADORLIGIGA EMOTSIYANING TA'SIRI

Mansur Odilbekov

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

odilman@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davrida bilish jarayonlariga emotsiyalarning ta'sir etuvchi omillar keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smir, kognitiv jarayonlar, tarbiya, emotsiya.

Kirish. Bugungi kunda ta'lim jarayonida olib borilayotgan islohatlar yosh va barkamol avlodni aqlan, ahloqan kamolga yetkazish va unda shaxs sifatlarini tarkib toptirishdan iboratdir. Ta'kidlash joizki, istiqloqlarning birinchi kunlaridan yurtimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni jamiyatning haqiqiy tayanchi va suyanchig'iga aylantirish masalasiga e'tibor kuchaytirilgan. Ammo shiddat bilan o'zgarib borayotgan bugungi kun, bugungi davr bu sohadagi ishlarni yaxshilash yoshlarning manfaatlarini ta'minlashga va huquqlarini himoya qilishga qaratilgan huquqiy bazani yanada takomillashtirish orqali yoshlarimiz uchun yangi imkoniyatlarni ochib berishni taqazo etmoqda.

Har tomonlama yetuk barkamol avlodni tarbiyalashda o'quvchilarda hissiy –irodaviy xislatlarni shakllantirish muhim hisoblanadi. Chunki har bir inson hayotida hissiyotlar muhim o'rin tutganidek o'smirlik davrida ham hissiyotlarning o'rni katta bo'ladi. Nafaqat katta bo'ladi, o'smirlik ayniqsa bu davrda o'ta ta'sirchan, hissiyotlarga beriluvchan bo'lib qolishadi. Shu boisdan ularga ta'lim – tarbiya jarayonida ehtiyotkorlik bilan muomala qilish juda muhim sanaladi. Bunday ijobiy shaxs xislatlarini shakllantirish uchun o'quvchilarda hissiy – irodaviy xislatlarini shakllantirish dolzarb hisoblandi.

Hissiyot yoki tuyg'u – emotsiya shaxs ruhiy hayotining shunday tomoniki, bunda tashqi ta'sirotning xarakteri va shaxsning unga bo'lgan munosabatlari ifodalanadi. Ba'zi predmetlar esa shaxsni xafa qiladi, qahr-g'azabini qo'zg'aydi, behuzur qiladi. Tashqi ta'sirotning xarakteriga qarab shaxs unga nisbatan o'zining munosabatini bildiradi. Tashqi ta'sirotning yoqimli tomonlari shaxsda ijobiy munosabatlarni vujudga keltiradi. Mazza qilish, qoyil qolish, huzur halovat, sevinch, quvonch, xursanchilik kabi holatlar ijobiy munosabatning ko'rinishlaridir. Tashqi ta'sirotning noxush, yoqimsiz tomonlari shaxsda salbiy munosabatlarni paydo qiladi, g'azablanish, ranjish, xafalik, qo'rqish, bexuzur bo'lish kabilar salbiy munosabatning ko'rinishidir. Shaxs o'zining kundalik faoliyatida turli – tuman hissiy holatlarni boshdan kechiradi. Agar u xavf ostida bo'lsa, qo'rquvni his qiladi, muvaffaqiyatga erishsa, zavqlanadi, intilish va harakatlari to'g'ri, unumli ro'yobga chiqsa, quvonadi, ruhi ko'tariladi. Demak, shaxsda turli his – tuyg'ularning vujudga kelish manbai uning ehtiyojlari, natijalari va istaklaridir. Shaxsning o'z ehtiyojlarini qondirish yo'lidagi harakatlarning muvaffaqiyati ijobiy hislarni, uning qiyinchiliklarga duch kelishi, mag'lubiyatga uchrashi esa salbiy tuyg'ularni uyg'otadi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Emotsional harakatlar barqaror yoki beqarorligi nuqtai nazaridan quyidagi uch guruhga ajratiladi: 1) bir necha oy yoki yillab davom etadigan uzoq muddatli holatlar; 2) kunlab, haftalab, oylab davom etadigan holatlar; 3) sekundlab, minutlab, soatlab davom etadigan holatlar.

Emotsional holatlarning bu tarzda uch guruhga bo'linishi ularning ta'sir xarakteri va shaxsning individual sifatlariga bog'liqligidir. Bir ta'sirning o'zi har qaysi shaxsga turlicha kuch bilan yetadi va turli darajada hissiy holatlarni vujudga keltiradi. Turli hissiy xarakterlarni vujudga keltiruvchi sabablar stimullar

yoki manbalar deyiladi. Ijobiy hissiy holatlar ham shaxsning harakatlarida ifodalanadi. Ba'zi emotsional holatlar kuchli intilish, faol harakatni yuzaga keltiradi, ba'zilar esa sekinlik bilan o'tadi. Bu xildagi passiv hissiyotlar sintementallik deb ataladi. Sintementallik harakatsiz hissiy holat bo'lib, bunda shaxs so'z bilan cheklanadi, afsus, oh-voh, ko'z yoshidan nari o'tmaydi.

Shaxsda qo'zg'alishlarning yuzaga kelishiga qarab hissiyotlar stenik va astenik kabilarga bo'linadi. Stenik holatlar g'ayrat uyg'otadi, shijoatga sabab bo'ladi. Masalan, kuchli quvonch, katta g'azab, jangovar ruh, mardlik, g'alaba va hokazo. Shaxsning hayotiy faoliyatini pasaytiradigan, g'ayratini susaytiradigan holatlar astenik hissiyotlardir. Qayg'u-hasrat, umidsizlik, loqaydlik, g'am, afsus, ajablanish kabilar astenik holatlardir.

Turli emotsional holatlarning paydo bo'lishi asosida miya po'stlog'i ostida ro'y beradigan protseslar – shartsiz refleklar yotadi. Ruhiiy kechinmalar organizmdagi fiziologik o'zgarishlar bilan doimo bog'liqdir. Odam turli ruhiy holatlarni boshidan kechirayotganida qon aylanishi o'zgaradi, yurak urishi susayadi yoki tezlashadi, nafas olish o'zgaradi, ovqat hazm qilish va ichki sekretsiya bezlarining faoliyati ham o'zgaradi. Bu holatlarning tashqi ifodasi ham reflektorlik karakteriga ega bo'ladi.

Odam kuchli quvnoqlik, katta qo'rquv, g'azab kabi holatlarni boshidan kechirayotganida uning tashqi qiyofasida ham jiddiy o'zgarishlar yuz beradi, chehrasi oqaradi, qizarishi, nutqi buziladi yoki vaqtincha yo'qoladi. Jiddiylik kishining jismoniy yoki aqliy mehnat qilayotgan vaqtida birdaniga vaziyatning haddan oshib ketishi vaxavfli vaziyat bo'lib qolgan vaqtda ham tez zaruriy chora topish kerak bo'lib qolganda vujudga keladigan harakatdir. Jiddiylik holatida yurak ishida, qon tomirlari va nafas olish sistemasida ancha o'zgarishlar yuz beradi. Lekin ichki organlarning qay darajada o'zgarishiga qaramasdan, emotsiyaning mazmunini anglab bo'lmaydi. Masalan, tomir urishining tezlashishi kishining biror narsadan qo'rqanidan ham, yoki shodlanishidan ham bo'lishi mumkin. Yanada kuchliroq stress holatida kishining xatti-harakatlarida tartibsizlik bo'lishi, so'zlaganda yondashishi, duduqlanib qolishi, fikrlar mantiqiy bog'lanmagan bo'lishi mumkin.

Odatda, stress holatining juda kuchli bo'lishi teskari reaksiya ham berishi mumkin, ya'ni bosh miya po'stlog'ida umumiy tormozlanish protsesini vujudga keltirishi, kishini passivlashtirib, faoliyatini tamomila susaytiradi. Lekin jiddiylik (stress) holatining normal ko'chishida kishining hayotiy tajribasi, kuchli irodasi, g'oyaviy jihatdan chiniquqanligi katta rol o'ynaydi. Odamda hissiy holatlar yuzaga kelish tezligi, kuchi, davomiyligi jihatidan xilma-xil bo'ladi. Emotsional holatlar odamlarda turlicha tezlik bilan paydo bo'ladi, sekin yoki tez almashishadi. Har bir shaxsning individual xususiyatlari bilan bog'liq holda qo'zg'aladi va yana asliga qaytadi. Kuchi jihatidan bo'lgani singari barqarorligi jihatidan ham emotsional kechinmalar bir biridan farq qiladi. Uzoq davom etuvchi kechinmalar barqaror, qisqa muddat davom etuvchi kechinmalar esa betakror tuyg'ular deb yuritiladi.

Odam intilishlarining xilma – xilligi tufayli uning dunyoqarashi, e'tiqodi va mayllari bilan bog'liq holda chuqur mazmunli tuyg'ular bo'ladi. Chuqur tuyg'ularning izi xotirada uzoq vaqt saqlanadi. Odatda, tasodifiy tuyg'ular beqaror bo'ladi va xotirada uzoq saqlanmaydi. Umuman, shaxsda yuzaga keluvchi tuyg'ularning kuchi, beqaror va beqarorligi va chuqurligi nerv sistemasi tipiga, ehtiyojlariga, ta'sirotlarning sub'ektiv va ijtimoiy mohiyatga hamda uning individual xususiyatlariga bog'liqdir.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Hissiyotlarning tezligi, kuchi, beqaror yoki barqarorligi va chuqurligi nuqtai nazaridan emotsional holatlar quyidagi turlarga bo'linadi: kayfiyat, affekt, ehtiros, ruhlanish.

Kayfiyat uzoq muddatli, o'rtacha kuchga ega bo'lgan ruhiy holatdir. Odamdagi xursandlik yoki g'amginlik kayfiyati ma'lum sabablar asosida vujudga keladi. Shaxsning o'z faoliyatida yutuqlarga erishishi unda yaxshi, tetik kayfiyatni yuzaga keltiradi, muvafaqqiyatsizligi esa mayuslik, ruhiy tushkunlik, g'amginlik kayfiyatini tug'diradi. Odam o'zining barcha psixik holatlarini idora qilish imkoniyatiga ega. Kuchli iroda egasi bo'lgan odamlar o'z kayfiyatlarini boshqara oladilar, hamma vaqt ularning ruhi tetik, dimog'I chog' bo'lib yuradi, ular o'z kayfiyatlarining quli bo'lib qolmaydilar. Irodasi mustahkam bo'lmagan shaxslarda kayfiyat tez buziladi, ular kayfiyatning ko'rinishlarini azob-u qiynoq bilan o'tkazadilar. Tez paydo bo'ladigan va qisqa muddat davom etadigan kuchli emotsional holat affect hisoblanadi. Odam affect holatida o'zini xatti-harakatlarini nazorat qila olmaydi.

To'satdan yuz beradigan kuchli tarzidagi qo'rquv, g'azab, achchiqlanish, quvonch kabilar affect holatidir. Bu holat odamda to'satdan bo'lib, ba'zan xatto bir necha minut davom etadi. Odamda bu holat baqirish, chaqirish, hayqirish tarzida namoyon bo'ladi. Bu paytda tafakkur faoliyati susayadi, nutq keskin ravishda buziladi. Ba'zi hollarda affect holati natijasida organizmda kuchli fiziologik jarayonlar yuz beradi, organism bo'shshadi, odam o'zini tuta olmaydi. Mustahkam irodali odamlar affect holatida ham o'zlarini tuta biladilar. Kuchli xafalik va quvonch holatlarini osonlik bilan o'tkazadilar. Ular affect holatiga kam beriluvchan bo'ladilar. Turli affect holatlariga beriluvchanlik yoki berilmaslik nerv sistemasining xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Qizg'in temperamentli odamlar ayniqsa affect hoaltiga beriluvchan

bo'ladi. Ehtiyojlar ijobiy va salbiy mohiyatga ega bo'ladilar. Aniq narsaga yoki voqeaga qaratilgan ehtiroslar ijobiy ehtiroslardir. Bilimga, san'atga, hunarga, mehnatga bo'lgan ehtiroslar ijobiy ehtiroslar jumlasiga kiradi. Ichkilikbozlikka, qimorga, kartabozlikka, molparastlik va pulparastlikka bo'lgan ehtiroslar salbiy ehtiroslardir.

To'satdan yuz beradigan kuchli tarzdagi qo'rquv, g'azab, achchiqlanish, quvonch kabilar affect holatidir. Bu holat odamda to'satdan bo'lib, ba'zan xatto bir necha minut davom etadi. Odamda bu holat baqirish, chaqirish, hayqirish tarzida namoyon bo'ladi. Bu paytda tafakkur faoliyati susayadi, nutq keskin ravishda buziladi. Ba'zi hollarda affect holati natijasida organizmda kuchli fiziologik jarayonlar yuz beradi, organizm bo'shshadi, odam o'zini tuta olmaydi. Mustahkam irodali odamlar affect holatida ham o'zlarini tuta biladilar. Kuchli xafalik va quvonch holatlarini osonlik bilan o'tkazadilar. Ular affect holatiga kam beriluvchan bo'ladilar. Turli affect holatlariga beriluvchanlik yoki berilmaslik nerv sistemasining xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Qizg'in temperamentli odamlar ayniqsa affect hoaltiga beriluvchan bo'ladi. Ehtiyojlar ijobiy va salbiy mohiyatga ega bo'ladilar. Aniq narsaga yoki voqeaga qaratilgan ehtiroslar ijobiy ehtiroslardir. Bilimga, san'atga, hunarga, mehnatga bo'lgan ehtiroslar ijobiy ehtiroslar jumlasiga kiradi. Ichkilikbozlikka, qimorga, kartabozlikka, molparastlik va pulparastlikka bo'lgan ehtiroslar salbiy ehtiroslardir.

Salbiy ehtiroslar jamiyatga zarar keltiradi, shaxsni beburd va pastkash kimsaga aylantiradi. Faqat ijobiy mohiyatga ega bo'lgan, aniq maqsadga katta kuch va istak bilan intilishdan iborat emotsional holat ruhlanishdir. Odam faoliyatining muvafaqqiyatli mahsuli uni ruhlanitiradi. Mehnatga berilgan baho uni rag'batlantirish ham odamning ruhini ko'taradi, tetiklashtiradi.

Xulosa. Insonning o'ziga xos yuksak tuyg'ulari borki bu tuyg'u ularni ezgu ishlar bajarishga yetaklaydi. Insonga xos yuqori tuyg'ularga aqliy (intellectual), axloqiy va estetik hislar kiradi. Bu hislar faqat odamlardagina mavjuddir. Shuningdek insonning aqliy tuyg'ulari ham aqliy faoliyat jarayonida vujudga keladigan bilim jarayonlari hamda ijod bilan bo'ladi. Odam biror narsani bilib olmoqchi bo'lib qattiq harakat qilishini, bilim natijasidan qanoatlanish yoki qanoatlanmasligini o'z hayoti yo'lida uchraydigan narsa va hodisalarni bilib olishga qiziqish hissini sezadi. Bilish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan bunday tuyg'ular aqliy-intellektual hislardir. Aqliy urunchoqlik bilishga qiziqish, taajjublanish, hayron qolish, ishonch, shubhalanish, yangilik hissi kabi ko'rinishlari bor. Shaxsda yangi biror narsa ta'sirida odatda tashqari tarzda paydo bo'luvchi his taajjublanish hissidir. Odam o'zi kutmagan voqea to'satdan sodir bo'lsa, taajjublanadi. Taajjubning ijobiy va salbiy mohiyati bor. Agar inson taasurotlar mazmunidan mamnun bo'lsa, taajjub hissi xursandlik tariqasida o'tadi. Xursandlik yo'nalishidagi taajjub tufayli odamning bilish faoliyati kuchayadi. Unda intellektual xursandlik vujudga keladi. Xursandlik natijasida odam ta'surotlarini g'oyat o'tkir nigoh o'rganadi. Odamning bilish jarayonlarida hayron qilish hissiyotining muhim ahamiyati bor. Shaxs u yoki bu narsaning sababini, narsalararo ichki bog'lanishlarni, zarur faktlarni aniqlashda fikriy topqirlikka erishuvida hayron qolish hissi zo'r vosita rolini o'ynaydi. Narsalararo bog'lanish va munosabatlarning to'g'riligiga doir chiqarilgan xulosalari ishonch hissi, agar bu xulosalar haqiqatga zid bo'lsa, shubhalanish hissi, fikriy izlanish natijasida ijtimoiy ahamiyatga molik masala hal etilsa, yangilik hissi muhim ijobiy kechinma sifatida xizmat qiladi.

УДК: 159.9.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ПОДРОСТКОВ

Мансур Одилбеков

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

odilman@mail.ru

Abstract. This article gives you a quick overview of the emotional impact of adolescence on cognitive processes.

Key words: Adolescence, cognitive processes, upbringing, emotions.

UDC: 159.9.

THE INFLUENCE OF EMOTIONS ON THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE PROCESSES IN ADOLESCENTS

Mansur Odilbekov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

odilman@mail.ru

Аннотация. В статье дана краткий обзор эмоционального воздействия подросткового возраста на когнитивные процессы.

Ключевые слова: подростковый возраст, познавательные процессы, воспитание, эмоция.



УДК: 796

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ФИГУРИСТОВ И ЕГО РОЛЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Дмитрий Петроченко, Надежда Дубкова

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург, Российская Федерация*
petrochenko_dima166@mail.ru

Аннотация. Вопросы рационального питания остаются актуальными в современном обществе. В данной статье произведен анализ и обобщение научно-методической литературы, для того чтобы определить роль данного вида питания в профилактике заболеваемости и спортивного травматизма.

Ключевые слова. фигурное катание, тренировочный процесс, режим питания, нутриенты, заболеваемость, спортивный травматизм, профилактика.

Введение. Фигурное катание – конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная задача заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением дополнительных элементов (вращения, прыжки, комбинация шагов, поддержки и др.) под музыкальное сопровождение [4]. В данном виде спорта, к сожалению, часто встречается много травм и профессиональных заболеваний. Большинство данных патологий можно вылечить, а при рисках некоторых из заболеваний произвести профилактику при помощи метода гигиенической оценки режима питания [2]

Гигиена питания – это раздел гигиены и нутрициологии, изучающий проблемы рационального и полноценного питания различных групп населения. От качества и режима питания зависят здоровье, продолжительность жизни, а также работоспособность. Из-за неправильного питания развиваются заболевания сердечно – сосудистой и мочеполовой системы, зубов и полости рта, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ. Также нарушения питания ведет к нарушению иммунной системы. Следовательно, люди чаще болеют простудными и онкологическими заболеваниями, наступает раннее старение организма. В данной дисциплине выделяют такие понятия, как количественная и качественная адекватность питания. Количественная адекватность питания – покрытие суточных энергозатрат при помощи энергии пищевых веществ. Качественная адекватность питания – потребление такой пищи, химический состав которой по ассортименту питательных веществ и количественным показателям содержания их в рационе, удовлетворяет физиологические потребности организма [5]. Для спортсменов различных специализаций, в том числе высококвалифицированных фигуристов, соблюдение принципа количественной и качественной адекватности питания необходимо для сохранения здоровья и поддержания физической формы, улучшения спортивной результативности. Рациональное питание также входит в систему профилактических мер, обеспечивающих предупреждение заболеваний органов и систем, повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА) [2].

Цель и задачи. Цель исследования: определить роль рационального питания фигуристов в профилактике заболеваемости и спортивного травматизма. Задачи исследования: разработать рацион питания для профилактики заболеваемости и спортивного травматизма, а также выявить их причины.

Методы и организация исследований. Методы исследования – теоретический анализ и обобщения научно-методической литературы. В данной статье мы проанализировали литературу, которая помогла разобраться с задачей нашего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. На состояние здоровья фигуристов могут повлиять следующие факторы – скользкая и твердая поверхность льда, переохлаждение, продолжительный тренировочный процесс в закрытом помещении и резкое сокращение пребывания спортсмена на свежем воздухе.

Скользкая и твердая поверхность ледового покрытия может привести к заболеваниям и травмам опорно-двигательного аппарата [3]. Чаще всего эти повреждения ОДА встречаются в одиночном и парном фигурном катании. К наиболее часто встречающимся травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата относят – артозы, остеохондрозы, вывихи, сколиозы 1 и 2 степени. Для профилактики и лечения травм и заболеваний ОДА нужно контролировать частоту костного метаболизма опорно-двигательного аппарата по биохимическим параметрам содержания в крови маркеров костного метаболизма (К, Mg, P, витамин D, остеокальцин, CrossLaps) [1].

Переохлаждение на ледовой арене нередко приводит к острым респираторным заболеваниям. Данное заболевание возникает при снижении иммунного статуса [3]. Для профилактики и лечения простуды необходимо соблюдать рациональный режим питания.

Продолжительный тренировочный процесс в закрытом помещении и резкое сокращение пребывания спортсмена на свежем воздухе приводит к дефициту витамина D. Данный витамин содействует всасыванию в кишечник ионов кальция, их транспорту кровью, а также входит в состав костной ткани и участвует в процессе окостенения [3]. Для достаточной выработки данного микронутриента нужно около трех с половиной часов воздействия солнечных лучей на организм спортсмена. Если у фигуристов нет возможности длительно пребывать на свежем воздухе под воздействием данного излучения, тогда рекомендуется питание с большим содержанием данного витамина (рыбий жир, сливочное и растительное масло, яйца, молоко и др.) [1].

Заключение. Для профилактики заболеваемости и спортивного травматизма необходимо соблюдать режим питания, количественную и качественную адекватность питания.

Библиография:

- 1) Бумарскова Н. Н. Травматизм в фигурном катании / Н.Н.Бумарскова, В.А.Никишкин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. - № 2. – С. 63 – 68.
- 2) Дубкова Н.В. Гигиеническая оценка режима питания студентов физкультурного вуза / Н.В.Дубкова, И.А.Болотова // В книге: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2015. – 79 с.
- 3) Иорданская Ф.А. Приоритетные направления медико-биологического контроля у фигуристов / Ф.А.Иорданская, Н.К.Щепкова, Т.Ф.Абрамова // Вестник спортивной науки. – 2019. - № 2. – С. 41-49.
- 4) Мишин А. Н. Фигурное катание на коньках/ А.Н.Мишин – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 269.
- 5) Цаллагова Р.Б. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: количественная и качественная адекватность питания студента-спортсмена, учебное пособие / Р.Б.Цаллагова, В.П.Башмаков, Н.В.Дубкова. – СПб.: [б.и.], 2016. – 160 с.

UDC: 796

BALANCED DIET OF FIGURE SKATERS AND ITS ROLE IN THE PREVENTION OF MORBIDITY AND SPORTS INJURIES

Dmitry Petrochenko, Nadezhda Dubkova

*National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F.Lesgaft,
St. Petersburg, Russia*

petrochenko_dimal66@mail.ru

Summary. Questions of balanced diet stay actual in modern company. This article analyzes and summarizes the scientific and methodological literature in order to determine the role of this type of nutrition in the prevention of morbidity and sports injuries.

Keywords. figure skating, training process, diet, nutrients, morbidity, sports injuries, prevention.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Ирина Попова, Ольга Савинкова, Александр Сысоев

Воронежская государственная академия спорта

Воронеж, Российская Федерация

delta8080@mail.ru

Аннотация. Показано соответствие возрастной норме показателей, отражающих функциональные особенности сердечно-сосудистой системы, и незначительное повышение уровня физической работоспособности и величины МПК прыгунов в воду относительно нетренированных лиц.

Ключевые слова: прыжки в воду, физическая работоспособность, аэробные возможности.

Введение. В настоящее время остро стоит проблема спортивного отбора в различных видах спорта, в том числе и прыжках в воду. По мнению ряда исследователей, особое внимание необходимо придавать комплексным моделям, которые несут в себе черты сходства с совокупностью морфологических и функциональных признаков высококвалифицированных атлетов. Прыжки в воду относятся к технически сложному виду спорта [1], для достижения высокого результата, в котором необходимо развитие силы, ловкости, гибкости, а также выносливости, которая определяется функционированием кровеносной системы.

По этой причине целью исследования явилось изучение функциональных особенностей сердечно-сосудистой системы квалифицированных прыгунов в воду.

Методы и организация исследований. Объектом исследования явились 30 квалифицированных прыгунов в воду высокого класса. Из них 7 девушек в возрасте от 13 до 19 лет и 23 юноши в возрасте от 13 до 23 лет.

Оценку функционирования сердечно-сосудистой системы осуществляли по результатам теста велоэргометрической пробы PWC_{170} , которую проводили при помощи программного модуля Поли-Спектр-Анализ. При этом определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин) в покое, физическую работоспособность (PWC_{170} , кг·м/мин), систолическое и диастолическое артериальное давление. Полученные данные сравнивали с нормами, имеющимися в литературе, и обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве одного из основных показателей, интегративно отражающих уровень функциональной подготовленности и меры физиологических резервов организма, рассматривали величину физической работоспособности, определяемую по результатам теста PWC_{170} . Полученные данные абсолютного значения PWC_{170} составили в среднем по группе 899,99 кг·м/мин; у юношей - 1037,72 кг·м/мин; у девушек - 649,33 кг·м/мин. Относительная PWC_{170} (кг·м/мин/кг) более точно отражает физическую работоспособность и общую тренированность спортсмена. Средние значения PWC_{170} спортсменов составили 16,2 кг·м/мин/кг; у юношей - 18,33 кг·м/мин/кг; у девушек - 12,09 кг·м/мин/кг. Величины PWC_{170} прыгунов в воду незначительно превышают таковые нетренированных лиц.

Более высокие показатели физической работоспособности у юношей по сравнению с девушками обусловлены не только характером спортивной деятельности, но также их антропометрическими особенностями, сроками и темпами биологического созревания мужского и женского организма, количеством половых гормонов.

При анализе абсолютного и относительного значения МПК установлено, что абсолютные значения данного параметра в среднем по группе составили 2,71 л/мин; у юношей - 2,19 л/мин; у девушек - 2,35 л/мин. Диапазон значений абсолютного МПК (л/мин) для подростков 13-17 лет составил в среднем 2,33-2,55 л/мин. Это указывает на высокую аэробную производительность прыгунов в воду. Поскольку значения МПК имеют высокую корреляцию с массой тела, был проведен расчет относительного значения МПК (мл/мин/кг). В целом по группе значения относительного МПК составили 50,59 мл/кг/мин; у юношей - 52,52 мл/кг/мин; у девушек - 43,77 мл/кг/мин.

Анализ ЧСС в состоянии покоя позволяет сделать заключение, что в целом для прыгунов в воду не характерна спортивная брадикардия. Установлены следующие значения ЧСС в покое: в среднем по группе - 69,39 уд/мин; у юношей - 59,64 уд/мин; у девушек - 76,16 уд/мин. Аналогичная тенденция наблюдается и по показателям систолического (САД) и диастолического давления (ДАД) крови. САД в покое в среднем по группе составляет 109,12 мм рт.ст.; у юношей - 111,67 мм рт.ст. и

девушек – 106,67 мм рт.ст. ДАД в покое в группе составляет 70,83 мм рт.ст.; юношей – 71,76 мм рт.ст.; девушек – 71,00 мм рт.ст. Это соотносится с данными литературы, указывающими на то, что по сравнению с представителями видов спорта на выносливость, у прыгунов в воду изменения особенностей центральной гемодинамики менее выражены.

Заключение. Анализ результатов проведенных исследований позволяет заключить, что значения показателей, отражающих функциональные особенности сердечно-сосудистой системы прыгунов в воду, соответствуют возрастной норме (ЧСС, САД, ДАД). В сложно-координационных видах спорта продолжительность воздействия мышечной нагрузки на сердечно-сосудистую систему значительно меньше, чем в видах спорта, связанных с выносливостью. Это, объясняет менее выразительные отличия ЧСС и артериального давления, по сравнению со здоровыми не тренирующимися людьми. Однако показано незначительное превышение уровня физической работоспособности и величины МПК у прыгунов в воду относительно нетренированных лиц. Это указывает на повышение аэробных возможностей спортсменов. Полученные данные могут быть использованы в качестве модельных характеристик, отражающих функционирование сердечно-сосудистой системы квалифицированных прыгунов в воду.

Статья подготовлена по результатам НИР на тему: «Разработка научно-методических материалов по проблемам совершенствования критериев спортивного отбора в прыжках в воду», утвержденной приказом Минспорта России 10.01.2022 г. №4 «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2022-2024 годы».

Литература

1) Chergizova B.T., Ishigov I.A., Narymbetova T.M. Some features of adaptation of athletes in conditions of physical activity // Научные исследования. – 2018. – Vol. 6. – № 26. – P. 81-84.

UDC: 797.26

FUNCTIONAL FEATURES OF CARDIO-VASCULAR SYSTEM QUALIFIED DIVERS

Irina Popova, Olga Savinkova, Alexander Sysoev

Voronezh State Academy of Sports

Voronezh, Russian Federation

delta8080@mail.ru

Summary. Correspondence to the age norm of indicators reflecting the functional characteristics of the cardiovascular system, and a slight increase in the level of physical performance and maximum oxygen consumption of divers compared to untrained individuals, are shown.

Keywords: diving, physical performance, aerobic capacity.



UO'K: 159.9.01.

BO'LAJAK TRENERLARNING KASBIY-PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDOSHUVLARI

Zokir Rasulov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Toshkent, O'zbekiston

zokir-rzp@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada bo'lajak trenerlarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy yondoshuvlari borasida tadqiqotchi olimlarning dolzarb qarashlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: sport, trener, psixologiya, tarbiya, muloqot.

Dolzarbliqi. Jahon amaliyoti shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak trenerlarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini takomillashtirish, ularni o'qitish va malakasini oshirishning metodik tizimi doimiy ravishda takomillashib borishi zarur.

Mamlakatimizda bo'lajak sport trenerlarining kasbiy tayyorgarligi, nazariy va amaliy, metodik yondashish hamda kasbiy psixologik tayyorlashning tuzilishi va uning metodikalarini takomillashtirish, murabbiylik faoliyatida zarur bo'ladigan kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalarni aniqlash masalalari bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan.

O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'RQ-394 Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5279-son "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, PQ-5280-son "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi, qarorlarida ko'zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish jamiyatimizning ustuvor yo'nalishlaridan biridir [1,1, 1,2].

Kasbiy psixologik tayyorgarlik fenomeni hozirga qadar qator psixolog va pedagog olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan bo'lib, hanuzgacha uning psixologik jihatlari borasida e'tiborga molik tadqiqotlar yetarli emas. Aksariyat tadqiqotlarning mazmuni madaniy tarixiy nazariyalar, gumanistik psixologiya, interaktiv tushunchalar konsepsiyasi, pedagogik va psixologik antropologiya yo'nalishlari mazmuni negiziga asoslanilgan. Mahalliy tadqiqotlarda esa, trenerlik faoliyatining sof pedagogik jihatlari ko'proq e'tibor qaratilgan. Bo'lajak trenerlar kasbiy psixologik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi borasida deyarli tadqiqotlar mavjud emas. Demak, mazkur muammoni nazariy va amaliy jihatdan o'rganishga ilmiy asos bor.

Ishning maqsadi – bo'lajak trenerlar kasbiy psixologik tayyorgarligi borasidagi dolzarb muammolarni aniqlash hamda ilmiy-nazariy tahlil qilish.

Tadqiqot usullari – ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, ilg'or tajribani o'rganish va umumlashtirish.

Hozirgi musobaqalar bo'lajak sport trenerlaridan ko'plab qobiliyatlar turini talab qilib, u zamonaviy bilimlarning barcha jabhalarini egallashni, sportchilarni tayyorlashning psixologik, ijtimoiy, mantiqiy kabi barcha jihatlari nazarda tutadi. Bir so'z bilan aytganda, sportchining muvaffaqiyati uning treneriga bog'liqdir - ya'ni trenerning bilimlari, pedagogik qobiliyati, vakolati, intellekti, tajribasi, irodasi, ijodkorligi va hokazo.

Rus tadqiqotchi olimlari ta'kidicha, trenerlarning malakasi o'ziga xos xususiyatlar bilan aniqlanib, ya'ni turli ko'nikmalarga ega bo'lgan tezlik va daraja kabi sifatlar bilan tavsiflanadi. Bu borada qator mashhur amaliyotchi psixolog va pedagoglar ham xuddi ta'rif berganlar.

Tadqiqotchi G.S.Tumanyan fikricha, sport trenerining mahorati murakkab jarayon bo'lib, uni tahlil etish mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan qator pedagogik topshiriqlarning yechimini topishdan iboratdir. Sportda pedagogik vazifa trenerlik faoliyatining asosiy maqsadidir, trener kasbiy faoliyati davomida istiqbolli, taktik va texnik masalalarni hal qilish haqida puxta bilimlar tizimiga ega bo'lishi shart sanaladi [1,3].

Tadqiqotchi G.S.Tumanyan trener modelining rivojlanishi haqida gapirar ekan, u quyidagilarni ta'kidlaydi: "Axloqiy va irodaviy xususiyatlarning o'rtacha ko'rsatkichlari; kasbiy xususiyatlarni anglash, ya'ni sportchilik va pedagogik yetuklik, talabalar, hamkasblar, ma'muriyatlar, sport hakamlari va sport bilan shug'ullanadigan boshqa shaxslar bilan munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini to'liq tushunish kabilarni trener modelining rivoji deb ko'rsatadi [1,4].

Bundan tashqari bo'lg'usi sport trenerida "ishonch, faollik, jamoatchilik, ahillik, yuksak hurmat tuyg'usi, burch, mag'rurlik, mehr-oqibat, qat'iyatlik, mas'uliyat, talabchanlik, insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik, kamtarlik, o'ziga tanqidiy baho berish" kabi qator xususiyatlarni ajratishni taklif qiladi. Bunday kompleks tadqiq trener va uning butun bir psixologik qiyofasini aniq tushuntirishga xizmat qiladi.

Psixologik tahlillarga ko'ra, bo'lajak sport trenerlarining professional sifatleri quyidagilarni o'z ichiga oladi: g'oyaviylik, axloqiylik, kommunikativlik, irodalilik, intellektuallik, idroklilik, diqqatlilik, kuchli xotira hamda harakat xotirasiga egalilik va hokazo. Trenerlik faoliyatida dunyoqarash ham asosiy o'rin egallab, u uning sportdagi pedagogik faoliyat yutuqlari, o'z xalqiga, davlatiga sodiq xizmat qilishi, shogirdlariga bo'lgan bag'rikenglik sifatleri bilan belgilanadi.

Ukrain psixologi I.Dobruskin ta'kidicha, yoshlarga ta'lim beruvchi har bir pedagog quyidagi psixologik qiyofaga ega bo'lishi shart sanaladi, axloqiy qiyofaga, kasbiy qiyofaga, soitsal qiyofaga, emotsional qiyofaga, kasbiy kompetentlikka, tolerantlikka, milliy mansublik va hokazo [1,5]. Demak, ushbu qayd etilgan sifatlar bo'lajak sport trenerining individual psixologik xususiyatlarini va kasbiy kamoloti hamda pedagogik mahoratini qay darajada ekanligini belgilaydi.

Amerikalik amaliyotchi psixolog B.J.Krettining fikricha, murabbiylik kasbidagi muvaffaqiyat nafaqat murabbiyning bilimdonligi, balki uning qay tarzda sportchilar bilan aloqa o'rnatgani bilan ham belgilanadi. Ayrim tadqiqot ishlari shuni ko'rsatadiki, yangilikni tezda anglab yetuvchi murabbiylar ko'proq ijodkor sanaladi va ularning faoliyati keng darsturli hisoblanadi [1,6].

Tadqiqotchi M.I.Stankinga ko‘ra, o‘qitishda hurmat va talabni me‘yorida qo‘llash- pedagogdagi eng asosiy xususiyatdir. U sportchilar bilan bo‘lgan munosabatlarda me‘yorni bilishda, sportchilarga bo‘lgan hurmat va g‘amxo‘rlikni talabchanlik bilan uyg‘unlashtira olganlik bilan izohlanadi. Murabbiydagi yana bir pedagogik takt - bu shogirdlarga bo‘lgan hurmat va muhabbatdir hamda shogirdlar bilan suhbatlashish uchun qulay joy va suhbat vaqtini belgila olish sifatidir [1,7].

Bo‘lajak trenerning kasbiy tayyorgarligi masalasi uning sport faoliyatdagi o‘rni va rolini belgilaydi. Bunda yo‘nalganlik asosiy ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan qadriyatlar bo‘lsa, kasb esa, eng asosiy hayotiy ustuvor yo‘nalish sifatida tan olinadi.

Trenerning kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga erishuvini ta‘minlovchi psixologik va pedagogik omillar quyidagilar:

- Rivojlangan prognozlash qobiliyati;
- Sotsial intellekt, ijtimoiy idrok;
- Shaxsiy intilish, qaror qabul qilish, yutuqqa nisbatan motivatsiyasi, rivojlangan o‘zini o‘zi boshqarish.

Jamoa sportchining hamma mashqlarini vijdonan bajarilishiga muhim ta‘sir ko‘rsatadi. Bu holat uning o‘rtoqlari oldidagi javobgarlik hissini yanada yuksaltiradi, uning tetiklik xislatlarini rivojlantiradi va mustahkamlaydi.

Bo‘lajak trenerning kasbiy faoliyati muvaffaqiyatini ta‘minlovchi trenerlik mahorat sifatleri bu kasbiy bilimlar, ko‘nikmalar, psixologik xususiyatlar, kasbiy qarashlar kabilar bilan tavsiflanib, ular doimo o‘zaro ta‘sirga va rivojlanishga egadir.

Bundan tashqari, tahlil etilgan barcha nazariy qarashlarda trenerlarni kasbiy psixologik tayyorgarligi hamda uni takomillashtirish borasidagi fikr-mulohazalar, muammo doirasida aniq tasavvurlar bera olmaydi. Biroq, mazkur konsepsiyalar tahlilida quyidagi psixologik jihatlarni e‘tiborga olish ahamiyatli sanaladi. Ya‘ni bo‘lg‘usi sport trenerining kasbiy psixologik tayyorgarligini ta‘minlovchi kuzatuvchanlik, mustaqillik, kommunikativlik, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyati, kasbiy kompetentlik, pedagogik mahorat, sezgirlik, kreativlik, sotsial intellekt, altruizm (fidoiylik), tolerantlilik, vatanparvarlik, sabr-toqatlilik, yuqori motivatsiya (davogarlik), kognitiv faollik, emotsional barqarorlik, axloqiylik, moslashuvchanlik, tartibga soluvchanlik, axborot – informatsion kompetentlik kabi tushunchalar ba‘zi tadqiqotlar e‘tiboridan chetda qolgan.

Shuningdek, muammoning pedagogik va psixologik integratsiyasi holatini individual shaxsiy shug‘ullantirish jarayoni komponentlari bilan tushuntirish holatlarida ham ko‘rish mumkin. Bunda sportchilarning mashg‘ulotlardagi funksional imkoniyati va uni taqsimlay olish imkoniyatlari ko‘proq e‘tiborga olingan. Ayrim nazariy qarashlarda esa, trenerlik faoliyatining ijodiy komponentlari, uning insoniy qadriyatlar bilan uyg‘unlik holati, kasbiy faoliyatdagi ma‘naviy va axloqiy munosabatlar, inson qobiliyatlari va maxsus qobiliyatlarning kasbiy faoliyatning samaradorligiga ta‘siri, shaxslararo munosabatlarning trenerlik faoliyatidagi ahamiyati, trener va sportchi o‘rtasidagi o‘zaro ta‘sir jarayoni kabi masalalar qisman yoritib o‘tilgan.

Bo‘lajak trenerlarning kasbiy psixologik tayyorgarligini takomillashtirish ishlarining psixologik chora-tadbirlarida, trener shaxsining kognitiv sohasi, affektiv sohasi, xulq-atvor sohasi, hissiy-emotsional sohasi, ijtimoiy idrok sohasi ba‘zi tadqiqotchilar e‘tiboridan chetda qolgan. Biroq, ushbu sohalardagi mukammalliklarsiz trenerlik kasbini psixologik jihatdan tasavvur etish ehtimoldan holi sanaladi.

Psixologik va pedagogik adabiyotlarning tahlilicha, bo‘lg‘usi trenerlar kasbiy - psixologik tayyorgarligining takomilligini belgilovchi psixologik asoslar quyidagilarda aks etadi.

1. Kognitiv komponentning ustunligi – bu trener tomonidan sportchilarning yosh xususiyatlarini bilishi, o‘zini o‘zi bilish, boshqa insonlarni tez tushunish qobiliyati.

2. Affektiv komponentning barqarorligi – bu trenerdagi hissiy qobiliyat, tajovuzkorlikni sezish qobiliyati, sportchi shaxsining motivatsiyalarini anglash, mashg‘ulotlar natijalarini prognozlash kabi qobiliyatlari turkumi bilan tushuntiriladi.

3. Sotsial perseptiv komponent-bu bo‘lajak trenerlar uchun zarur sanalgan, ijtimoiy hodisalarning tezkor anglash, sportdagi xalqaro hamkorliklarni istiqbolini erta ko‘ra olish hamda yuqori hayotiy va kasbiy tajriba kabilarini mazmunan qamrab oladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

- 1) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ–5279-son “Sport ta‘limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
- 2) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ–5280-son “Sport-ta‘lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi qarori.
- 3) Туманян Г.С.Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Спорт, 2006. - 494.
- 4) Туманян Г.С. Профессия тренер. // Теор. и практ. физ. культ. 1998, № 1, С.27.

- 5) Добрускин М.Е. Студент кто он? //Социологические исследования. 1994. №8-9. С. 79-88.
6) Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт. 2012. - 234 с.
7) Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения. М.: Московский психолого-социальный институт; Флинта, 1998.-184с.

УДК: 159.9.01.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Зокир Расулов

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, Ташкент, Узбекистан

zokir-rzp@mail.ru

Аннотация. В статье описаны актуальные взгляды ученых-исследователей на современные подходы к совершенствованию профессионально-психологической подготовки будущих тренеров.

Ключевые слова: спорт, тренер, психология, образование, общение.

UDC: 159.9.01.

MODERN APPROACHES TO IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FUTURE COACHES

Zokir Rasulov

*Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports
Tashkent, Uzbekistan*

zokir-rzp@mail.ru

Abstract. The article describes the current views of scientists-researchers on modern approaches to improving the professional and psychological training of future coaches.

Key words: sports, coach, psychology, education, communication.



UO'K: 796.04

AKROBATIKACHILARNING MUVOZANATNI SAQLASH HOLATIDA FUNKSIONAL TIZIMLARNING ISHTIROKI

Kamolaxon Raxmonova

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

kamolaxonrahmonova@gmail.com

Annotatsiya. Akrobatikachilarda sportchilik mahoratining o'sib borishi bilan ko'rish nazorati harakat analizatorlaridan olinadigan ma'lumotlarga o'z joyini bo'shatib beradi. Buni hisobga olgan holda, muvozanatni saqlash ko'nikmalarini takomillashtirishda ko'zlar yumilgan holda mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Insonning har qanday faoliyati, jumladan sport bilan bog'liq faoliyati, ko'p tomonlama vestibulyar analizatorlarning holatiga bog'liq.

Kalit so'zlar: Sportchilik mahorati, analizatorlar, muvozanatni saqlash, vestibulyar sezgi tizimi.

Kirish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Sport ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-son qaroriga muvofiq, shuningdek, sport gimnastikasi bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash, Olimpiya o'yinlarida g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilarimiz faoliyatini keng targ'ib etish masadida Sportni rivojlantirish vazirligi tizimida Gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish belgilandi. Qarorda turli darajadagi xalqaro va mintaqaviy musobaqalarda –Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari, universiadalar hamda boshqalarda O'zbekistonning sharafini munosib himoya qilishga qodir bo'lgan xalqaro darajadagi sportchilarni tayyorlash, sport gimnastikasi bo'yicha xalqaro darajadagi sportchilarni tayyorlash uchun yuqori malakali mutaxassis-trenerlar, psixologlar va uslubchilarni, shu jumladan, xorijiy mamlakatlardan etakchi mutaxassislarni keng jalb etishorali trenerlar tarkibini mustahkamlash kabi vazifalar belgilangan [1].

Akrobatikachilarda muvozanatni saqlash jarayoni juda murakkab bo'lib, bu jarayonda yagona mexanizmni tashkil etuvchi barcha analizatorlar kompleksi ishtirok etadi. Harakat qobiliyatlarining shakllanishida ustunlik harakat analizatorlariga beriladi. Murakkab harakatlarni boshqarish imkoniyatlari ko'p jihatdan ana shu analizatorlarga bog'liq. U almashtirib bo'lmaydigan turli xil va differentsial axborot

manbasi hisoblanib, muvozanatni saqlashda juda muhim rol o'ynaydi. Ammo ko'rish, vestibulyar va teri retsepsiyasiz u maydonda orientatsiyani ta'minlab bera olmaydi [3].

Maqsad va vazifalar. Yosh akrobatikachilarning muvozanat saqlash mashqlarini takomillashtirishda vestibulyar analizatorlar faoliyatini o'rganish.

1) Muvozanat saqlash mashqlarini takomillashtirishda vestibulyar analizatorlar faoliyatini o'rganish.

2) Sportchilar tana barqarorligi darajasi muntazam sport bilan shug'ullanuvchi sinovchi sportchilarning ko'rsatkichlarini aniqlash.

Tadqiqot usullari va ularni muhokama qilish. Harakatlarni boshqarishdagi muhimlik jihatidan keyingisi ko'rish analizatorlaridir. Ular yordamida tashqi dunyodan 80%gacha bo'lgan axborot qabul qilinadi.

Ko'rish analizatorlari turli xil sport turlari vakillarida turlicha ahamiyatga ega. Ularning ahamiyati barcha sport turlarida bir xil darajada emas. Eng yaxshi ko'rsatkichlar akrobatlar va figuristlarda kuzatiladi; sportchilarda tabiiy tik turish holatida muvozanatni saqlash darajasi yuqori, yengil atletikachilarda esa tana barqarorligi darajasi muntazam sport bilan shug'ullanuvchi sinovchi sportchilarning ko'rsatkichlariga yaqin darajada [4].

Ko'rish analizatorlarining barqarorlashtirishdagi bir necha mashqlarni bajarish ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganishda shu narsa aniq bo'ldiki, muvaffaqiyatsiz urinishlarning aksariyati (74%). Yuqoridagi sherik ko'zlari yopiq holda mashqlarni bajargan paytda kuzatildi. Har ikkala sheriklarda ham ko'rish nazorati mavjud bo'lmagan hollarda faqatgina 16% urinishlargina muvaffaqiyatli bajarilgan, pastdagi sherikning ko'zlari yopilgan holda 24% urinishlar muvaffaqiyatsiz bajarilgan [2].

Bundan kelib chiqadiki, ko'z orqali olinadigan ma'lumot juftlikda bajariladigan akrobatika mashqlarida muvozanatni boshqarish tizimida juda ham muhim element hisoblanadi. Pastki akrobat tomonidan muvozanatni ushlab jarayoni ko'zlar orqali olingan ma'lumot asosida amalga oshiriladi, Yuqori akrobatda esa bu bilan birgalikda ko'rish analizatorlari ham ishtirok etadi.

Akrobatikachilarda sportchilik mahoratining o'sib borishi bilan ko'rish nazorati harakat analizatorlaridan olinadigan ma'lumotlarga o'z joyini bo'shatib beradi. Buni hisobga olgan holda, muvozanatni saqlash ko'nikmalarini takomillashtirishda ko'zlar yumilgan holda mashqlar bajarish tavsiya etiladi. Insonning har qanday faoliyati, jumladan sport bilan bog'liq faoliyati, ko'p tomonlama vestibulyar analizatorlarning holatiga bog'liq. U reflektor yo'l bilan maydondagi tana o'zgarishini qabul qiladi, harakat va ko'z analizatorlari bilan birgalikda murakkab koordinatsion harakatlarni amalga oshiradi [2].

Tana muvozanatini saqlash va holatni nazorat qilishda vestibulyar apparatning ishtiroki masalasi ko'p tadqiqotchilar o'rtasida turlicha fikrlarni keltirib chiqarmoqda. Vestibulyar sezgi tizimi maydonda tana harakati va holatini tahlil qilish uchun xizmat qiladi. Bu ma'lumotlar gavda va bosh holatini boshqarish uchun foydalanila. Tananing vertikal holatini nazorat qilishda vestibulyar apparat asosiy rolni o'ynaydi. Vestibulyar apparatni muvozanat organi deb hisoblaydilar [5].

Vestibulyar analizator bir necha vazifalarni bajaradi: tayanchda va tayanchsiz holatdagi harakatlarning makon-vaqt tahlili; harakat barqarorligi nazorati; tana muvozanati; barqarorlik [4].

So'nggi yillardagi rekordlarning yosharishi, murakkab koordinatsiyali sport turlarida yosh mutaxassislarni tayyorlash tendentsiyasi tufayli vestibulyar apparatni o'rganish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Vestibulyar analizator vazifasi yoshlikdan boshlanishi zarur bo'lgan mashg'ulotlarni talab qiladi. Bu narsa trenirovka bolalarga 9-12 yoshlarda yaxshi ta'sir ko'rsatishi bilan izohlanadi. Vestibulyar apparatning funksional imkoniyatlari o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qiz bolalarda 12-13 yoshlarda keskin o'sadi va maksimal rivojlanish nuqtasiga etadi. Makondagi mo'ljal aniqligi ortadi, muvozanat funksiyasi takomillashadi [2].

Vestibulyar mashg'ulotlarning asosiy prinsiplari aniqlangan: erta mutaxassis tayyorlash prinsipi; yuklanmaning asta-sekinlik bilan o'sib borishi; maksimal yuklanma; optimal yuklanma; individual yuklanma; ko'p tomonlama yuklanma; mashg'ulotlarning maxsusligi.

Vestibulyar analizatorlarning barqarorligi hamda harakat ko'nikmalari va sifatining shakllanishi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud. Vestibulyar barqarorlikning yuqori darajasi sport gimnastikasida muvaffaqiyatli o'qitishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. 11-12 yoshlardagi yosh akrobatlarning asab tizimini hisobga olgan holda olib boriladigan maxsus mashg'ulotlar musobaqalar dasturidagi mashqlarni bajarishni takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Buning natijasida esa elementlar yanada sifatliroq bajarildi.

Akrobatikachi tanasining muvozanat funksiyasi tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish uchun markaziy nerv tizimining (MNT) muvofiqlashtiruvchi funksiyasini yaxshilashga yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlarni, jumladan tana muvozanatini tartibga soluvchi mexanizmlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Bunda shu narsani hisobga olish kerakki, tananing to'ntarilgan holatida (qo'llarda tik turgan holda)

mashqlarni bajarish nafaqat organizmning funksional tizimlariga, balki analizatorlarning funksiyalariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa. Yuqoridagilarni umumlashtirgan holda ta'kidlash joizki, analizatorlarning butun sistemasi harakat ko'nikmalarining shakllanishida ishtirok etadi. O'z navbatida, analizatorlarning funksiyasi ham sport turlari vositalari bilan, ham maktab yoshidagi bolalarda muvaffaqiyatli bajariladigan maxsus mashqlar kompleksi bilan rivojlanib boradi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi "Sport ta'lim muassasalari faoliyatini 2025 yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-son qarori.
- 2) Boloban V.N. Обучение акробатическим упражнениям балансового типа движений системы тел//Наука об олимпийском спорте, 2008. - №1.
- 3) Boloban V.N. Вестибулярная тренировка. //Физическая культура в школе.- 1991.,- №1.
- 4) Katukov Y.V., SHorin G.A.Роль вестибулярного анализатора в двигательной активности спортсмена. - Омск: ОГИФК, 1990.
- 5) Umarov M.N., Yakubova N.X. Qo'llarda tik turib muvozanat saklash mashklarni algoritmik shakldagi ko'rsatmalar usuliyatini asosida o'rgatish (Uslubiy qo'llanma) T.: 1999.

УДК: 796.04

УЧАСТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ В БАЛАНСЕ АКРОБАТОВ

Камолахон Рахмонова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

kamolaxonrahmonova@gmail.com

Аннотация. По мере роста спортивное мастерство акробатов визуальный контроль уступает место информации, поступающей от анализаторов движения. Принимая это во внимание, для улучшения навыков равновесия рекомендуется выполнять упражнения с закрытыми глазами. Любая деятельность человека, в том числе и связанная со спортом, зависит от состояния многогранных вестибулярных анализаторов.

Ключевые слова: спортивное мастерство, анализаторы, равновесие, вестибулярный сенсорный аппарат.

UDC: 796.04

PARTICIPATION OF FUNCTIONAL SYSTEMS IN BALANCE OF ACROBATICISTS

Kamolakhon Rakhmonova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

kamolaxonrahmonova@gmail.com

Abstract. As acrobats grow in athleticism, visual control gives way to information from motion analyzers. With this in mind, it is recommended to perform exercises with eyes closed to improve balance skills. Any human activity, including sports-related activities, depends on the condition of multi-faceted vestibular analyzers.

Key words: Sportsmanship, analyzers, balance, vestibular sensory system.



УДК 796.422.1

**ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И УРОВНЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Жавохир Сайдахмедов, Рашид Бурнашев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

rashid_burnashev@mail.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты изучения функционального состояния бегунов на средние дистанции этапа совершенствования спортивного мастерства в подготовительном и соревновательном периодах. Рассматривается динамика прироста результативности благодаря применению высокоинтенсивных интервальных тренировок.

Ключевые слова: цифровые технологии, бег на средние дистанции, высокоинтенсивная интервальная тренировка, микроциклы подготовки.

Актуальность. На сегодняшний день актуальным вопросом в подготовке бегунов на средние дистанции этапа совершенствования спортивного мастерства является правильное определение текущего функционального состояния, и подводка бегунов на 800м-1500 м с помощью различных методов к функциональному пику.

Цель исследования. Определить функциональное состояние бегунов на средние дистанции этапа совершенствования спортивного мастерства современными устройствами.

Методы исследования. Для определения эффективности высокоинтенсивного интервального метода повышения функционального состояния, в исследовании приняли участие 40 спортсменов, которые были определены в контрольную и экспериментальную группы. В педагогическом исследовании были применены современные девайсы Polar h10 и Polar M430. Определялась ЧСС бегунов до выполнения физических нагрузок, затем спортсмены выполняли стандартную нагрузку, бежали дистанцию 1000м в течение 3 минут и определялась ЧСС во время нагрузки и после выполнения нагрузки в течение 1, 2 и 3 минут отдыха. Таким образом, прослеживалась реакция сердечно-сосудистой системы на 3-х минутную продолжительную тренировку в большой и субмаксимальной зонах интенсивности. На основании полученных данных была применена высокоинтенсивная интервальная тренировка, продолжительность которой длилась 4 минуты.

Результаты исследования. Результаты исследования были следующими - показатели функционального состояния бегунов на средние дистанции были приблизительно одинаковыми, с незначительными отличиями. При скорости 16,3 км/час они достигли порога анаэробного обмена при ЧСС 163,2 уд/мин с уровнем лактата в среднем 4,4 ммоль/л. Максимального ЧСС спортсмены достигали к концу теста при скорости 18-20 км/час, где уровень лактата превышал нормальные значения и составил до 18 ммоль/л. Из диаграммы видно, что практическая разница между аэробным и анаэробным порогом приблизительно 10-12 ударов в минуту. По уровню подготовки спортсменов была разработана следующая тренировочная программа с оптимальным содержанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Таким образом, при составлении тренировочной программы были учтены общий объем беговой нагрузки в км начиная с разминки, интервалом отдыха между сериями и заминка, что в конце полугодичного макроцикла подготовки составило 1116,3 км, из них мы выделили 342,6 км тренировочных нагрузок в различных зонах интенсивности при ЧСС от 130 до 170 ударов в минуту. Программа проводилась с января месяца по июнь месяца и состояла из подготовительного мезоцикла, где спортсменами был выполнен 891,3 км общей беговой объем тренировочных нагрузок, из них 272,9 км интенсивной тренировочной нагрузки и 33,5 часов общефизической подготовки. Подготовительный мезоцикл включает в себя общеподготовительный, где спортсменами был выполнен общий беговой объем 480,9 км из них 127,9 км в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок и общефизической подготовке было выделено 24 часа. Специальноподготовительный этап содержал в себе 437,4 км общего бегового объема из них 145 км тренировочная нагрузка в различных зонах интенсивности и общефизической подготовке выделено 8 часов. Соревновательный мезоцикл, который в свою очередь также состоит из предсоревновательного этапа, где бегунами на средние дистанции было выполнено 122 км общего объема тренировочных нагрузок и 33,3 км тренировочных нагрузок в различных зонах интенсивности, а также общефизической подготовке было выделено 4 часа. На этапе основных соревнований спортсмены выполнили следующий объем тренировочных нагрузок – 103 км из них 24,4 км в различных зонах интенсивности. Общефизической подготовке на данном этапе не было уделено внимания, так как все нагрузки были направлены на выполнение специальных упражнений близких к соревновательной деятельности. Общеподготовительный этап проводился с января по февраль и состоял из восьми микроциклов: двух втягивающих, трех общеподготовительных базовых и трех специальноподготовительных базовых микроциклов. Специально подготовительный этап проводился с марта по апрель месяца и состоял из 8-ми микроциклов 4-е из которых специализированный микроцикл, 2 ударных микроцикла и 2 восстановительных микроцикла. Соревновательный мезоцикл проводился с мая по июнь месяца и состоял из предсоревновательного этапа и этапа основных соревнований. Предсоревновательный этап состоял из 4-х микроциклов предсоревновательного, подводящего, соревновательного (не основные соревнования) и поддерживающего. Соревновательный этап состоял из 3-х соревновательных и 1-го поддерживающего микроциклов. Данная программа содержит оптимальные количественные значения объема и интенсивности беговых средств для средневиков в макроцикле и является одной из эффективных, так как при составлении были применены современные инновационные технологии. В результате применения высокоинтенсивной интервальной тренировки средние показатели в беге на 800 м экспериментальной группы были равны $114,3 \pm 0,5$ секундам, а контрольной группы $119,7 \pm 0,6$ секундам, разница между группами составила $5,2 \pm 0,1$ секунд. В беге

на 1500 м средние результаты экспериментальной группы были равны $238,6 \pm 0,3$ секундам, тогда как показатели контрольной группы были равны $241,2 \pm 0,5$ секундам. Разница между результатами КГ и ЭГ составили $2,6 \pm 0,2$ секунд.

Таким образом, разработанная программа тренировок с содержанием высокоинтенсивных интервальных нагрузок для экспериментальной группы оказалась эффективнее программы тренировок контрольной группы.

UDC: 796.422.1

ENHANCEMENT OF FUNCTIONAL STATE AND LEVEL OF SPECIAL PERFORMANCE OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS USING DIGITAL TECHNOLOGIES

Zhavokhir Saidakhmedov, Rashid Burnashev
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan
rashid_burnashev@mail.ru

Abstract. The article presents the results of studying the functional state of middle-distance runners at the stage of improving sportsmanship in the preparatory and competitive periods. The dynamics of the increase in performance due to the use of high-intensity interval training is considered.

Key words: digital technologies, middle-distance running, high-intensity interval training, training microcycles.



ВЛИЯНИЕ ЭКЗОГЕННЫХ И ЭНДОГЕННЫХ ФАКТОРОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ТИПОВ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Элмурод Солайдинов
Андижанский государственный университет
Андижан, Узбекистан

Аннотация. Проведено соматотипирование у 17 борцов вольного стиля по методу Хита-Картера. Установлено 3 доминантных соматотипа: борцы – экто-мезоморфного, эндо-мезоморфного, соматотипа и соматотипа уравновешанной мезоморфии. Повторное соматотипирование проведено через два года. Установлено, что у борцов имеющих соматотип уравновешанной мезоморфии произошло изменение не только компонентного состава массы тела, но и изменение категории соматотипа в целом.

Введение. На сегодняшний день считается установленным, что при формировании конституции на долю наследственных влияний приходится 71-80% и в то же многочисленными исследованиями установлена модифицирующая роль факторов внешней среды в формировании соматотипа, особенно в подростковом периоде развития [1, 3, 5]. Медико-биологический подход к исследуемым проблемам включает ряд генетических гипотез, которые предполагают влияние определенных генетических локусов на развитие не только морфологических, но и на уровень развития определенных физических качеств. Постулируется наличие комплекса генов ответственных за становление соматотипа [4, 2]. Возможно также плейотропное действие генов полиморфных локусов или их сцепленности с генами, детерминирующими морфологические признаки. Так, по мнению Б.А.Никитюка [3], если изменение отдельных компонентов, формирующих конституцию, имеет место, то это не отражается на типе конституции в целом. Такой же точки зрения придерживается И.Саливон (1989), установившая, что физические нагрузки влияют не только на активность обменных процессов, но и положительно влияют на процессы роста и развития организма, хотя и в корне не меняют соматотипа. Однако, в рассматриваемой нами выборке борцов-вольников наблюдаемые изменения затронули не только количественные соотношения компонентов, но и вызвали качественные преобразования, что в конечном итоге привело к преобразованию соматотипа. Учитывая, что возраст обследованного нами контингента борцов-вольников от 17-21 года можно предположить, что помимо направленности тренировочного процесса, изменения типа конституции обусловлены также и за счет деятельности нейроэндокринных регуляторных механизмов, регулирующих и контролирующих ростовые процессы в организме.

Цель исследования: Изучение влияния наследственных и средовых факторов на формирование конституциональных типов у борцов вольного стиля.

Методы и организация исследований. В работе методами соматометрии и соматоскопии – проведена оценка компонентного состава массы тела 17 борцов (КМС и МС), специализирующихся по стилю «вольная борьба» с последующей диагностикой соматотипа. Соматотипирование проведено по методике Хит-Картера [6]. Данная методика среди имеющихся в спортивной практике соматотипирования спортсменов является универсальной, так как разработанная авторами шкала является универсальной, так как дает возможность сопоставить спортсменов различных специализаций, различных квалификаций, различных возрастов, до и после эксперимента.

Первоначально проведены стандартные измерения по 7 размерным характеристикам: определялись длина тела, диаметр дистальной части плеча, бедра, окружности плеча в напряженном состоянии, окружность голени, а также калипером проведены измерения кожно-жировых складок в 4-х регионах тела. Соматотип диагностировался на основании оценки трех компонентов: I F – жировой компонент эндоморфия; II M – мышечный компонент – мезоморфия; III – P/L – ростовой индекс.

В данном исследовании нами прослежена динамика изменения компонентного состава массы тела в начале эксперимента и после 2 лет под влиянием тренировочных воздействий.

Результаты исследования и их обсуждение. Ряд морфофункциональных показателей организма наследственно обусловлены в среднем на 70-90% и находятся под жестким генетическим контролем. Исследуя наследуемость антропометрических признаков по данным [5] длиннотные размеры сегментов тела находятся под большим контролем генотипа (от 70% - 82%), чем обхватные размеры (40-60%). Поэтому коэффициенты наследуемости большие для длины тела, ноги, руки, чем для их окружных сегментов. У обхватных размеров соотношения на столь определенные, как в случае продольных размеров. Значит, обхватные размеры зависят большей степени от влияний факторов внешней среды, в частности, тренировочных и соревновательных нагрузок. На конституциональном уровне на формирование различных соматотипов влияют как внешнесредовые, так и наследственные факторы. Следует указать, что Сергиенко Л.П., 2003 [5] разработаны также показатели наследуемости конституциональных типов. и установлена прогностическая значимость наследственных факторов на формирование эктоморфной и эндоморфной типов конституции. В нашем исследовании выявлено, что для борцов характерны следующие доминантные соматотипы: эндо-мезоморфный соматотип и зависит от наследственности на 64-81%; зависимость эктоморфного соматотипа еще выше составила - 74-91%; мезоморфного соматотипа - 72-94%. Однако, выявленный нами тип уравновешенной мезоморфии является лабильным, то есть изменчивым, частота его встречаемости составила от 8 до 14% случаев, данный соматотип в большей степени подвержен влияниям факторов внешней среды.

Проведенное повторное соматотипирование у борцов через двухлетний интервал, выявил следующие тенденции. Если в 2000 году среди борцов встречались 3 разновидности соматотипов, в частности, эндо-мезоморфный тип, составивший - 21,4%, экто-мезоморфный тип - 35,7%, 30% имели эндо-эктоморфный соматотип, и у 7,9% борцов имели уравновешанный соматотип, то 2002 году категория экто-мезоморфов составила 57,2%, а категория эндо-мезоморфов - 28%. Соматотип уравновешанной мезоморфии составил – 14,8%. Данный соматотип является наиболее лабильным, то есть изменчивым – это уравновешенно мезоморфный тип, который в зависимости от тренировочных нагрузок может перейти либо в категорию экто - мезоморфного, либо переходом в эндо-мезоморфный тип. О том, что изменения категорий соматотипа происходит на этапе спортивного совершенствования свидетельствует соматический анализ спортсменов борцов-вольников, являющихся членами сборной Узбекистана. Борцы имеющие высшие спортивные квалификации кмс и мастеров спорта представляет по соматотипу довольно однородную выборку по компонентному составу массы тела - в алловом расчёте представлен как 3.6: 4.8: 2.5, то есть мезоморфный компонент составил 4.8 балла, жировой или эндоморфный компонент – 3,6 балла и весоростовой показатель составил – 2,5 балла. У борцов - вольников имеющих квалификации КМС балловой расчет компонентного состава массы тела составил – 3.5: 3.8: 3.0- изменения в количественных показателях выражены в меньшем содержании мезоморфного компонента, то есть мышечного компонента.

Заключение. Выявленные факты еще раз являются подтверждением воздействий как внешнесредовых, так и наследственных факторов, повлекших не только изменения компонентного состава массы тела, но изменения соматотипа, в целом. В данном случае влияние экзогенного фактора осуществлялось через совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств в нужном для конкретного вида спорта направлении за счет направленной тренировочной деятельности.

Библиография:

- 1) Асанов А.Ю., Мартиросов Э.Г. – Некоторые проблемы генетических исследований в спорте. //Морфологические проблемы спортивного отбора. Москва, 1989, стр. 30-45.
- 2) Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости: авто- реф. дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.04/ Бакулев Сергей Евгеньевич. - Санкт-Петербург, 2012.- 49 с.
- 3) Никитюк Б.А. «Конституциональные аспекты интегральной антропологии», /Интегративная биосоциальная антропология. М., 1996, 220 с.
- 4) Сафарова Д.Д., Ядгаров Б.Ж., Ассоциация антигенов системы HLA с предрасположенностью к проявлению скоростных и силовых качеств /Сб.Проблемы современной морфологии человека Материалы межд. Конф., М., 2008, стр.147-149.
- 5) Сергиенко Л.П. – Наследуемость и прогностическая значимость морфологических признаков детей при спортивном отборе. VII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех» Том II, Москва, 2003, С. 164-165.
- 6) Lindsay J.E., Carter, Barbara Howeyman Heath - Somatotyping - development and applications. /Department of physical Education San-Diego California, USA, Department of Antropology, Pennsylvania, USA. (Cambridge university press, 1989). – 320 с.

INFLUENCE OF EXOGENOUS AND ENDOGENOUS FACTORS ON THE FORMATION OF CONSTITUTIONAL TYPES IN FREESTYLE WRESTLERS

Elmurod Solaidinov
Andijan State University
Andizhan, Uzbekistan

Abstract: Somatotyping of 17 freestyle wrestlers by the Heath-Carter method was carried out. Three dominant somatotypes were established: wrestlers are ecto-mesomorphic, endo-mesomorphic, somatotype and somatotype of balanced mesomorphy. The repeated somatotyping was carried out after two years. It is established that the wrestlers having somatotype of the balanced mesomorphic type had the changes not only in the component composition of the body weight, but also in the somatotype category as a whole.



UO'K:612

СПОРТ ТАЙЁРГАРЛИГИ – ОРГАНИЗМНИ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРГА АДАПТАЦИЯ ҚИЛИШНИ РИВОЖЛАНИШИ ЖАРАЁНИ СИФАТИДА

Дилфуза Султонова
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
liliya77027@gmail.com

Аннотация. Мавжуд илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида махсус тайёргарлик ва жумладан, спорт тренировкиси, авваламбор, организмнинг функционал имкониятлари даражасини оширишга йўналтирилган бўлиши кераклиги очиб берилган.

Калит сўзлар: махсус тайёргарлик, спорт тренировкиси, функционал имкониятлар, функционал тайёргарлик, адаптация қилганлик.

Кириш. Ҳозирги вақтда, жаҳондаги мавжуд илмий-услубий адабиётларда, спорт тайёргарлигини – организмни жисмоний юкламаларга адаптация қилишни ривожланиши жараёни сифатида, организмнинг функционал имкониятларини ошириш жараёни сифатида кўриб чиқиш юзасидан маълумотлар кўп.

Аслида ҳам, тизимли тренировкалар жараёнида спортчиларда ривожланадиган тренировка қилганлик ҳолати, ўзининг физиологик механизмлари ва морфофункционал моҳияти бўйича организмни жисмоний юкламаларга адаптация қилиши босқичига мос келади. Физиология нуқтаи назаридан қарасак, адаптация қилган организмнинг хусусиятлари бошқаришнинг анча такомиллашган механизмларида, тизимлар фаолиятининг координацияланганлиги ва такомиллашганлиги, жисмоний сифатлар даражасини ортиши, ҳаракатлар координациясини такомиллашувида намоён бўлади. Шундан келиб чиққан ҳолда, функционал тайёргарликни бошқа барча тайёргарликлар ва юқори спорт натижалари учун база деб ҳисобласа бўлади.

Маълумки, функционал тайёргарликни, яъни адаптация қилганликни намоён бўлишини барча турлари тизимли жисмоний юкламалар жараёнида қонуний тарзда такомиллашади. Шу билан бирга,

унга бошқа, анча рационал йўл орқали ҳам эришиш мумкин, яъни: маълум тарзда ташкиллаштирилган тренировка юкламалари ҳисобига; маълум бир спорт ихтисослиги, тайёргарлиги учун адаптация қилганликни ривожланиши қонуниятларини мажбурий ҳисобга олиш ва қўшимча эргогеник воситаларни кенг спектрини қўллаш билан етакчи томонларига мақсадга йўналтирилган таъсир воситалари ҳисобига [1, 2].

Шу туфайли, илмий-услубий адабиётларда функционал тайёргарлик тўғрисида тайёргарликнинг алоҳида тури сифатида эмас, балки махсус тури сифатида гап юритилмоқда ҳамда спортчиларнинг анъанавий тайёргарликлари турлари билан бир қаторда, функционал тайёргарлик – тайёргарликнинг мустақил тури сифатида ажратилмоқда.

Юқорида баён қилинган масалалар, функционал тайёргарликни ва функционал тайёрлашни спорт тренировкасини, спорт физиологиясини ва спортчиларни тайёрлашни илмий-услубий таъминлашга у ёки бу тарзда жалб қилинган яна бир қатор ўзаро боғлиқ фанларнинг энг муҳим муаммоси ва назарияси ҳамда услубияти сифатида ишлаб чиқишни зарурлигини одиндан белгилайди [3, 4].

Замонавий тадқиқотлардаги фикрларга қўра, махсус тайёргарлик ва жумладан спорт тренировкаси, аввалам бор, организмнинг функционал имкониятлари даражасини оширишга йўналтирилган бўлиши керак. Функционал тайёргарлик энг хилма хил машқлар ва воситалар спектрини кенг қўллаган ҳолатда режали ва мажмуали амалга оширилиши керак. Шунини айтиш жоизки, функционал имкониятларни такомиллаштириш учун жисмоний, техник, тактик ва психик тайёргарлик арсеналининг нафақат анъанавий воситаларини қўллаш, балки алоҳида функционал тизимларга, асосан – спорт ишчанлик қобилиятини белгилайдиган ва чегаралайдиган, мақсадга йўналтирилган таъсир қилишнинг замонавий технологияларини ҳам қўллаш зарур. Улар сўзсиз, жисмоний машқлар билан уйғунликда ва организмнинг адаптация бўлиши чегараларини кенгайтиришга ва физиологик заҳираларини оширишга қўмаклашадиган қўшимча омиллар сифатида қўлланилиши керак [5].

Замонавий шароитларда спортчиларнинг тренировка жараёнида нафақат жисмоний машқларни у ёки бу усуллар доирасида хилма хил структуралаштириш билан қўллаш керак, шу билан бирга, мажбурий тарзда қўшимча омил сифатида эмас, балки маълум бир специфик спорт фаолияти учун асосий бўлган функционал жараёнларга, хусусиятларга, функционал тизимларга ва умуман организмга мақсадга йўналтирилган таъсирни интегратив таркибий тузилмаси бўлган воситалар сифатида қўллаш зарур.

Ундан ташқари, спортчиларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштириш, уни мажмуавий мақсадли оптималлаштириш йўлида олиб борилиши керак. Адаптациyani, юкламаларни спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига, кўп йиллик тайёргарлик босқичларига, тикловчи тадбирлар тизимини янада рационаллаштириш, ўқув-тренировка жараёнини бориши билан спортчиларнинг ҳолати динамикасини назорат қилишни объективлаштиришга боғлиқ ҳолда юкламаларни таъсир қилиши йўналиши бўйича табақалаштириш зарурдир.

Спортчиларнинг функционал тайёргарлигини тизимли, мажмуавий назорат қилишни нафақат муҳимлиги, балки ўта зарурлиги аниқ белгиланмоқда. Бунда, функционал кондицияларни назорат қилиш ва баҳолаш учун параметрларини танлаш, улар акс этадиган омилларнинг роли билан мос равишда кўп йиллик тренировканинг мувофиқ босқичларида махсус ишчанлик қобилиятини ва специфик спорт фаолиятини таъминлаш учун табақалаштирилиши керак.

Организмнинг функционал имкониятларини спорт фаолияти шароитларида сафарбар қилиш, мослашувчанлик фаоллигини ташкил қилинишини барча даражаларида амалга оширилади ва бир қатор омилларнинг таъсирига учрайди. Айнан шу туфайли, мазкур йўналишни ўрганишга алоҳида эътибор қаратилган бўлиб, унда, эришилган функционал потенциални самарали сафарбар қилиш ва уни фойдали, хусусан спорт натижасига трансформация қилиш масалаларига аниқлик киртилиши талаб қилинади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Солопов И.Н. Адаптация к физическим нагрузкам и физическая работоспособность спортсменов. – Волгоград: ВГАФК, 2001.- 80 с.
- 2) Алматов К.Т. Улғайиш физиологияси. - Т.: М. Улугбек номидаги босмаҳонаси. – 2004.
- 3) Алламурастов Ш.И. Влияние композиций на некоторые биохимические показатели сыворотки крови сельскохозяйственных животных // Доклады академии наук Узб. ССР 11 (1990): 61.
- 4) Ахмеров Р.Н. Соотношение дыхания митохондрий печени у млекопитающих и рептилий при разной температуре // Журн. эволюц. биохимии и физиологии 31.4 (1995): 410-415.
- 5) Ахмеров Р.Н., Алламурастов Ш.И. Теплокровность организма и ее энергетические механизмы. - Ташкент: Национальный университет (1994).

УДК:612

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – КАК ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Дилфуза Султонова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

liliya77027@gmail.com

Аннотация. Раскрыта необходимость направления специальной подготовки и спортивной тренировки, прежде всего, на повышение уровня функциональных возможностей организма на основе материалов литературы.

Ключевые слова: специальная подготовка, спортивная тренировка, функциональные возможности, функциональная подготовка, адаптированность.

UDK: 612

SPORT TRAINING – AS A PROCESS OF BODY’S ADAPTATION TO PHYSICAL ACTIVITY

Dilfuza Sultanova

*Uzbek State University of Physical and Sports,
Chirchik, Uzbekistan*

liliya77027@gmail.com

Abstract. The necessity of the direction of special sport trainings, foremost, to increase the level of the functional capabilities of the body, is disclosed.

Keywords: special training, sport training, functionality, functional training, adaptability.



UO'K:612

ORGANIZMNING JISMONIY YUKLAMALARGA ADAPTATSIYA (MOSLASHISH)NING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Dilfuza Sultonova, Shuxratilla Allamuratov

*O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

liliya77027@gmail.com

Annotatsiya. Adaptatsiya muammosi nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Ma'lumki, jamiyatda adaptatsiya aholining ma'lum bir geografik joydan ikkinchi joyiga migratsiya - ko'chib o'tish jarayonlarida namoyon bo'ladi. Masalan, adaptatsiya jarayonining idora etilishi va undan to'g'ri foydalana olish taktikasini ishlab chiqish ayniqsa turli yoshdagi va toifali aholini sovuq yoki issiq iqlimli sharoitning o'zgartirishi, yuqori va stressor yuklamalarga moslashuvda ayniqsa katta ahamiyatga ega. Mazkur muammoning yechimi insonning imkoniyatlarini baholashga yangicha yondoshish uchun sharoit yaratadi, kishilarni bolaligidan va butun ongli hayoti davomida ta'lim va jismoniy tarbiya berish jarayonlari samaradorligini oshirishga olib keladi.

Kalitso'zlar: adaptatsiya, jismoniy yuklama, suyak, muskul, morfologik o'zgarishlar, hujayra, to'qima.

Kirish. Tashqi va ichki muhit omillar ta'siriga javoban organizmning moslashuv jarayoniga adaptatsiya deyiladi. Adaptatsiyaning ijobiy tomonlaridan organizmni hamma a'zolarining ta'sirotlarga javoban o'z vazifalarini bajarishga tayyor bo'lganligidir. Shaxsiy yoki individual adaptatsiya deganda hayot mobaynida rivojlanadigan moslashuv jarayoni bo'lib, organizmning tashqi yoki ichki muhit sharoitining ma'lum bir omili ta'siriga nisbatan chidamlilik yoki turg'unlik holatining hosil bo'lishi tushuniladi. Adaptatsiya barcha tirik organizmning o'zgarayotgan sharoitlardagi hayot faoliyatini ta'minlaydigan umumiy universal xususiyat bo'lib, organizmning funksional va tuzilma elementlarining atrof-muhitga adekvat moslashish jarayonidan iboratdir.

Ishning maqsadi. Talabalar organizmining jismoniy yuklamaga moslashishining fiziologik asoslarini aniqlashtirish.

Ishning vazifalari. Jismoniy mashqlar va tananing zaxira imkoniyatlarini o'rganish va bu jarayonda organizmda ro'y beradigan fiziologik xususiyatlarni aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tekshiriluvchilarda jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash maqsadida antropometrik, fiziometrik va somatoskopik ko'rsatkichlarni aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tadqiqotlar Chirchiq davlat pedagogika instituti talabarlari (asosan, 18-21 yosh oralig'ida) ustida olib borildi.

1-jadval. Tekshiriluvchilarning antropometrik va fiziometrik ko'rsatkichlari

| Ko'rsatkich | 18 yosh | | 21 yosh | |
|----------------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| | O'g'il bola (n=39) | Qiz bola (n=47) | O'g'il bola (n=39) | Qiz bola (n=37) |
| Tana vazni, kg | 41,4±1,0* | 41,7±0,9 | 57,2±1,1 | 52,0±1,0 |
| Bo'yi, sm | 157,1±1,2 | 155,6±1,0 | 172,7±1,2* | 163,1±0,6* |
| O'TS, ml | 1928,2±70,3* | 1863,8±63,1* | 2828,2±84,8* | 2297,3±74,0* |

Eslatma: * ko'rsatkichlari orasidagi farq, ishonchlilik darajasi ($p \leq 0,05$).

Tadqiqotimizda talabalarning yurak qon tomir tizimining funksionalimkoniyatlarini baholash uchun ularning arterial qon bosimi (diastolik vasistolik), yurak qisqarishlari soni bo'yicha ma'lumotlarni oldik. Nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarini ifodalovchi Hayotindeksi bo'yicha olingan natijalarga ko'ra, me'yoriy qiymatga nisbati o'g'ilbolalarda 83% ga, qiz bolalarda esa 88% ga teng ekanligi aniqlandi. Tana vaznining bo'y uzunligi bilanmuvofiqligini ifodalovchi Kettle indeksi natijalariga ko'ra, me'yorga nisbati o'g'ilbolalarda 82,3%, qiz bolalarda 85,8% ga teng. Bunda ularning organizmidaboradigan bir qator fiziologik jarayonlarning, ayniqsa, moddalar almashinuvi jarayonlarining bir maromda borishida kamchiliklar borligi bilan xarakterlanadi. Bunga asosiy sabab talabalarning to'gri ovqatlanish rejimiga va sog'lom turmush tarziga amal qilmasligi asosiy sabab hisoblanadi.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Allamuratov Sh.I. Fiziologiya va sport fiziologiyasi: darslik. - Toshkent "Turon-Iqbol", 2010.
- 2) Safarova D.D., Seydaliyeva L.D., Sultanova Yu.M., Nurbayev B.Sh., Musayeva U.A., Serebryakov V.V., Sagatov D.A. Sport fiziologiyasi: Darslik. – Toshkent, 2018.
- 3) Скворцова А.Ю. Сравнительный анализ функционального состояния кардио-респираторной системы подростков сельских и городских школ. - Белгород, 2018. С.40-41.

УДК: 612

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Дилфуза Султонова, Шухратилла Алламуратов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

liliya77027@gmail.com

Аннотация. Проблема адаптации имеет теоретическое и практическое значение. Как известно, адаптация в обществе проявляется в процессах миграции - перемещения населения из одного географического места в другое. Например, особенно большое значение в управлении адаптационным процессом и выработке тактики его эффективного использования имеет адаптация населения разных возрастов и категорий к изменениям холодных или жарких климатических условий, высоким и стрессовым нагрузкам. Решение данной проблемы создает условия для нового подхода к оценке возможностей человека, ведет к повышению эффективности процессов обучения и физического воспитания людей с детства и на протяжении всей их сознательной жизни.

Ключевые слова: адаптация, физические нагрузки, костные, мышечные, морфологические изменения, клеточные, тканевые.

UDC: 612

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF THE ORGANISM TO PHYSICAL LOADS

Dilfuza Sultonova, Shuxratilla Allamuratov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

liliya77027@gmail.com

Abstract. The problem of adaptation has theoretical and practical significance. As you know, adaptation in society is manifested in the processes of migration - the movement of the population from one geographical location to another. For example, adaptation of the population of different ages and categories to changes in cold or hot climatic conditions, high and stress loads is of particular importance in managing the adaptation process and developing tactics for its effective use. The solution of this problem creates the conditions for a new approach to assessing human capabilities. century, leads to an increase in the effectiveness of the processes of training and physical education of people from childhood and throughout their conscious life.

Keywords: Adaptation, physical activity, bone, muscle, morphological changes, cellular, tissue.

YAKKAKURASH SPORT TURLARIDA AGRESSIYANI OPTIMALLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI

Shaxista Tadjibayeva

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

shohista02.07@mail.ru

Annotatsiya. Yakkakurash sport turi olami harakatlar, hayajon va yashirin murakkabliklarga to‘la. Har bir jang uslubi mavjud bo‘lsa-da uning o‘ziga xos tomonlari uni boshqa jangovar sport turlaridan ajratib turadi, ammo umumiy xususiyat – bu aqliy mahoratdan chuqur foydalanish bilan birga jangovar usullarni tizimlashtirish hisoblanadi. Ilmiy jihatdan, muayyan sport turlarining talablariga muvofiq raqobatbardosh jangovar sport turlari kabi boks, kurash va dzyudo rejalashtirilgan bo‘lishi kerak bo‘lgan kuchli psixofiziologik va hissiy tayyorgarlikni talab etadi. Agressiya atamasi sportda keng qo‘llaniladi va u ayniqsa yakkakurash sport turlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Uning faolligi g‘alaba qozonish uchun zarur bo‘lganligi sababli, ushbu tadqiqot yakkakurash sport turlarida agressiyani asosiy funksional qo‘llanilishini o‘rganish uchun olib borildi.

Kalit so‘zlar: tajovuzkor, xulq atvor, aloqa, kurashchilar, dzyudo, bokschilar.

Kirish. Agressiya - bu odamlar, odamlar guruhiga nisbatan jismoniy va ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan individual yoki jamoaviy xatti-harakatlar majmui hisoblanadi. Bugun insoniyat tarixi ishonchli tarzda shuni isbotlamoqdaki, agressiya shaxs va jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bundan tashqari, agressiya ulkan tortishish kuchi va yuqumlilik hislatiga ega – ko‘pchilik odamlar o‘zlarining aggressiv ekanini inkor etadilar, ammo o‘zlarining kundalik hayotlarida esa uni keng namoyish etadilar. Aynan aggressiv hulq-atvor shaxslararo nizolarni vujudga kelishiga va ularning nokonstruktiv yechim yo‘llarini paydo bo‘lishiga olib keladi. Agressiya - bu sportdagi psixologik holatni tavsiflash uchun tanlangan, eng ko‘p ishlatiladigan, ba‘zi vaziyatlarda esa noto‘g‘ri tushuniladigan atamalardan biridir. Bir tomondan, bu tushuncha sport faoliyatida vaziyatni ijobiy tarzda tasvirlash uchun ishlatiladi, boshqa tomondan esa, u sport ishtirokchilarini va yoki muxlislarni, hattoki sportning o‘ziga xosligini kamsitish yoki tanqid qilish uchun ishlatiladi. Mana shu bir so‘z kamdan-kam hollarda juda ko‘p qarama-qarshi qo‘llanilishi va ta‘riflariga ega [1]. Biroq, sportdagi agressiya har doim ham salbiy tushuncha sifatida qabul qilinmaydi; Bu borada ko‘pincha muvaffaqiyat qozonish uchun qat‘iy xatti-harakat bo‘lganda, aggressiv holat orzu qilinganishini ham aytish mumkin [2]. Ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, raqobatbardosh o‘yinlarda qatnashish raqobat natijalaridan qat‘i nazar, tajovuzkorlik darajasi o‘g‘il va qizlarni muvaffaqiyatga undagan [3]). Hatto kuchli Velosiped-ergometr yordamida jismoniy mashqlar tajovuzkor tendentsiyalarni kuchaytirishi mumkin [5].

Maqsad va vazifalar. Yakkakurash sportchilarida agressiyani optimallashtirish orqali, o‘zini o‘zi boshqarish va kommunikativ faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini shakllantirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Shunday qilib, ushbu tadqiqot uchta yakkakurash sporti ijrochilari o‘rtasidagi tajovuz darajasini baholash uchun o‘tkazildi (masalan, boks, kurash va dzyudo) bu asosiy kuchning haqiqiy darajasini bilishimiz uchun albatta. Ushbu tadqiqot Bass va Dark tomonidan ishlab chiqilgan, Osnitskiy tomonidan modifikatsiya qilingan “Agressiya shakllari va ko‘rsatkichlarini dinamika qilish” metodikasi tajriba va nazorat guruhida o‘tkazilingan. Metodika shkalalari 8 ta bo‘lib, 75 ta savoldan iborat. Sinaluvchilarimiz uchta yakkakurash sport guruhidan xalqaro o‘yinchilar, ya‘ni boks (N=60), kurash (N=60) va dzyudo (N=60). Mavzularga ularning darajasini baholash uchun agressiya shkalasi qo‘llanildi. Ushbu shkala tajovuzni jismoniy agressiya, verbal agressiya, bilvosita agressiya, negativizm, jizzakilik, sergumonlik, ranjish, autoagressiyaga ajratdi. Yuqori ball tajovuzkorlikning yuqori darajasini ko‘rsatdi. Olingan ma‘lumotlar qo‘llash orqali yakkakurash sportchilari tahlil qilindi, ular orasidagi farqlarni aniqlash uchun dispersiyaning bir o‘zgaruvchan tahlili qo‘llanildi. Ishonchlilik darajasi 0,05 etib belgilandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Yakkakurash sportchilari erkaklar o‘rtasidagi tafavutlarga nisbatan bir tomonlama tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

| Ko‘rsatkichlar | Summa kvadrat | Erkinlik darajasi | O‘rtacha kvadrat | F-kriteriya | Ishonch darajasi |
|--------------------|---------------|-------------------|------------------|-------------|------------------|
| Guruhlar o‘rtasida | 2618.233 | 2 | 1309.117 | 11.451* | .000 |
| Guruhlar ichida | 6516.350 | 57 | 114.322 | | |
| Umumiy | 9134.583 | 59 | | | |

*p<0.01

| Guruhlar o'rtasida | O'rtacha farq | Standart xato | Ishonch darajisi |
|--------------------|---------------|---------------|------------------|
| Boks & Kurash | -15.900 * | 3.381 | .000 |
| Kurash & Dzyudo | 5.350 | 3.381 | .294 |
| Boks & Dzyudo | -10.550 * | 3.381 | .011 |

*p<0.01

Yuqoridagi 1-jadvaldagi dispersiyaning bir tomonlama tahlili natijalaridan ko'rinib turibdiki, ular sezilarli darajada bo'lgan uchta sport guruhidagi xalqaro erkak o'yinchilar o'rtasidagi farqlar (F-qiymati = 11,451, p<0,01). Yuqoridagi 2-jadvalda keltirilgan natijalar erkak bokschilar o'rtasidagi o'rtacha farqni ko'rsatdi, boks va kurashchilar -15,900, kurashchilar va dzyudochilar o'rtasida 5,350, bokschilar va dzyudochilar o'rtasida esa -10,550 ni tashkil etdi. Bokschilar va kurashchilar, bokschilar va dzyudochilar o'rtasidagi farqlar aniqlandi sezilarli bo'lishi (har ikki holatda ham p<0,01). Ushbu natijalar erkak sinalluvchilarimiz orasida kurashchilar va dzyudochilarga nisbatan bokschilarning tajovuzkorlik darajasi ancha past ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, ular bokschilarda o'z-o'ziga tajovuzkorlik boshqa guruhlarga qaraganda ancha yuqori ekanligini aniqladilar.

Xulosa. Ushbu tadqiqotda uchta sport guruhi va erkak bokschilar o'rtasida sportlararo farqlar aniqlandi, kurashchilar va dzyudochilarga nisbatan tajovuzkorlik darajasi ancha past ekanligi aniqlangan. Shu sababli bokschilar hushyorlikni oshirishga, xotirani charxlashga qaratilgan aqliy mashqlarni bajarishadi. Bu boksning o'ziga xos sport turi ekanligiga ham sabab bo'lishi mumkin. Jarohat berish niyatida g'azablangan holda o'zlarini g'azablangan holatga keltirdilar. Biroq, bokschilar bilishadiki haddan tashqari tajovuz juda zararli bo'lishi mumkinligini qaror qabul qilishni nazorat qilmaydigan bokschi o'zini qarshi zarbalarga duchor qilishi unutmazlik kerak. Har qanday aqliy chalg'itish ham potentsial ravishda butun tanazzulga olib kelishi mumkin. Ular ringda muvaffaqiyatli chiqish uchun zarur bo'lgan qo'zg'alishga ega bo'lishi kerak. Agressiya yoki kishilar o'rtasidagi kelishmovchilik oqibatida kelib chiqadigan vajoxat holati - bu shunday yo'nalishki, unga oid xulosalar nafaqat psixologlarni, balki sotsiologlar, huquqshunoslar, pedagoglar, faylasuflar, ijtimoiy soha xodimlarini barchasini birdek qiziqtiradi. Zero, inson tabiati va uning boshqa insonlarga bog'lik jixatlarini o'rganish uchun xulqning aynan shu tomonini ham o'rganish, bilish va boshqara olish lozimdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Arms, R.L., Gordon W., and Mark L.S. (1979). Effects on the Hostility of Spectators of Viewing Aggressive Sports. *Social Psychology Quarterly*, Vol. 42, No. 3, pp. 275-279.
- 2) Bhardwaj, S. (2013). Assessment of psychological parameters among combative sports persons in relation to their performance. Unpublished PhD 3.Thesis. Panjab University, Chandigarh.
- 3) Bredemier, B J., Weiss, M.R., Shield, D.L. and Copper, B.A. (1986). The relationship of sports involvement with children's moral reasoning and aggression tendencies. *Journal of Sport Exercise and Psychology*, 8, pp. 304-318.
- 4) Donahue, E.G., Rip, B. and Vallerand, R.J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 10, 526-534.
- 5) Husman, B.F. (2013). Aggression in Boxers and Wrestlers as Measured by Projective Techniques. *Research Quarterly*, Volume 26, Issue 4, 421-425 (published online: 17 Mar 2013).

УДК: 796.02.56.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ АГРЕССИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Шаиста Таджибаева

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
shohista02.07@mail.ru*

Аннотация. Мир спортивных единоборств полон действий, азарта и скрытых сложностей. Хотя каждый боевой стиль имеет свои уникальные грани, отличающие его от других боевых приемов, общей характеристикой является систематизация боевых приемов наряду с глубоким использованием умственных способностей. Соревновательные виды единоборств, такие как бокс, борьба и дзюдо, требуют серьезной психофизической и эмоциональной подготовки, которая должна быть спланирована с научной точки зрения в соответствии с требованиями конкретного вида спорта. Агрессия широко используется в спорте и является неотъемлемой частью спортивных единоборств. Поскольку его флуктуация необходима для лучшей и выигрышной работы, настоящее исследование было предпринято для изучения его основного функционального применения в таких видах спорта.

Ключевые слова: агрессивность, поведение, контакт, борцы, дзюдоисты, боксеры.

PSYCHOLOGICAL POSSIBILITIES OF OPTIMIZING AGGRESSION IN MARTIAL ARTS

Shaxista Tadjibayeva

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

shohista02.07@mail.ru

Abstract. The world of combative sports is full of action, excitement and hidden complexities. While each combat style has its unique facets that make it different from other combat practices, but a common characteristic is the systematization of fighting techniques along with a deep usage of mental skill. Competitive combative sports like boxing, wrestling and judo stipulate rigorous psycho-physical and emotive training that must be planned scientifically as per the requirements of the particular sports. Aggression is used extensively in sports and is an inevitable part of combative sports. Since its fluctuation is necessary for better and winning performance, the present study was undertaken to examine its primary functional applicability in such sports.

Key words: aggressive, behaviour, contact, wrestlers, judo, boxers.



УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАТУТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ГИМНАСТОВ 9-11 ЛЕТ

Ильяс Таджиматов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорт

Чирчик, Узбекистан

tadjimatov.ilya@mail.com

Аннотация. Наше исследование было посвящено развитию устойчивости вестибулярного аппарата юных гимнастов к разным вращательным нагрузкам. Для проверки наших предположений о том, что с помощью специальных упражнений, выполняемых на батуте, можно повысить устойчивость вестибулярного аппарата.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастов, батут, вестибулярного аппарата, вращение, координация.

Ведение. Использование различных средств и методов физического воспитания в сочетании с гигиеническими факторами содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков. Особая польза гимнастики заключается в том, что она помогает совершенствованию координационных способностей, то есть способностей согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей человека.

Одним из самых эффективных средств, приводящих к улучшению вращательной подготовки гимнастов, является батут, используемый в комплексе с паролановой ямой.

Для гимнастики особо значение имеет тот факт, что способность управлять своими движениями формируется у батутистов примерно на базе тех же анализаторных систем, которые несут основную нагрузку и в спортивной гимнастике.

Цель и задачи. Выявить условия повышения функциональной устойчивости вестибулярного аппарата занимающихся и выровнять уровни вестибулярной устойчивости к воздействию угловых и линейных ускорений в различных направлениях.

Методы и организация исследования. Нами проводились наблюдения за группой гимнастов, занимающихся в РСДЮСШОР по гимнастике. В течение нескольких месяцев мы наблюдали также за результатами, показанными этими гимнастками на соревнованиях.

На основе контрольного испытания в начале года и анализа результатов соревнований мы пришли к выводу, что существуют определенные закономерности. Они свидетельствуют о том, что существует зависимость результатов соревнований от функциональной устойчивости вестибулярного аппарата гимнастов. Это наводит на мысль, что недостаточное развитие вестибулярного аппарата затрудняет освоение программного материала на данном этапе подготовки юных гимнастов.

Для определения функционального состояния вестибулярного аппарата у юных гимнастов мы использовали метод вращательных проб.

Основная задача тестирования заключается в том, чтобы исследовать характер соматических и вегетативных реакций при раздражении горизонтальной, фронтальной и сагиттальной пар полукружных каналов вестибулярного аппарата.

С целью проверки гипотезы был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте использовались специальные тренировочные упражнения для повышения устойчивости вестибулярного аппарата у юных гимнасток.

Задача тренировки вестибулярного анализатора гимнасток 9-11 лет заключается в том, чтобы за относительно небольшой промежуток времени (несколько месяцев) добиться общего повышения функциональной устойчивости вестибулярного аппарата занимающихся и выровнять уровни вестибулярной устойчивости к воздействию угловых и линейных ускорений в различных направлениях.

Для проведения педагогического эксперимента мы использовали методику развития координации с помощью специальных упражнений, выполняемых на батуте.

Для усиления тренировочного эффекта некоторые упражнения предлагалось выполнять с закрытыми глазами.

Наше исследование было посвящено развитию устойчивости вестибулярного аппарата юных гимнасток к разным вращательным нагрузкам. Для проверки наших предположений о том, что с помощью специальных упражнений, выполняемых на батуте, можно повысить устойчивость вестибулярного аппарата, мы провели педагогический эксперимент. Для оценки функционального состояния вестибулярного аппарата мы применяли метод контрольного испытания. Таким образом, мы провели тесты. Каждый проводился в начале, середине, конце учебного года.

Проведенное нами исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что экспериментальная методика по развитию координации эффективна. Она позволяет улучшить функциональное состояние полукружных каналов вестибулярного аппарата.

2. Числовым выражением нашего исследования стало количество градусов, показанных испытуемыми в контрольных испытаниях за десятисекундный отрезок времени. Так, по вращению гимнастов вокруг вертикальной оси в правую сторону можно сказать, что в экспериментальной группе, благодаря применению нашей методики, результаты в конце эксперимента улучшились, по сравнению с началом.

3. Применяемая методика особенно эффективно развивает устойчивость вестибулярного аппарата к вращению во всех направлениях в одинаковой степени. Вращения вокруг сагиттальной оси тренеры по гимнастике используют довольно редко. Наша методика позволяет заполнить этот пробел.

4. Результаты свидетельствуют о том, что с повышением устойчивости вестибулярного аппарата совершенствуются и координационные способности, то есть способности управлять и согласовывать движения тела и его частей. Таким образом, гимнастические упражнения, в принципе, дают положительный эффект, однако, специальная тренировка вестибулярного аппарата позволяет добиться наибольшего эффекта. Следовательно, экспериментальная методика развития координации эффективна.

Перед тем, как внедрить данную методику необходимо провести контрольные испытания, чтобы выявить вестибулосоматическую и вестибуловегетативную реакцию на вращения у занимающихся.

Необходимо раз в три месяца проверять эффективность методики, чтобы индивидуально и адекватно дозировать вращательную нагрузку в различных направлениях.

Применяя на практике данную методику, можно использовать широкий арсенал вращательных упражнений. В зависимости от подготовленности гимнасток можно усложнять упражнения.

Для усиления эффекта данной методики некоторые несложные упражнения юные гимнасты могут выполнять с закрытыми глазами.

Для более эффективного развития координации мы рекомендуем использовать смешанный метод, который предполагает использование физических упражнений в сочетании с упражнениями, выполняемыми на батуте.

USE OF A TRAMBOLOUS FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION IN GYMNASTS AGED 9-11

Ilyas Tadjimatov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

tadjimatov.ilya@mail.com

Annotation. Our study was devoted to the development of the stability of the vestibular apparatus of young gymnasts to various rotational loads. To test our assumptions that with the help of special exercises performed on a trampoline, it is possible to increase the stability of the vestibular apparatus.

Keywords: gymnastics, gymnasts, trampoline, vestibular apparatus, rotation, coordination.



EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL COMPLEX CONTROL IN GYMASTIC ATHLETES

Djamshid Umarov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

jamshid-0505@mail.ru

Annotation. In this article, the author used high-skilled gymnasts to determine the personal anxiety of gymnastics (Taylor and Spielberger) scales and checked the level of situational anxiety using test VAZA methods and compared their situational anxiety with the competition.

Keywords: personal panic, situational panic, gymnastics, competition, sports, research, survey.

Relevance. The main task of the development of physical culture and sports is to improve the training of highly qualified athletes and sports reserves to increase the competitiveness of Uzbek athletes on international sports arenas.

Training of highly qualified gymnasts as a pedagogical process Training in each sport has a specific effect on the body, so it is necessary to determine the most important informational pedagogical, medical-biological and psychological indicators for a particular sport. The high emotional loads of highly skilled athletes require a great deal of physical and mental effort. Promotes the formation of long-term emotional intense heat syndrome without proper recovery. The importance of diagnosing emotional coverage syndrome in athletes in gymnastics has not been studied. At the same time, the study of the indicators of emotional coverage and the possibility of their use in the complex control of athletes in gymnastics was considered relevant.

The main direction of improving the strategy of training athletes in group sports is a differentiated approach to the organization of the training process, the essence of which is determined by a combination of team and individual forms of training. However, a differentiated approach is not possible without a well-functioning integrated control system, as its results are used for individual planning of training loads [5].

The physiological, biochemical and psychological components of training, regardless of their interdependence, do not allow the integration of scientific knowledge about the training system and do not contribute to the deep development of the general theory of sports, which makes it necessary to use all control methods [1].

The pedagogical process in the structure of processes supporting the activities of highly qualified gymnasts is an introduction to a system that serves as a basic information about the status and capabilities of athletes, and the medical and biological aspects of pedagogical management of integrated training are becoming increasingly important [3].

Preparation as a pedagogical process should be based on clear digital biological features obtained by the trainer online, which requires the development of information, current and rapid control medical-biological methods should be very simple and understandable for the trainer. However, training in each sport has a specific effect on the body, so it is necessary to determine the most informative pedagogical, medical-biological and psychological indicators for a particular sport.

Currently, there are a number of problems in the practice of complex control and its interpretation in group gymnastics. Despite the ever-expanding possibilities of complex control, its methods are not

sufficiently used by coaches when working with gymnasts. Effective management of the training process is based on an individual approach, taking into account the functional and technical training of athletes, but in the group type of gymnastics athletes are formed individually, the team is perceived as a single mechanism, less attention is paid to individual characteristics of gymnasts. Such identification of gymnasts not only helps to prevent malformations, but also helps to improve the quality and synchronization of the performance of the competition composition, correcting physical and psychological differences [2, 4].

Athlete's pre-start situations can occur at different times. In some athletes, this condition starts as soon as they receive a message that they are participating in a race, while in others it may start a few days or hours before the start of that race. In the course of the literature review, it was found that the optimal state of situational anxiety was defined as 30 to 45 percent.

In gymnastics, a type of pedagogical control from complex control methods has been fully developed, and many studies have been devoted to it. The features of psychological control have not been fully studied in this sport. Although there is literature that makes full use of all methods of complex control of female athletes in gymnastics, they are not sufficient for today's requirements. Recent studies include developed a method of operational management of training loads in gymnastics, conducted research on young gymnasts and scientifically substantiated the medical-biological and psychological-pedagogical support of gymnasts I.A. The work of is the most appropriate for the problem under study.

There is a clear contradiction between the availability of effective tools and methods of pedagogical, psychological and medical-biological control and the lack of scientifically based recommendations for their complex use in the process of training female athletes in gymnastics group types. The created situation has led to a problematic situation, which can be solved only by improving the pedagogical technology of training athletes on the basis of the introduction of a complex method of monitoring the functional state of the body in terms of special physical, technical training and functional state.

The purpose of the study. Gymnastics is about justifying the effectiveness of psychological control in athletes.

Research tasks.

1. To study the possibility of using psychological control in the subsystems of complex control in the management of the process of training in gymnastics.
2. Development of algorithms for psychological self-control in gymnastics on the basis of the most informative indicators (anxiety status and stress states).

Organization of research. The study sought to identify the psychological characteristics of the most successful athletes - members of the Children and Youth Sports School specializing in individual and group gymnastics in gymnastics (18 people aged 16-17), active gymnasts from students of gymnastics Fergana (13 people aged 17-18). gymnasts) surveyed a total of 31 girls in gymnastics. All respondents are participants with more than 10 years of experience in gymnastics and high sports qualifications (SUN, SU, HTSU). The survey was conducted in the second phase of special training (February), the phase of the annual training cycle.

Conclusion. The following conclusions can be drawn from the results of the experiment. The results of the competition and the actions taken by young gymnasts will be more effective if they identify the emotional states of the competition activities and form their positives instead of losing them before the start.

The results of the competition will be positive if the situation of young gymnasts is brought to the optimal level before the competition.

This personality trait causes increased excitement in athletes, especially before a race. However, this does not mean that the athlete should be completely free of voxelism. Panic reaction should be evaluated as a process of natural adaptation of the organism to a responsible and tense situation. To a certain extent and in moderation, this reaction is considered positive. Only excessive intoxication can lead to deterioration of athlete performance. This is why it is so important to constantly monitor changes in the mental state of athletes prone to high anxiety.

There are 2 types of voxelism: the first is situational panic associated with certain external conditions, and the second is the characteristic of a person's stable - stable (innate) panic.

References:

- 1) Ishtayev J.M. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma.-Toshkent: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020-232b.
- 2) Umarov D.X. Features of motor skills display by young gymnasts at the stage of initial training: Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 6. 2021. P. 29-33.
- 3) Umarov D.X. The practice of conducting a high-intensity weekly micro cycle at the stage of pre-competitive training of young gymnasts: Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 25. 2021. P. 11-19.
- 4) Umarov D.X. Development of Physical Qualities in Children 6-7 Summer Age with Primary Use of Means of Gymnastics: SCOPUS International Journal. Vol. 58: Iss. 2, 2021. P. 1364-1371.

- 5) Umarov D.X. Efficiency of using the strategic complex control algorithm for planning the training process of gymnasts at the phase of sports development: // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. Jizzakh, Vol. 2: Iss. 06, Article 29. 2021. P. 311-323.

УДК: 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСНОГО УПРАВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ГИМНАСТОВ

Джамшид Умаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

jamshid-0505@mail.ru

Аннотация. В данной статье автор использовал высококвалифицированных гимнастов для определения личностной тревожности спортсмены (шкалы Тейлора и Спилбергера), а также проверил уровень ситуационной тревожности с помощью тестовых методик ВАЗА и сравнил их ситуационной тревожности с соревновательным.

Ключевые слова: персональная тревожности, ситуационная тревожности, спортивный гимнастика, соревнования, спорт, исследование, опрос.



УДК:796.012.1:2:412

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ НА ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Хуршид Умаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Xurwid89_89@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствование тренировочного процесса у гимнастов, на основе систематизации и классификации тренировочной нагрузки. Представлено нормирование объема и интенсивности, а также рационального распределения средств подготовки в учебно-тренировочных занятиях. Показана, что последствия выполняемой работы на системы организма подростков на настоящее время не разработана и требует своего научного разрешения.

Ключевые слова: Тренировочный процесс, тренировочная нагрузка, элементы, комбинации, частота сердечных сокращений, зоны интенсивности, восстановления.

Введение. Победа на ответственных соревнованиях, по единодушному мнению Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина [1], Ю.К.Гавердовского [2], М.Н.Умарова, А.К.Эштаева [4,5] это прежде всего результат конкретной системы тренировок и соревновательной практики. Только на первый взгляд ответ кажется простым. На самом деле он предполагает разрешения целого ряда задач, требующих их научного обоснования.

Материалы анализа специальной литературы и практики тренировки юных спортсменов указывает на то, что вышеизложенная проблема находится в поле зрения ведущих теоретиков спортивной гимнастике (1,2). Однако, в научно-методических изданиях по спортивной гимнастике предложены лишь отдельные частные решения, а имеющиеся данные существенно устарели. Тогда как считают М.Н.Умаров, А.К.Эштаев [4,5] более значимая проблема, а именно, совершенствование тренировочного процесса юных гимнастов, на основе систематизации и классификации тренировочной нагрузки, нормирования их объема и интенсивности, а также рационального распределения средств подготовки в учебно-тренировочных занятиях и их последствие на системы организма подростков на настоящее время не разработана и требует своего научного разрешения, что также обуславливает актуальность избранного направления нами исследования [3, 4, 5].

Цель исследования. Экспериментально определить целесообразность коррекции тренировочного процесса по данным реакции сердечно-сосудистой системы в процессе тренировочных занятий.

Задача исследования. Изучить последствия ступенчатого повышения нагрузки на организм юных гимнастов по данным частоты сердечных сокращений.

Контингент испытуемых. Исследования проводились в 2019-2020 году на 27 гимнастах, воспитанников СДЮСШОР по спортивной гимнастике 12-14 лет работающие по программе 2 и 1 - го взрослого разряда, кандидатов в мастера спорта КМС.

Результаты исследования. Для проверки реакции организма подростков (по ЧСС) на ступенчатое повышение нагрузки было проведено специальное исследование в течение 8-ми тренировочных занятий. На первой тренировке гимнасты выполнили 5 комбинаций и прыжок. На каждом последующем занятии добавлялось по 5 комбинаций и прыжок. К концу исследования (на 8-ом занятии) общий объём нагрузки составил 40 комбинаций и 8 прыжков за тренировку (таб. 1).

Таблица 1. Влияние различной по интенсивности тренировочной нагрузки на ЧСС юных гимнастов 12-14 лет (M±σ)

| Зоны интенсивности | № | Тренировочная нагрузка (кол-во) | | | Частота сердечных сокращений ЧСС (уд/мин) | | |
|--------------------|---|---------------------------------|------------|-------------------------|---|------------------------|----------------|
| | | Элементов | Комбинаций | Элементов в комбинациях | в среднем за тренировку | за чистое время работы | восстановление |
| I | 1 | 112,6±4,3 | 5,0 | 69,0±2,9 | 125,4±3,7 | 143,3±4,7 | 117,5±3,2 |
| | 2 | 205,9±6,7 | 10,0 | 135,5±3,7 | 126,8±4,3 | 145,2±4,9 | 124,4±4,1 |
| II | 1 | 210,5±7,2 | 15,0 | 202 ±4, 2 | 133,2±3,7 | 152,9±5,1 | 131,3±3,7 |
| | 2 | 348,2±8,7 | 20,0 | 270,0±4,9 | 141,2±3,7 | 157,4±4,4 | 135,2±3,3 |
| | 3 | 442,6±9,6 | 25,0 | 337,5±5,4 | 146,1±4,4 | 166,2±4,8 | 138,3±4,2 |
| III | 1 | 499,4±12,4 | 30,0 | 405,0±6,8 | 149,1±4,6 | 170,9±5,3 | 143,5±4,4 |
| | 2 | 545,4±15,3 | 31,1 | 472,5±8,5 | 155,2±4,7 | 171,9±4,5 | 149,0±5,2 |
| | 3 | 663,1±19,22 | 40,0 | 540,0±10,3 | 157,3±4,8 | 172,4±4,4 | 152,4±5,3 |

Сравнение пульсовых характеристик показало, что с увеличением количества комбинаций (на 5 за тренировку) возрастает интенсивность нагрузки и по средней ЧСС "работы" и "восстановления" выделяются три зоны:

1-я зона - интенсивность нагрузки с ЧСС до 150 уд/мин с выполнением 5-10 целых комбинаций за тренировку;

2-я зона - интенсивность нагрузки со средним рабочим пульсом в пределах 150-170 уд/мин с выполнением 15-25 целых комбинаций за тренировку;

3-я зона - интенсивность нагрузки с ЧСС свыше 170 уд/ мин с выполнением 30 и более целых комбинаций программы. При этом 2-я зона интенсивности соответствует соревновательной.

Исследования влияния работы на различных видах многоборья на ЧСС юных гимнастов. Как было отмечено, работа максимальной интенсивности в гимнастике наблюдается при выполнении комбинаций. Поэтому представляется важным рассмотреть влияние работы на различных снарядах на ЧСС подростков в соревновательном периоде.

Полученные данные позволили провести сравнительный анализ упражнений программы 1-го разряда, КМС и МС по показателям пульсограмм. Наиболее чистый пульс отмечается перед подходом к снарядам в видах многоборья скоростно-силовой направленности (вольные упражнения, прыжок и перекладина). Несколько ниже - перед подходами к кольцам и брускам, где доминирующими качествами являются сила и силовая выносливость, а также к коню, *щю*: в наибольшей степени проявляются координация движения и способность к сохранению динамического равновесия.

Время восстановления ЧСС до исходных величин по завершению работы на снарядах не одинаково. Оно наибольшее после выполнения работы на перекладине и в вольных упражнениях, несколько меньше на брусках и кольцах, а минимальное на коне ($P < 0.05$). Время работы и количество элементов в комбинациях также наибольшее в вольных упражнениях, а наименьшее на брусках и

С целью получения оценки относительно тяжести упражнений на снарядах при выполнении комбинаций нами рассчитан показатель пульсовой стоимости единицы выполняемой работы (элемента). При этом определение пульсовой стоимости элемента проводилось делением пульсовой суммы работы и восстановления на количество элементов в комбинации. Это позволило более четко оценить воздействие нагрузки на ЧСС (по ЧСС) гимнастов в зависимости от вида многоборья и содержания упражнений.

Для того чтобы сравнить пульсовую стоимость опорного прыжка и упражнений на других видах многоборья было принято, что прыжок состоит из 5 - ти элементов: разбег - 2 элемента: наскок и толчок о мостик -1: полёт и толчок руками о тело коня -1: полёт и приземление -1.

Наибольшая пульсовая стоимость в программах исследуемых разрядов отмечена при выполнении элемента на брусках и кольцах, а наименьшая - на коне. Поскольку самая короткая

комбинация состоит из 8 элементов, то по нагрузке (пульсовой стоимости упражнения) 3-5 прыжков соответствует комбинациям на различных видах многоборья. Показатель пульсовой стоимости элемента на коне и брусьях наименьший в программе 2-го разряда, а в вольных упражнениях и на перекладине он несколько превышает данные программ КМС. Максимальные показатели пульсовой стоимости элемента отмечаются на кольцах у гимнастов 1-во разряда, а на брусьях у КМС.

Таким образом, наши исследования показывают, что в гимнастике элементы на разных снарядах имеют различную пульсовую стоимость. Следовательно, и их влияние на организм гимнаста, в частности на сердечнососудистую систему, различно. Поэтому при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать трудоёмкость элементов на каждом виде многоборья.

Библиография:

- 1) Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов //Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 326.
- 2) Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник. Т.1. – Москва: Советский спорт, 2021. - 368 с.
- 3) Eshtayev A.K., Umarov M.N. ва бошк. «Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti» Darslik., Т.: 2017.- 500 б.
- 4) Умаров М.Н., Эштаев А.К. Разработка модельных характеристик гимнастов высокой квалификации. // «Фан спортга». 2004. №1. - С.35-38.
- 5) Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов // «Фан спортга». 2009. №3. –С. 45-47.

UDC: 796.012.1:2:412

STUDIES ON THE INFLUENCE OF HIGH INTENSITY TRAINING LOAD ON HEART RATE REDUCTIONS OF YOUNG GYMNASTS

Khurshid Umarov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

Xurwid89_89@mail.ru

Annotation. The article deals with the problem of improving the training process of x gymnasts, based on the systematization and classification of the training load. The rationing of the volume and intensity, as well as the rational distribution of training means in training sessions is presented. It is shown that the aftereffect of the work performed on the body systems of adolescents has not yet been developed and requires its scientific permission.

Keywords: Training process, training load, elements, combinations, heart rate, intensity zones, recovery.



UO'K:796.355.233.22

FARG'ONA SHAHAR HARBIY-TEXNIKA LITSEYI O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI DARAJASI

Sanjar Uraimov, Islomxo'ja Islomov, Shuxratulla Allamuratov

Farg'ona davlat universiteti

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Farg'ona, Chirchiq, O'zbekiston

islomov_i86@mail.ru, uraimov-sanjar@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada Farg'ona shahar harbiy-texnika litseyi o'quvchilarini o'qish jarayonidagi harakat tayyorgarligi, ularining antropometrik ko'rsatkichlarini rivojlanganligi darajasini o'rganish orqali yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya tizimi, harbiy-texnika akademik litseyi, tananing antropometrik ko'rsatkichlari.

Kirish. Hozirgi taxlikali vaziyatlar yuzaga kelayotgan bir vaqtda, har bir davlatni o'zining xavfsizligi va hududiy yaxlitligini ta'minlash, jamiyatda tinchlik va barqarorlikni mustahkamlash masalalari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yangi ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy sharoitlar jahon hamjamiyatida o'sib kelayotgan yosh avlodni yuksak fuqarolik hissi va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, o'z kuchiga bo'lgan ishonchni rivojlantirish, o'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish kabi muhim masalalarni har tomonlama hal etishni talab etmoqda.

Ta'lim jarayoni mazmunini mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining dolzarb vazifalariga mos holda tubdan qayta ko'rib chiqish, halqaro andozalarga javob beruvchi zarur shart-sharoitlarni yaratish vazifalaridan kelib chiqqan holda, mamlakatimizdagi harbiy-texnika litseylari faoliyati ham tubdan

o'zgartirilmoqda, zero ularning bitiruvchilarini oliy harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirishga tayyorlashda mazkur ta'lim muassasalari asosiy bo'g'in hisoblanadi. Harbiy-texnika litseyi o'quvchilarini o'qitish jarayonida ularning harakat tayyorgarligini takomillashtirish eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi va u, dasturiy-me'yoriy hujjatlarni tubdan qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi. Iqlim sharoitlari issiq bo'lgan hududlarda o'quvchi yoshlarning jismoniy tarbiyasini amalga oshirish muammosini yetarlicha o'rganilmaganligi ishimiz mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Maqsad va vazifalar. Harbiy-texnika akademik litseyi o'quvchilarini oliy harbiy ta'lim muassasalariga o'qishga kirish uchun tayyorlash bosqichida amaliy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish maqsadida «Temurbeklar maktabi» o'quvchilarining bazaviy va fakultativ mashg'ulotlari jarayonida ularning antropometrik ko'rsatkichlarini rivojlanganligi darajasini o'rganish vazifasi belgilab olindi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, sotsiologik tadqiqotlar, jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligini pedagogik testlash, pedagogik tajribalar va matematik statistika usullari yordamida dastlabki tajriba ixtisoslashtirilgan harbiy akademik litsey o'quvchilarining jismoniy rivojlanish, harakat va amaliy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari darajasini, tajribada olingan ma'lumotlarning o'zaro bog'liqliklari xususiyatlarini aniqlash va harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ahamiyatli jismoniy mashqlarni aniqlash maqsadida o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalardan kelib chiqib, «Temurbeklar maktabi» harbiy-texnika litseyida o'smir yigitlarning quyidagi antropometrik ko'rsatkichlari – tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi (KQA), o'pkaning tiriklik sig'imi (O'TS), dinamometriya ko'rsatkichlari va tana kuchi o'quv yillari bo'yicha aniqlandi. Adabiyot manbalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy rivojlanishning asosiy baholash omili bo'lgan tana uzunligi tekshirilayotgan kontingent organizmining shakllanish xususiyatini aks etadi. Jismoniy rivojlanishni testlash asosida 1-kurs o'quvchilarining tana uzunligi 170.8 ± 6.1 sm.ni tashkil etishi, 2-kurs o'quvchilarida – 4.5% ga ishonchsiz oshganligi ($t=1.54$) aniqlandi. Bo'y ko'rsatkichlari chegarasi 1-kurs o'quvchilarida 160-185 sm, variatsiya koeffitsienti $V=3.56\%$ ga teng bo'ldi, bu tekshirilayotgan ko'rsatkichlarning zichligidan dalolat beradi, 2-kurs o'quvchilarida 89.56%gacha o'sishi aniqlandi, variatsiya ko'rsatkichi $V=3.23\%$ ga teng.

Tana og'irligi ko'rsatkichlarini baholaganda, uni o'quv yillari bo'yicha ishonchsiz asta-sekin o'sib borishi aniqlandi ($t=1.60$), eng katta o'sish (21.4%) 60 kg. atrofida bo'ldi.

Respirator ko'rsatkichlari baholaganda, asosida 1-kurs o'quvchilarida KQA tinch holatda o'rtacha 83.8 ± 4.02 sm ga teng bo'lgan, bunda, variatsiya koeffitsienti $V=4.79\%$ dan oshmagan, 2-kurs o'quvchilarida esa $r < 0,05$ da ko'rsatkichning ishonchli o'sishi hamda variatsiya ko'rsatkichining kamayishi ($V=3.88\%$) kuzatildi, bu o'rganilayotgan kontingent ko'rsatkichlariga nisbatan biroz ijobiy tarqoqlik mavjudligini ko'rsatdi.

O'pkaning tiriklik sig'imi o'lganganida 1-kurs o'quvchilarida u, o'rtacha 3450 ± 137.4 sm.ga teng bo'ldi, 2-kurs o'quvchilarida – 3566 ± 138.1 sm.gacha, ya'ni 3.3% o'sdi ($p < 0.001$). Shuni aytish lozimki, o'quvchilarining O'TS ko'rsatkichlarida o'quv yillari bo'yicha sezilarli darajadagi farqlar kuzatilmadi va ular fiziologik me'yorlar atrofida bo'ldi.

Tananing kuch ko'rsatkichlari 1-kurs o'quvchilarida 74.5 dan 78.5 kg.gacha o'zgarib turadi, bunda, variatsiya koeffitsienti past ekanligini (1.23%) e'tirof etish joiz, bu, sinovdan o'tkazilgan kontingentda kuch imkoniyatlari darajasi bir xilligini ko'rsatadi. Ikkinchi kurs o'quvchilarida o'rtacha ko'rsatkich 78.5% kg.ni tashkil qildi va bu, 1-kurs o'quvchilarining natijalariga nisbatan 2 kg.ga ortiq (2.65%). Demak, ikki yillik o'qish jarayonida o'quvchilarning kuch harakat sifatiga ko'proq e'tibor qaratish va mos ravishda o'quv jarayoniga tuzatishlar kiritish zarur.

Xulosa. Farg'ona shahar «Temurbeklar maktabi» harbiy-texnika akademik litseyi o'quvchilarida pedagogik tajriba davomida olingan antropometrik ko'rsatkichlar tahlili barcha o'rganilayotgan parametrlar bo'yicha ko'rsatkichlarni ishonchsiz o'sib borishini ko'rsatdi, bu, ixtisoslashtirilgan litseydagi an'naviy jismoniy tarbiya tizimini samarasiz ekanligini taxmin qilishga asos bo'ladi va dasturiy-me'yoriy hujjatlarga jiddiy o'zgartirishlar kiritishni, ya'ni o'smir yigitlarni armiyada xizmat qilishga va kelgusida O'zbekiston Respublikasi oliy harbiy ta'lim muassasalari tizimida tahsil olishga tayyorlashda o'quv jarayoni samaradorligini oshirish maqsadida zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etishni taqozo qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1) Алматов, К.Т., et al. Улғайиш физиологияси. - Т.: М. Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети босмахонаси (2004).

- 2) Uraimov, S.R. "Theoretical training in physical culture of students of the school education system." *Pedagogy va psichologyda innovatsiya* 11.3 (2020).
- 3) Uraimov, S.R. "Influence of the hypodynamic factor on the physical condition of students of the military-technical lyceum." *Science today: tasks and ways to solve them* 117 (2019).
- 4) Khankeldiev Sh.Kh., Uraimov S.R. "Physical status of pre-conscription youth." Monograph. Fergana 2020 (2020).
- 5) Khankeldiev S.K., Uraimov S.R. "Assessment of the relationship between motor skills and physical development of student youth by the method of canonical analysis." *Thematics Journal of Social Sciences* 7.3 (2021).

УДК: 796.355.233.22

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЕННО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЛИЦЕЯ г.ФЕРГАНЫ

Санжар Ураимов, Исломхужа Исломов, Шухратулла Алламуратов
Ферганский государственный университет
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Фергана, Чирчик, Узбекистан
uraimov-sanjar@mail.ru, islomov_i86@mail.ru

Аннотация. В статье, двигательная подготовка в процессе обучения учащихся военно-технического академического лицея города Ферганы показана путем изучения уровня развития их антропометрических показателей.

Ключевые слова: система физического воспитания, военно-технический академический лицей, антропометрические показатели.

UDC: 796.355.233.22

PHYSICAL AND TECHNOLOGICAL EDUCATION LYCEUM FERGANA

Sanjar Uraimov, Islomxo'ja Islovov, Shukhratulla Allamuratov
Fergana State University
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Fergana, Chirchik, Uzbekistan
uraimov-sanjar@mail.ru, islomov_i86@mail.ru

Abstract. In the article, motor training in the process of teaching students of the military-technical academic lyceum of the city of Fergana is shown by studying the level of development of their anthropometric indicators.

Key words: system of physical education, military-technical academic lyceum, anthropometric indicators.



УЎК: 796.082

ЁШ ТЕННИСЧИЛАРДА АЙРИМ ЎЙИН МАЛАКАЛАРИНИ ВЕСТИБУЛОКИНЕТИК МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Кобулжон Усманов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон
kabulusmon@gmail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада ёш теннисчилар мисолида вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини айланма тезланиш машқлар ёрдамида шакллантириш орқали теннисга хос ҳаракатлар (зарба бериш, тўп киритиш) техникаси ва аниқлигини турғунлаштириш имкониятини ўрганишдан иборат.

Калит сўзлар: вестибуляр анализатор, функционал имконият, айланма тезланиш, зарба бериш, тўп киритиш, дидактик принцип, эндоген, экзоген, координатсион мукаммалиг.

Кириш. Жисмоний тарбия ва спортнинг мақсади ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан теран ва соғлом турмуш талаблари асосида тарбиялаш, ёш йигит-қизларнинг ўз ақл-заковати, куч ғайратини тўла намоён этириш, жамиятда муносиб ўрин эгаллашлари учун барча шарт-шароитлар яратиб бериш, хайётий кўникма ва малакаларини шакллантиришга ва юртга соғлом авлодни тарбиялаб беришдан иборатдир. Бу эса болаларни спортга бўлган қизиқишларини янада кучайтириб боради.

Шу билан бир қаторда шуни ҳам таъкидлаш жоизки, ҳали узоқ қишлоқларда, туман ва вилоятларда илмий асосланган теннис машғулоти йўлга қўйилмаган, ваҳоланки юқорида қайд этилган қарорларда мамлакатимизда, айниқса таълим муассасаларида теннисни ривожлантириш

учун мавжуд илмий-услубий хужжатлар ва янги илғор технологиялардан фойдаланиш зарурлиги ўта долзарб вазифалар сифатида белгилаб берилган. Бу борада юқори малакали илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш, машгулотларни илмий асосда ташкил қилиш масалаларига алоҳида урғу берилган.

Сўнгги йилларда теннисчилар тайёрлашнинг илмий асослари борган сари ўз ечимини топиб келмоқда (А.И.Тополь, 2001; С.М.Тунис, 1999; В.А.Голенко ва б., 1999; С.П.Белец-Гейман, 1998; В.П.Безверхов, 2008). Лекин, ёш теннисчиларни тайрлашда, жумладан теннисга дастлабки ўргатиш босқичида махсус ҳаракатлар (зарба бериш, тўп киритиш) техникаси ва аниқлигини шакллантиришда фақат ихтисослашган машқлардан фойдаланиш одат тусига кириб қолган. Тўғри бундай машқлар ёрдамида теннис малакаларини самарали шакллантириш имкони шубҳа уйғотмайди. Аммо ушбу ёндошув асосида шакллантирилган ҳаракат малакалари эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) таъсирларга “бардош” бера олмайди. Бундай таъсир этилувчи омиллар ичида айланма тезланишлар энг кучли кўзготқич деб тан олинган. Айланма тезланишлар вестибуляр рецепторларга таъсир этиб, мушаклар тонусини бузади, мувозанат сақлаш турғунлиги йўқолади, натижада ҳаракат техникаси ҳам, уни аниқлиги ҳам издан чиқади. Мазкур услубий қўлланманинг бош мақсади ёш теннисчилар мисолида вестибуляр анализаторининг функционал имкониятини айланма тезланиш машқлар ёрдамида шакллантириш орқали теннисга хос ҳаракатлар (зарба бериш, тўп киритиш) техникаси ва аниқлигини турғунлаштириш имкониятини ўрганишдан иборат. Азалдан маълумки, ёш теннисчилар тайёрлаш амалиётида ўйин усуллари (зарба бериш, тўп киритиш ва ҳ.к.) ёрдамчи, ёндоштирувчи, тайёрлов, тақлидий ва асосий (техник машқлар) машқларни дидактик принципда мунтазам қўллаш асосида самарали ўзлаштирилади. Лекин, ҳатто мукамал шаклланган ўйин усуллари турли эндоген (ички) ва экзоген (ташқи) омиллар (чарчаш, кайфиятни бузилиши, об-ҳаво, ҳарорат, айланма тезланишлар ва ҳ.к.) таъсирида ўз техник ва координацион мукаммаллигини йўқотади. Юқорида қайд этилган деярли барча тадқиқотчилар теннис малакаларини дастлабки ўргатишда елка, билак, панжа ва умуман қўл ҳаракатининг кучи ва тезлигини шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратишадую, лекин қандай машқлардан фойдаланиш зарурлигини тўла-тўқис очиб бермаган.

Ушбу омиллар ичида энг ўткир таъсир этувчи омил – бу айланма тезланишлар деб тан олинган. Айланма тезланишлар (эгилиш-ёзилиш, бурилиш, айланиш, турли йўналишларга кескин тезланиш ва тўхташлар) қисқа муддат ичида вестибуляр рецепторларга таъсир этиб, тана мувозанатини издан чиқаради, чайқалиш ҳолати юз беради. Шаклланган ҳаракат координацияси бузилади, аниқлиги йўқолади.

Теннисга хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш давомида қайта-қайта такрорланадиган машқларни самарали ижро этиш асосан чидамкорлик сифатига боғлиқ. Шунинг учун С.Обидов (2001) теннисчиларга хос чидамкорликни ривожлантириш дастлабки ўргатиш босқичиданоқ амалга оширилиши муҳим аҳамиятга эгадир деб фикр юритади. Бу борада муаллиф теннис корти бўйлаб турли йўналишда ижро этадиган махсус машқларни хатто толиққан ҳолда ижро этишни тавсия этади.

Ёш теннисчиларда зарба бериш ва тўп киритиш техникасини ўргатиш натижалари (10 баллиқ тизим асосида)

| Педагогик тажриба ўтиш жойи | Ўрганилган малакалар | Гуруҳ | Тажрибадан аввал | Тажрибадан кейин |
|--|------------------------------|-------|------------------|------------------|
| Республика Олимпия Захиралари теннис мактаби | Зарба бериш техникаси (балл) | Н | $1,35 \pm 0,64$ | $2,14 \pm 1,08$ |
| | | Т | $1,24 \pm 0,52$ | $4,20 \pm 1,28$ |
| | Тўп киритиш техникаси (балл) | Н | $1,0 \pm 0,14$ | $1,22 \pm$ |
| | | Т | $0,90 \pm 0,13$ | $3,60 \pm 0,72$ |

Фараз қилиндик, зарба бериш ва тўп киритиш аниқлигини шакллантирувчи машқларни қўллаш оралиқларида айланма тезланишлар (тик туриб бошни ўнг ва чап томонларга кескин айлантириш, ўз ўқи атрофида ўнг ва чап томонларга айланиш, тўғри йўналишда 15-20 м.га ўнг ва чап томонларга ўз ўқи атрофида айланиб югуриш, сакраб ҳавода 360°С га ўнг ва чап томонларга айланиб кўниш)га оид машқларни мунтазам қўллаш бориш ўргатилаётган ўйин малакаларини ўта барқарор ижро этилишига олиб келади. Бошқача айтганда ҳаракат (усул) техникаси ҳам, ҳаракат аниқлиги ҳам мукамал ва турғун хусусиятга эга бўлади.

Педагогик тажрибалар натижалари илк бор қуйидаги илмий хулосаларни эътироф этиш имконини берди:

- 11-12 ёшли теннисчиларда сапчиган тўпдан ўнг томондан зарба бериш усулини техник ва аниқлик жиҳатдан баҳолашнинг 10 баллиқ мезони яратилди;

- айнан шундай мезон тўп киритиш техника ва аниқлиги бўйича ҳам ишлаб чиқилди;

- қайд этилган ўйин усуллари техникаси ва аниқлигини мукамал шакллантирувчи вестибулокинетик машқлар (айланма тезланишлар) мажмуасини ишлаб чиқилди.

Ўйин усуллари техникаси ва аниқлиги ёш теннисчилар тайёрлаш амалиётида фақат ихтисослаштирилган машқлар асосида шакллантирилиши кузатилади. Ушбу йўналишдаги машқлар ҳаракат техникаси ва аниқлигини айланма тезланишлар таъсирига нисбатан мукамал шакллантириш “кучига” эга эмаслиги аниқланди. Демак, айланма тезланишлар таъсирида техника ва аниқликни самарали шакллантириш хусусиятига эга ишлаб чиқилган вестибулокинетик (айланма тезланишлар) машқлар ўта долзарб назарий ва амалий аҳамият касб этади. Бинобарин бундай машқларни ўқув-машқларни ўқув-машғулотлар дастурига киритиш ва теннисчилар спорт маҳоратини шакллантиришда улардан мунтазам фойдаланиш тавсия этилади. Уларнинг эътирофига биноан теннис малакаларини мунтазам шакллантира бериш ўз-ўзидан керакли жисмоний сифатларни ривожлантиради. Аммо, уларнинг айримлари, аксинча теннис ўйинида муҳим бўлган жисмоний сифатларни аввалдан ривожлантира бориш ва керакли жисмоний захирани таъминлаш теннисга ўргатиш самарадорлигини сезиларли ошириши муқарор деб хулоса қилишган.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Семёнов В. Маленькие секреты большого тенниса. Школа тенниса «Тай-брейк», Бишкек, 2020.
- 2) Болитъери Н. Подача с выходом к сетке: мнения и суждения. Теннис. Ежегодник. М., «ФиС», 2021, С.50.
- 3) Безверхов.В.П. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов. Теннис. Ежегодник. «ФиС», М., 2019, с. 26.
- 4) Безверхов В.П. Физиологические резервы работоспособности теннисиста. Методические рекомендации. Т.: 2020.- с. 28
- 5) Безверхов В.П. Характеристика регулирующей функции центральной нервной системы у теннисистов в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок // Исследование путей, методов и средств совершенствования системы физического воспитания. Т.: 2020.- с. 22-23

УДК: 796.082

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ИГРОВЫХ НАВЫКОВ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ВЕСТИБУЛОКИНЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Кобулжон Усманов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
kabulusmon@gmail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы изучения возможности стабилизации техники и точности специфических движений (удар, подача мяча) тенниса путем формирования функциональных возможностей вестибулярного анализатора с помощью упражнений кругового ускорения на примере юных теннисистов.

Ключевые слова: вестибулярный анализатор, функциональные возможности, круговое ускорение, удар, ввод мяча, дидактический принцип, эндоген, экзоген, координационные способности.

UDC: 796.082

THE EFFECTIVENESS OF THE FORMATION OF CERTAIN PLAYING SKILLS IN YOUNG TENNIS PLAYERS WITH THE HELP OF VESTIBULAR KINETIC EXERCISES

Kobuljon Usmanov

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
kabulusmon@gmail.ru*

Abstract. This article examines the ability in order to stabilize the technique and accuracy of tennis-specific movements (strikes, balls) by shaping the functional capacity of the vestibular analyzer and using rotational acceleration exercises on the example of young tennis players.

Key words: vestibular analyzer, functional capacity, rotational acceleration, shock, ball input, didactic principle, endogenous, exogenous, coordination perfection.



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шахло Усманова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. Данная статья рассматривает психические факторы устойчивости во время соревновательной деятельности. Теннис, это деятельность, где психическое состояние рассматривается как фактор психического потенциала спортсменов.

Ключевые слова: оптимизация, надежность, внимание, свойства нервной системы, эмоциональная устойчивость, тревожность, темперамент, психическое напряжение.

Введение. Результативность и надежность выступления спортсмена на соревновании в настоящее время все больше и больше интересует тренеров, психологов, спортсменов. Психическое состояние может проявляться как эмоциональная стабильность, которая является основным психическим фактором, который влияет на выступление во время соревновательной деятельности спортсменов, с помощью которого спортсмен может надежно реализовывать полученные во время тренировочных занятий знания в соревновательной спортивной деятельности, поскольку может оптимально использовать резервы психической энергии [1, 4].

Актуальность исследования. Психологическая подготовка юных спортсменов в таком активном спорте как теннис в настоящее время особенно интересна, поскольку уже на начальном этапе занятий спортом она проходит в условиях жесткой конкурентной борьбы, которая характеризуется повышенным эмоциональным напряжением.

Цель исследования – это повышение эффективности спортивной деятельности юных спортсменов, занимающихся теннисом с учётом индивидуального и типологического показателей эмоциональной стабильности.

Задачи исследования:

- изучить влияние личностно-типологических характеристик юных спортсменов – теннисистов на эмоциональную устойчивость;
- охарактеризовать факторы, которые могли бы формировать оптимизацию эмоциональной устойчивости юных спортсменов.

Объектом исследования являются 108 спортсменов, из них члены сборной команды по теннису - 19 спортсменов, члены юношеской сборной команды - 25 человек и 64 учащихся учебно-тренировочных групп 2 года обучения ДЮСШ № 7 г. Ташкента.

Методы исследования и организация исследования. В методы исследования уровня устойчивости внимания вошли таблицы корректурного текста Бурдона. Опросник по методике Айзенка помог определить свойства нервной системы и темперамента. Уровень личной тревожности определялся с помощью методики Спилбергера-Ханина.

Личностные качества спортсменов-теннисистов изучались в связке с соревновательной деятельностью; степень психической напряженности показывала связь личностных показателей с эмоциональной устойчивостью спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Обработка данных позволила определить блок личностных характеристик, которые могут обеспечивать надежность деятельности спортсменов в экстремальных условиях. С совершенствованием спортивного мастерства показатели психической надежности закономерно возрастают (от -3,3 до -6,5). Это объясняет тот факт, что спортсмен постепенно учится добиваться относительно ровного эмоционального фона во время соревнования, старается адекватно оценивать внешние субъективные трудности. По мере увеличения роста числа соревнований и тренировочных занятий способность к спортивной саморегуляции повышается (СР) - от -0,85 до +0,85, хотя надо учитывать, что саморегуляция и ее проявление всегда характерны и сугубо индивидуальны для каждого спортсмена, это относится к личностным особенностям деятельности спортсмена и его окружению. Однако, если постоянно использовать специфические приемы (настраивание, саморегуляцию, аутотренинг) определённо будут развиваться навыки самоконтроля, такие как целенаправленный настрой себя перед началом соревнования; планирование своих действий; сосредоточение.

Определение динамики концентрации внимания юных спортсменов в процессе тренировки и соревнования так же необходимо. Для этого в исследовании приняли участие более 50 спортсменов.

Полученные результаты в исследовании выражают достоверное повышение устойчивости внимания юных теннисистов в ситуации, когда наблюдается воздействие субъективных факторов ($p < 0,05$). Отмечается относительно сосредоточенное выполнение предлагаемого упражнения. Так же отмечаем регистрацию некоторого снижения объема перерабатываемой информации, что выявлено на фоне повышения качества выполнения упражнения, на это повлияла сложность и разнотипность поставленных перед испытуемыми задач.

Тип темперамента воздействует на специфичность выполнения и усвоения задач спортивной деятельности [3]. При исследовании влияния типа темперамента на уровень достижений спортсменов в процессе влияния субъективных трудностей обнаружено, что отдельные свойства темперамента (такие как тревожность и эмоциональная возбудимость) оказывают отрицательное влияние на спортсменов, за счет чего достижение высоких спортивных результатов может снижаться. Данные проявления темперамента могут не явиться помехой для реализации максимальных возможностей спортсмена, если своевременно использовать соответствующие методы регуляции психических состояний [4].

Тревожность оценивалась по шкале, предложенной Спилбергером. Обработка данных свидетельствует о четкой динамике снижения уровня личностной тревожности с учетом совершенствования спортивного мастерства. Если спортсмены, занимающиеся спортом всего 2 года, получили средний уровень тревожности, равный $47,1 \pm 1,06$ балл, то спортсмены, имеющие в основном квалификацию КМС - $40,1 \pm 2,68$ балла, и у спортсменов, входящих в состав сборной команды уменьшается до $35,9 \pm 2,02$ балла.

Заключение. Соревновательная деятельность и ее результативность взаимосвязана с такими личностными характеристиками, как: тревожность, эмоциональная устойчивость, темперамент, стремление к достижению результатов.

Между уровнем тревожности и темпераментом установлена взаимосвязь с соревновательной эмоциональной устойчивостью. Эти две немаловажные личностные особенности взаимосвязаны с уровнем достижения, концентрацией внимания при воздействии субъективных факторов, обеспечивающим устойчивость воспроизведения временных параметров.

Список литературы:

- 1) Андреев О.А. Тренируем свое внимание / Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. - 232 с.
- 2) Маришук В., Блудов Ю., Плахтиенко В., Серова Л. Методики психодиагностики в спорте. - М.: ФиС, 2008.
- 3) Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции (на примере пулевой стрельбы). - М., 2004. - 306 с.
- 4) Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2013. - С.13-19.

UDK: 159.9.07

EMOTIONAL STABILITY OF YOUNG ATHLETES AS A FACTOR OF COMPETITIVE ACTIVITY PERFORMANCE

Shahlo Usmanova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract. This article explores the relationship between emotional resilience and competitive performance. In addition, optimization of emotional stability is considered on the example of tennis, characterized by activity in conditions requiring a special mental state for optimal use of technical and tactical potential of athletes.

Key words: emotional stability, optimization, anxiety, temperament, reliability, attention, nervous system properties, mental tension.



АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЕРИФЕРИЧЕСКОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ 13-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Анастасия Фадеева

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Российская Федерация*

Аннотация. Цель исследования – изучение показателей периферического кровообращения подростков 13-16 лет, занимающихся и не занимающихся спортом. Показано, что показатели интенсивности артериального кровотока, тонуса и эластичности сосудов, показатели венозного оттока достоверно отличаются в исследуемых группах юных спортсменов и мальчиков, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: кровообращение периферическое, подростки, юные спортсмены, адаптация, учебные, тренировочные нагрузки.

Введение. Подростковый возраст 13-16 лет является очень чувствительным, с незрелыми защитно-приспособительными реакциями. Важно понимать физиологические особенности данного возраста, вести строгий учёт нагрузок на организм подростков для правильного, соответствующего возрастным особенностям влияния факторов окружающей среды (учебная, физическая нагрузка) на организм школьников данного возраста [2,3,4]. Реакция сердечно-сосудистой системы на различные виды нагрузки в значительной степени зависит от состояния магистральных артерий и вен. Сосудистый тонус и его величина – результирующая множественных местных, гормональных и нейрогенных влияний на сосудистую стенку и определяется соотношением вазоконстрикторных и дилататорных механизмов [1, 3].

Известно [3, 5, 6], что в подростковом возрасте имеет место напряжение регуляторных механизмов в системе микроциркуляции, которое приводит к резкому снижению активности сосудов и вен разного калибра. По мнению, Ф.Б.Литвина наиболее эффективный уровень микроциркуляции с доминированием активных механизмов модуляции тканевого кровотока и максимальным уровнем функциональных резервов капиллярного русла устанавливается у юношей лишь к 17-18 годам [7].

Цель исследования – изучение показателей периферического кровообращения подростков 13-16 лет, занимающихся и не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования. В начале учебного года в исследование приняли участие мальчики-спортсмены (хоккеисты) согласно возрасту и этапу многолетней подготовки (5 тренировок в неделю 2 тренировки в день) (13-14 лет n=34; 15-16 лет n=34).

В качестве группы контроля представлены показатели мальчиков, не занимающихся спортом (КГ) (урок ФК, 3 раза в неделю) (13-14 лет n=34; 15-16 лет n=30). Общее количество обследованных подростков составило 132 человека.

Запись реограммы нижних конечностей в отведении бедро-голень проводилась с помощью шестиканального реографического комплекса Рео-Спектр фирмы Нейрософт (г.Иваново), обеспечивающего регистрацию реовазографии (РВГ) одновременно с двух смежных сегментов конечностей, расположенных симметрично: бедро левое (БЕДл), бедро правое (БЕДп), голень левая (ГОЛл), голень правая (ГОЛп).

Показатели периферического кровообращения были разделены на 3 группы:

1) показатели артериального кровотока – реографический индекс, отражающий состояние объемного кровотока магистральных артерий нижних конечностей; амплитудно-частотный показатель, характеризующий интенсивность артериального кровотока в исследуемом сегменте в зависимости от частоты сердечных сокращений;

2) показатели тонуса и эластичности сосудов – дикротический, диастолический индексы, отражающие периферическое сосудистое сопротивление на уровне прекапилляров и посткапилляров; скорость кровотока по артериям крупного калибра и по артериям среднего и малого калибра, позволяющие оценить периферическое сосудистое сопротивление на уровне прекапилляров и посткапилляров;

3) показатели венозного оттока, характеризующий состояние венозного оттока из исследуемого сегмента; индекс Симонсона отражающий отток по венам и их тонус на уровне сосудов мелкого калибра.

По данным И.Е.Поповой [8] наиболее информативными показателями регионарного кровотока, связанным со спортивным мастерством, являются показатели кровообращения в сосудах голени.

Поэтому нами изучены показатели в сегменте голень правая и левая (сумма значений данных сегментов) показателей реограммы.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования периферического кровообращения было выявлено (табл.1), что в сегменте голень у юных спортсменов артериальный кровоток более интенсивный, на что указывают достоверные показатели РИ, АЧП и ОРП. В группе контроля показатели данной группы достоверно уменьшаются от 13-14 до 15-16 лет., что указывает на развитие магистральных артерий в соответствии с нормативным значением [9].

Таблица 1. Показатели интенсивности артериального кровообращения

| Показатели, ед.измерений | 13-14 | 15-16 |
|--------------------------|--------------|---------------|
| А арт. (Ом) хоккей | 0,097±0,02* | 0,096±0,03* |
| А арт. (Ом) КГ | 0,086±0,03 | 0,074±0,02 |
| РИ (y.e) хоккей | 0,97±0,24* | 0,96±0,31* |
| РИ (y.e) КГ | 0,88±0,31 | 0,74±0,28 |
| АЧ П (y.e) хоккей | 1,12±0,21 | 1,02±0,30* |
| АЧ П (y.e) КГ | 1,11±0,48 | 0,90±0,38 |
| РП (%) хоккей | 0,69±0,14* | 0,62±0,16* |
| РП (%) КГ | 0,50±0,19 | 0,43±0,17 |
| ОРП (y.e) хоккей | 47,995±8,01* | 39,547±10,73* |
| ОРП (y.e) КГ | 38,68±20,61 | 29,36±12,64 |

Примечание: * – различия достоверны при $p \leq 0,05$ между юными спортсменами и мальчиками КГ ($X \pm \sigma$)

Вторая группа показателей периферического кровообращения (табл.2) дает возможность оценить уровень тонуса крупных артерий, так, показатель ИБН при снижении тонуса возрастает, при повышении – снижается. В группе юных спортсменов тонус артерий крупного калибра достоверно снижается, на это указывает снижение значения величин скорости кровотока по артериям данного сегмента ИБН и V_{\max} ., с 13-14 до 15-16 лет. В КГ показатели тонуса и эластичности сосудов в исследуемых возрастных группах достоверно выше показателей таковых у юных спортсменов ИБН с 13-14 до 15-16 лет достоверно возрастает, что и указывает на снижение тонуса и эластичности сосудов школьников КГ.

Группа показателей венозного оттока имеют широкие средние нормативные значения [9]. В группе юных спортсменов показатели венозного оттока (КВО, ИВО Сим) соответствуют нижней границе физиологической нормы. Вероятно, это указывает на сильный отток крови и снижение тонуса на уровне сосудов более мелкого калибра, что связано с регулярными интенсивными нагрузками, которые влияют на растяжимость вен и сосудов разного диаметра.

В КГ показатели венозного оттока КВО и ИВО Сим в 13-14 лет достоверных различий не выявлено, тогда как в 15-16 лет достоверно выше показателей юных спортсменов, что указывает на хороший отток по венам и их тонус на уровне сосудов более мелкого калибра соответствующий нормативным значениям [9].

Таблица 2. Показатели тонуса и эластичности сосудов

| Показатели, ед.измерений | 13-14 | 15-16 |
|----------------------------------|---------------|--------------|
| ИБН (%) хоккей | 36,933±6,72* | 36,032±9,51* |
| ИБН (%) КГ | 35,611±8,94 | 41,850±9,48 |
| ПЗК (%) хоккей | 0,082±0,01* | 0,086±0,02 |
| ПЗК (%) КГ | 0,076±0,01 | 0,093±0,04 |
| ДИК (%) хоккей | 36,601±14,48* | 32,471±12,39 |
| ДИК (%) КГ | 39,330±12,31 | 35,021±25,37 |
| V_{\max} . (Ом/с.) хоккей | 1,07±0,40* | 0,88±0,33* |
| V_{\max} . (Ом/с.) КГ | 1,20±0,31 | 1,18±0,39 |
| $V_{\text{ср}}$. (Ом/с.) хоккей | 0,56±0,23 | 0,46±0,16 |
| $V_{\text{ср}}$. (Ом/с.) КГ | 0,62±0,14* | 0,61±0,21* |

Примечание: * – различия достоверны при $p \leq 0,05$ между юными спортсменами и мальчиками КГ ($X \pm \sigma$)

Таблица 3. Показатели венозного оттока

| Показатели, ед.измерений | 13-14 | 15-16 |
|--------------------------|--------------|---------------|
| ПВО (%) хоккей | 16,677±8,50* | 18,661±5,67 |
| ПВО (%) КГ | 8,744±4,82 | 12,050±6,52 |
| КВО (%) хоккей | 83,323±4,74* | 73,385±13,87* |
| КВО (%) КГ | 74,139±12,01 | 76,375±9,05 |
| ИВОсим (%) хоккей | 6,099±3,71* | 4,109±2,56* |
| ИВОсим (%) КГ | 7,564±3,23 | 6,581±3,50 |

Примечание: * – различия достоверны при $p \leq 0,05$ между юными спортсменами и мальчиками КГ ($X \pm \sigma$)

Выводы. В группе юных спортсменов выявлены следующие особенности периферического кровообращения: высокая интенсивность артериального кровотока в исследуемом сегменте (голень), на что указывают показатели РИ, АЧП и ОРП., низкий тонус, на что указывают значения величин скорости кровотока по артериям среднего и малого калибра (V_{\max} , Ом/с), ИБН., а так же сильный отток крови и снижение тонуса на уровне сосудов более мелкого калибра. Выявленные особенности следует объяснить регулярными интенсивными тренировочными нагрузками, которые влияют на растяжимость вен и сосудов разного диаметра, что и обеспечивает необходимую адаптацию к нагрузкам скоростно-силовой направленности, что согласуется с результатами исследований ряда авторов [2, 4]. Таким образом, к адаптационным изменениям системы кровообращения следует отнести снижение тонуса артериальных сосудов и интенсивный артериальный кровоток, а также сильный венозный возврат.

В КГ показатели интенсивность артериального кровотока достоверно ниже в 13-14, что указывает на развитие объемного кровенаполнения магистральных артерий в соответствие с возрастными нормами и согласуется с ранее полученными результатами [3, 5, 6]. Показатели тонуса и эластичности сосудов достоверно выше показателей юных спортсменов: с 13-14 до 15-16 лет достоверно возрастает ИБН, что и указывает на снижение тонуса и эластичности сосудов школьников КГ. Показатели венозного оттока (КВО) подростков, не занимающихся спортом, достоверно выше показателей юных спортсменов, что указывает на хороший отток по венам и их тонус на уровне сосудов более мелкого калибра соответствующий возрастным нормативным значениям. Вероятнее всего, данные процессы следует объяснить значительными изменениями в период полового созревания, который характеризуется увеличением интенсивности обменных процессов и нейроэндокринными перестройками.

Библиография:

- 1) Дратцев Е.Ю. Состояние регионального кровообращения у спортсменов высокой квалификации / Е.Ю.Дратцев, А.Д.Виколов, А.А.Мельников, В.В.Алехин //Вестник спортивной науки. – 2008. – №3. – С.32–35.
- 2) Дьякова Е.Ю. Особенности адаптации периферического кровообращения у спортсменов, занимающихся подводным плаванием в ластах/ Е.Ю.Дьякова, А.А.Миронов// Теория и практика физической культуры. 2017. № 10. С. 83-85.
- 3) Калабин О.В. Периферическая гемодинамика нижних конечностей пауэрлифтеров/ О.В. Калабин, А.П.Спицин// Спортивная медицина: наука и практика. 2018. Т. 8. № 3. С. 42-48.
- 4) Ковязина О.Л. Оценка уровня физического развития и функционального состояния организма школьников 11-13 лет сельской местности/ О.Л. Ковязина., А.В. Елифанов., О.Н. Лепунова// Вестник Нижневартского государственного университета. 2017. № 1. С. 79-85.
- 5) Сабирьянова Е.С. Отбор и медико-биологическое сопровождение одаренных обучающихся, реализующих образовательную и спортивную деятельность/ Е.С.Сабирьянова, Д.З.Шибкова, П.А.Байгужин, В.В.Эрлих, А.Э.Батуева// Science for Education Today. 2020. Т. 10. № 5. С. 196-210.
- 6) Литвин Ф.Б. Возрастные и индивидуально-типологические особенности микроциркуляции у мальчиков, подростков и юношей/ Ф.Б.Литвин// Регионарное кровообращение и микроциркуляция. 2006. Т. 5. № 1 (19). С. 44-50.
- 7) Рео-Спектр, комплекс реографический: учеб.пособие / ООО “Нейрософт” (Россия, Иваново), 2008.



ОЦЕНКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ АСИММЕТРИЙ У ПАРАПАУЭРЛИФТЕРОВ, С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Миргафур Хайдаров

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. Из морфологических асимметрий у пара-пауэрлифтеров, связанных с нарушениями в строении опорно-двигательного аппарата при оценке телосложения наиболее информативный – это показатель искривления дуги позвоночника. В ЭГ до коррекции дуга искривления позвоночного столба составила $3,12 \pm 0,95$, после коррекции – $2,09 \pm 0,83$, процент различий составил 33,01%. Для КГ значения следующие – в начале $3,15 \pm 0,97$ см, а после показатель снизился до $2,84 \pm 0,99$; различие составило – 9,8%.

Ключевые слова: асимметрии, опорно-двигательный аппарат, телосложение, искривления позвоночного столба, коррекция, перекос тазовых костей.

Актуальность: В Республике Узбекистан большое значение уделяется физкультурно-оздоровительной работе, которая организуется в спортивно-реабилитационных центрах при различных спортивных федерациях, в школах-интернатах для детей с поражением опорно-

двигательного аппарата (ОДА), глухих, инвалидов по зрению. Большая часть исследований посвящена детям и подросткам имеющих поражения нижних конечностей различного происхождения, соответственно требующих использование различных видов АФК. Ограничение движений в каком-либо суставе всегда нарушает функцию взаимосвязанных звеньев ОДА, что дополнительно искажает локомоторные функции инвалида, провоцирует формирование неправильной осанки, из-за развивающихся асимметрий [1,2,3].

Цель исследования: Изучение динамика изменений осанки тела пара-пауэрлифтеров по показателям структур позвоночного столба и мышечно-тонических асимметрий в связи с патологией опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования. 1) Антропометрия. При проведении антропометрических исследований у 16 пара-пауэрлифтеров имеющих отклонения в строении нижних конечностей в качестве ориентира выделены, места расположения антропометрических точек (табл. 1). У всех пауэрлифтеров-параолипийцевиз-за поражения нижних конечностей диагностировали сколиоз. Для этого вычисляли амплитуду дуги искривления позвоночника, рассчитывали степень перекоса тазовых костей, определяли расстояние между сосцевидным отростком височной кости до акромиона лопатки. Проведены измерения длины мышц на правой и левой сторонах тела до и после проведения реабилитационных мероприятий. 2) Методы математической статистики: рассчитывалась средние арифметические величины, значения (M) сигмальных отклонений ($\pm\delta$), а также степень достоверности ($P\leq 0,05$)

Результаты исследования и их обсуждение: По результатам антропометрических измерений в группе пара - пауэрлифтеров наблюдаются мышечные асимметрии между приоритетной и неприоритетной сторонами, при $P\geq 0,05$, которые проявляются как мышечные укорочения с одной стороны тела. Это свидетельствует о том, что изменения опорно-двигательного аппарата вызваны из-за патологии нижних конечностей, в виде чаще встречающейся неравноценности длины ног, вызывает смещения и в других звеньях тела. В ходе исследования у пара-пауэрлифтеров были выявлены следующие изменения опорно-двигательного аппарата, вызванные патологией нижних конечностей (табл. 1, 2).

Таблица 1. Результаты антропометрических измерений расстояния между сосцевидным отростком височной кости и акромионом лопатки до и после педагогического эксперимента (см)

| Статистические показатели | Экспериментальная группа (n=7) | | Контрольная группа (n=7) | | | |
|---------------------------|--------------------------------|-------|--------------------------|----------------|-------|---------------|
| | Правая сторона | | Левая сторона | Правая сторона | | Левая сторона |
| | До | После | | До | После | |
| M | 21,8 | 22,4 | 23,45 | 21,57 | 21,59 | 23,83 |
| $\pm\delta$ | 2,28 | 2,14 | 2,26 | 2,12 | 2,15 | 2,05 |
| Степень достов. | $P\leq 0,05$ | | $P\geq 0,05$ | $P\leq 0,05$ | | $P\leq 0,05$ |

Таблица 2. Динамика изменений осанки тела пара-пауэрлифтеров по показателям искривления дуги позвоночника и перекоса таза до и после коррекционных мероприятий

| Показатели | До коррекции | После коррекции | Достоверность различий | | | До коррекции | После коррекции | % различий |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------|------|-------|-----------------|-----------------|------------|
| | | | % различий | t | p | | | |
| искривления дуги позвоночника | 3,12 $\pm 0,95$ | 2,09 $\pm 0,83$ | 33.01 | 2.16 | <0.05 | 3,15 $\pm 0,97$ | 2,84 $\pm 0,99$ | 9.8 |
| перекося таза | 3,18 $\pm 0,55$ | 0,70 $\pm 0,18$ | 77.9 | 7.34 | <0.05 | 3,26 $\pm 0,45$ | 2,11 $\pm 0,39$ | 35.3 |

Наиболее выражены изменения по таким показателям как искривление дуги позвоночного столба и перекоса тазовых костей: наиболее информативный – это показатель искривления дуги позвоночника. В ЭГ до коррекции дуга искривления позвоночного столба составила 3,12 $\pm 0,95$, после коррекции – 2,09 $\pm 0,83$, процент различий составил 33,01%. Для КГ значения следующие – в начале 3,15 $\pm 0,97$ см, а после показатель снизился до 2,84 $\pm 0,99$; различие составило – 9,8%.

- за счет сближения акромиона и шило-сосцевидного отростка за счёт укорочения верхней порции трапециевидной мышцы (на правой ведущей руке). Это связано с тем, что у спортсменов на правой или левой сторонах тела повышается напряжение трапециевидной мышцы, так как приоритетная рука при захвате штанги осуществляет контроль исходного положения. При длительной чрезмерной нагрузке, при отсутствии релаксационных мероприятий наблюдается уменьшение длины данной мышцы, формирование патологического тонуса;

- у пара-пауэрлифтеров при подъёме штанги отмечается движение мышц плечевого пояса вверх вперёд и «скольжение» лопатки на ведущей стороне в том же направлении. Это вызвано тем, что

при осуществлении захвата, с последующим подъемом штанги вызывается перенапряжение таких мышц как: большая и малая грудные, подключичная мышца, бицепс, трицепс, плечевая мышца. Сильная нагрузка падает на мышцы, расположенные в области лучезапястного сустава, сгибателей пястных мышц. Это ведёт к смещению ключицы вниз, сдавливанию нервно-сосудистого пучка, что отражается на силовых способностях верхней конечности. Ещё одной причиной изменения положения лопатки является слабость ромбовидных мышц, средней и нижней порции трапециевидной мышцы. Слабость может быть вызвана повышенными требованиями и длительным напряжением данной мышечной группы. Выявлено смещение одной из сторон таза – крыла подвздошной кости (одноимённая нога приоритетной руки) вверх и вперёд. Данные изменения могут быть вызваны тем, что нога одноимённой руки выполняет функцию опоры и испытывает большее напряжение, по сравнению с другой ногой. Так же при односторонней физической нагрузке повышается напряжение в поясничной мышце на одноимённой стороне, что вызывает укорочение данной мышцы.

Заключение. При сравнении результатов, полученных после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе не выявлено достоверных различий ($P \geq 0,05$) между данными антропометрии на приоритетной и неприоритетной сторонах. Достоверное различие результатов, полученных до и после педагогического исследования, свидетельствует об уменьшении мышечно-тонической асимметрии опорно-двигательного аппарата спортсменов в результате применения комплекса физических упражнений в рамках методики миокоррекции мышечно-тонических асимметрий.

Библиография

- 1) Виноградов Г.П., Иванченко Е.А. «Физическая рекреация» / Учебник под ред. Г.П.Виноградова. – Москва: Академия. - 2015, 230 с.
- 2) Шелков, О. М. Система комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов-паралимпийцев / О.М. Шелков, А.Г. Абалян // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 4 (48). – стр. 48-50.
- 3) Румянцева, Э.Р., Даянова А.Р., Юламанова Г.М. Физическая подготовка спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. - Уфа: БашИФК, 2010.-78 с.

ASSESSMENT OF MORPHOLOGICAL ASYMMETRIES IN PARA-POWERLIFTERS WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Mirgafur Haidarov

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract: From morphological asymmetries in para-powerlifters connected with violations of the structure of the musculoskeletal system the most informative is the curvature of the vertebral arch. In the EG before correction, the curvature of the vertebral arch was 3.12 ± 0.95 , and after correction it was 2.09 ± 0.83 , the percentage of difference being 33.01%. The CG values were 3.15 ± 0.97 cm at the beginning and 2.84 ± 0.99 after correction; the difference was 9.8%.

Keywords: asymmetry, musculoskeletal system, physique, spinal curvature, correction, pelvic tilt.



УДК 613.72:769.071.2:612.017.

ИММУННАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Махфират Хужамкулова, Юрий Серебряков

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

makhfirat.khuzhamkulova@bk.ru

Аннотация. Физиологические и биохимические процессы, происходящие в мышцах при физических нагрузках, оказывают системное влияние на синтез белка. Он ускоряется при наличии свободных аминокислот, достаточной концентрации гормонов, креатина, ионов водорода. Угнетается при высокой концентрации H^+ и продолжительном воздействии на организм человека, что приводит к разрушению гормонов, иммуноглобулинов и др. клеток. Этим объясняются различные иммунодефициты у спортсменов.

Ключевые слова: мышечные волокна, окислительное фосфолирование, иммуноглобулины, супрессия, эндокринная система, надпочечники, гипофиз, щитовидная железа, половые железы.

Актуальность. Влияние физических нагрузок на иммунологический статус спортсменов до сих пор остается актуальной проблемой. Многочисленными исследованиями установлено, что физические нагрузки как стрессовый фактор оказывают супрессорное воздействие на иммунную систему организма. При этом одни компоненты иммунной системы реагируют на нагрузку активацией, а другие, наоборот, появляются, например после соревновательной нагрузки у спортсменов наблюдается резкое повышение кортизола в крови с одновременным снижением титров иммуноглобулинов, в ряде случаев до нуля [1, 2, 4, 6]. Это не известное ранее явление обратимого исчезновения нормальных сывороточных антител, которое возникает в организме здорового человека в условиях экстремальных физических и психоэмоциональных нагрузок, было названо

феноменом исчезающих антител и иммуноглобулинов [1, 2, 5]. Изменение кислотно-щелочного равновесия и повышение температуры тела, возникающие при накоплении в крови промежуточных продуктов обмена, служат пусковым механизмом активации ферментов, способных фрагментировать до субъединиц сложную структуру иммуноглобулинов, что приводит к определенному снижению их уровня, регистрируемого в неиспользованных иммунологических реакциях [1, 2]. Причины ослабления иммунной системы спортсменов под воздействием физических нагрузок разной интенсивности остаются неясными. С одной стороны, не подвергается сомнению общепринятое мнение, что регулярные, систематические нагрузки умеренной интенсивности укрепляют организм. Особенно эффективны занятия для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонической болезни, ожирения, хронических заболеваний легких, болезней опорно-двигательного аппарата и многих других. Последствия влияния физических нагрузок на иммунную систему человека могут быть разнообразными.

Цель и задачи – изучить динамику уровня иммуноглобулинов А, М, G, E в сыворотке крови у спортсменов различных специализаций до и после соревнований, оценить реакцию иммунной системы на соревновательную нагрузку.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 37 футболистов, 22 волейболистов, 21 борец (кураш). Контрольную группу составили 23 студента, практически здоровых, занимающихся физической культурой в основной группе. Все испытуемые были мужского пола, в возрасте от 19 до 23 лет, спортивная квалификация - от I разряда до мастера спорта. Спортивный стаж составлял 5-10 лет. Забор крови осуществлялся за день до соревнований и на следующий день после соревнований с 9 до 10 часов. Уровень иммуноглобулинов А, М, G, E определялся иммуноферментным методом. В норме IgA - 0,5-0,2 г/л; IgM - 0,5-2,5 г/л; IgE - до 100 МЕ/мл; IgG – 5-14,0 г/л.

Результаты и обсуждение. Установлено, что до соревнований показатели IgE в крови у футболистов значительно выше, а у борцов - ниже. После соревнований у борцов концентрация IgE оказалась значительно ниже средних значений по сравнению с остальными группами спортсменов, где существенных различий по данному показателю не наблюдалось содержание IgA в крови до соревнований оказалось в 2 раза выше средних значений у борцов - 1,63 и 3,64 - и значительно ниже - у волейболистов и в контрольной группе (1,63; 0,21; 0,43 соответственно), такие же соотношения наблюдались и после соревнований. Высокие уровни IgM до и после соревнований по сравнению со средними наблюдались у борцов (44,10 и 1,57; 3,48 и 1,57 соответственно), ниже - у волейболистов (0,31 и 1,57; 0,57 и 1,52) и в контрольной группе (0,59 и 1,57). Значительно выше средних значений оказалось содержание IgG у борцов как до соревнований, так и после (10,79 и 19,79; 11,22 и 18,50); ниже - у волейболистов (10,79 и 4,25; 11,22 и 6,78). У футболистов существенных различий не наблюдалось. Внутригрупповое сравнение уровня IgE, А, М, G выявило увеличение IgE и незначительное снижение IgA и IgM у борцов после соревнований. У волейболистов наблюдается увеличение концентрации всех иммуноглобулинов по сравнению с исходным. Так, уровень IgE повысился в 2 раза, IgA - 0,44 и 0,91; IgM - 0,22 и 0,60; IgG - 3,22 и 7,31. У футболистов наблюдается снижение уровня IgE - 53,65 и 38,40 соответственно, незначительное снижение IgA - 1,78 и 1,72, а также IgM - 1,48 и 1,44. Изменений со стороны IgG не наблюдалось.

Выводы.

1. Увеличение концентрации иммуноглобулинов А, М, G, E после соревнований у борцов объясняется характером выполняемой нагрузки на ринге, где основную работу выполняют мышцы верхнего плечевого пояса. Это означает, что уровень метаболического ацидоза у боксеров будет ниже, чем у борцов и волейболистов, так как работающие мышцы рук потребляют меньше O₂, чем мышцы ног, рук и всего тела вместе. Кроме того, у борцов выполняют скоростно-силовую работу, которая чередуется эпизодами активности и пассивности.

2. Различия в содержании различных иммуноглобулинов у футболистов, по сравнению с представителями единоборств, происходит из-за того, что во время соревнований они испытывают более длительное во времени воздействие ацидоза (La, H⁺, низкое рН крови).

3. Выявленные изменения и различные виды супрессий IgA и M можно объяснить повреждающим действием на белковые структуры различных органов и тканей ионов H⁺, повышенной концентрацией лактата и снижением рН крови.

4. Под влиянием высоких психофизических нагрузок у спортсменов происходят изменения показателей иммунного статуса вплоть до возникновения вторичного (спортивного) иммунодефицита (истощение резервных возможностей иммунной системы). Это обстоятельство делает бесспорной необходимость иммунологического контроля за спортсменами высоких квалификаций и иммунокоррекции их состояния.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что физиологические и биохимические процессы, протекающие в мышцах, могут как стимулировать, так и угнетать биосинтез белка. Отсюда изменение массы надпочечников, гипофиза, щитовидной железы, половых желез, стимулирующих синтез структурных белков при тренировке. Функционирование иммунной системы зависит от нормальной работы других органов и систем, поэтому любое нарушение в их работе неизбежно отразится на иммунном статусе спортсмена.

Все перечисленные выше изменения в иммунной системе, а также различные виды супрессий IgA, IgM в слизистых секретах, феномен исчезающих антител иммуноглобулинов можно объяснить повреждающим действием ионов H⁺, повышенной концентрацией лактата, снижением рН крови на белковые структуры различных органов и тканей.

Список литературы:

- 1) Длительное изучение сывороточных иммуноглобулинов у профессиональных лыжниц в тренировочном периоде / Б.Б. Першин, А.Б. Гелиев, Г.Г. Чуракова, В.А. Алешкин и др. // Иммунология. - 2003. - № 24. - С. 298-304.
- 2) Левандо, В. А. Спорт, стресс, иммунитет / В.А. Левандо // Вестник спортивной науки. - 2015. - № 3. - С.33-40.
- 3) Макарова Г.А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача: справочное руководство / Г.А. Макарова, Ю.А. Холякко. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
- 4) Мусин З.Х. Иммунная система человека и физическая нагрузка / З.Х. Мусин, С.В. Латухов // Медицинская иммунология. - 2007. - Т. 9. - № 1. - С.35-38.
- 5) Суздальницкий Р.С. Временный иммунодефицит, вызванный чрезмерно большими физическими нагрузками / Р.С. Суздальницкий, В.А. Левандо // Теория и практика физкультуры. - 2009. - № 2. - С. 4.
- 6) Jun, Li. Влияние усиленных тренировок на В-лимфоцитарную иммунную систему у элитных спортсменов / Li Jun // J. Tianjin Inst. Phys. - 2004. - № 2. - С. 48-50.

УДК 613.72:769.071.2:612.017.

THE HUMAN IMMUNE SYSTEM UNDER PHYSICAL EXERTION

Mahfirat Khuzhamkulova, Yuri Serebryakov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

mahfirat.khuzhamkulova@bk.ru

Abstract. Physiological and biochemical changes proceeding in muscles during physical loads exert systemic influence upon protein biosynthesis. This process is accelerated in presence of free amino acids, sufficient quantities of hormones, creatine, hydrogen ions. High proton concentrations in tissues and longitudinal physical loadings upon human organism suppress the protein biosynthesis, thus leading to decomposition of hormones, immunoglobulins and cell damage. These changes may explain the development of various immunodeficiencies in sportsmen.

Keywords: muscle fibers, oxidative phosphorylation, immunoglobulins, suppression, endocrine system of the adrenal glands, pituitary gland, thyroid gland, sex glands.



ЎСПИРИН ЁШДАГИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА САЛОМАТЛИГИДА МАВЖУД БЎЛГАН ЧЕТЛАНИШЛАРНИ СОЛИШТИРМА БАҲОЛАШ

Мохира Юсупова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон

moxirs@mail.ru

Аннотация. Ишда ўспирин ёшдаги мактаб ўқувчиларнинг қадди – қомматини текшириш ва мавжуд бўлган четланишларни аниқлаш мақсад қилиб қўйилган. Антропометрик усул ёрдамида 11-16 ёшли қизларни жисмоний ривожланиш даражаси таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: ўқувчилар, ўспиринли ёш, жисмоний ривожланиш, сколиоз, кифоз, саломатликдаги четланишлар, антропометрик белгилар.

Долзарблиги. Ўзбекистонда ҳозирги кунда ўспирин ва талабалар саломатлиги давлат сиёсати миқёсига қўтарилган, соғломлаштириш ва тикланиш жараёни, турли касалликларни олдини олиш бўйича турли тадбирлар ўтказилади. Лекин касал бўлган ёки саломатлиги заифлашган турли ёшдаги аҳолини касал турига қараб ажратиш, уларни организмни ташкил этувчи тизимларида қандай патологик жараёнлар ривожланишини албатта ҳисобга олиш лозим ва профилактик тадбирларни тўғри ташкил этиш ва ўтказиш зарурлиги муҳим муаммолардан биридир. Илмий адабиётда муҳокама этилаётган ва кенг тарқалган касалликлардан – бу кардиореспиратор тизимининг касалликлари, вегето-томирли дистония, вазнини меъёрдан ортқича бўлиши, гиподинамияни саломатликга таъсирдир [1, 2, 3, 4]. Бундай болаларни саломатлигини тиклаш нафақат тиббий ходимларни балки жисмоний тарбия соҳасидаги мутахассислар зиммасига юклантирилган. Жисмоний маданият саломатлигида четланишлар мавжуд бўлган болаларни яширин жисмоний иш қобилиятларни очилишига ёки намоён этилишига имкон яратади. Демак, турли ёшдаги болаларни соғлигини тиклашда, мустаҳкамлашда ва жисмоний ривожланиш даражасини оширишда реабилитация тадбирларни тўғри ташкил этиш лозим. Бу борада охириги йилларда болалар ва ўспиринлар орасида энг кўп учрайдиган ҳолатлардан – бу қадди-қоматни нотўғри шаклланишидир.

Ишнинг мақсади: мактаб ўқувчиларнинг қадди-қомматини аниқлаш ва мавжуд бўлган четланишларни аниқлаш.

Ишнинг вазифалари: 1) 15-16 ёшли мактаб ўқувчиларини жисмоний ривожланиш даражасини баҳолаш. 2) 12-14 ёшли мактаб ўқувчиларнинг қадди-қоматини баҳолаш ва патологик қадди-қоматни тақсимланишини аниқлаш.

Таҷрибани ташкил этиш ва қўлланилган услублар: Тадқиқот Юнус-Обод районинг №63 мактабида 12-14 ёшли ўқувчилари - қиз ва ўғил болалари орасида ўтқазилди. 150 нафар мактаб ўқувчиларни қадди-қомматини жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш учун антропометрик услублар ёрдамида баҳоланди [5]. Функционал тест ёрдамида проф. В.И.Мошков усулидан фойдаланилди. В.Н.Мошков томонидан орқа мускулларнинг функционал ҳолатини аниқлаш учун штангенциркул ёрдамида қўйидаги текширишни ўтқазиш тавсия этилади. Текширувчининг орқасида VII – бўйин ва IV – бел умуртқаларнинг ўқсимон ўсиқлари ҳамда курак бурчаклари белгиланади. Натижада мускулларни қисқарилган ҳолда ва бўшашган ҳолатларда ва қовурғаларни жойлашувига нисбатан асимметрияси аниқланади.

Кўрсатилган нуқталар орасидаги масофа ўлчанади. Курак бурчакларни қанчалик даражада асимметрик жойлашуви аниқланади.

Тадқиқот натижалари ва таҳлили: 12 ёшли болалардан 25 қиз бола ва 25 ўғил бола текширилди. 25 ўғил бола ичидан 15 тасида нормага мувофиқ қадди-қомат аниқланган. Қизлар ичида нормал қадди-қомат - 64% ташкил этди. Қолган 36% қизларда қуйидаги патологик ҳолатлар аниқланди: 12% қизларда ўнг томонли сколиоз, у 16% - чап томонли сколиоз, ва кифотик қадди-қомат фақат - 8% ташкил этди.

12 ёшли ўғил болаларда 70% да нормал қадди-қомат; 30% ўғил болаларда қадди-қоматида қуйидаги ўзгаришлар аниқланди: 10% ўғил болаларда ўнг томонли сколиоз, у 12% - чап томонли сколиоз аниқланди, кифотик қадди-қомат фақат - 8% ўғил болаларда ташкил этди. .

13 ёшли ўғил болаларда (25) 64% нормал қадди-қомат. Патологик қадди-қомат хиллари: ўнг томонли сколиоз - 8%, чап томонли – 15%, бел лордоз - 13. 5% учради.

13 ёшли қизларда (25) нормал қадди-қомат 52% ташкил этиб, ундан патологик қадди-қомат 48% тенг бўлди. Ундан ўнг томонли сколиоз 16% тенг, 24% -чап томонли сколиоз ва 8.5 %бел лордозии аниқланди.

14 ёшли ўғил болаларда (25) меъёрли қадди-қомат – 76%, қолганларда ўнг томонли сколиоз - 8%, чап томонли сколиозни учрашиши – 12% ва бел лордозии фақат 4% ўғил болаларда учради.

14 ёшли қизларда (25) 60% меъёрга мувофик қадди-қомат, 40% эса патологик қадди-қомат ташхис қилинди. Ундан ўнг томонли сколиоз 16% тенг, чап томонли сколиоз - 8%, ва бел лордозии - 16% ташкил этди.

Ўтказилган тадқиқот натижалари қуйидаги хусусиятларни таъкидлади:

а) қадди-қомати бузилган қиз ва ўғил болалар сони 30-40% ташкил этиб, бу кўрсаткич юқори ҳисобланади;

б) патологик қадди-қомат қиз болаларда 13 ёшга тўғри келиши ва кўрсаткич 48% ташкил қилган бўлса, 14 ёшда эса бу кўрсаткич - 40%гача тушиши аниқланди;

в) патологик қадди-қоматни таҳлил қилинганда, энг кўп учрайдиган патологик ҳолати – ўғил болаларда чап томонли сколиоз - 12%, қиз болаларда эса – ўнг томонли сколиоз – 16% учради.

14 ёшли қизларда патологик қадди-қомат 40% ташкил қилди: улардан унг томонли сколиоз – в 12%, чап томонли сколиоз - 16% учради. Кифоз ҳолати учрашиш частотаси – 8% ташкил этди. Кўрсаткичлар таҳлил қилинганда:

а) мактаб ўқувчилари орасида қоматни патологик ҳолатларни учрашиш частотасини юқори деб ҳисоблаш мумкин;

б) ўғил болаларга нисбатан қадди-қоматни бузилиши кўпроқ учради. Энг кўп қадди қоматни бузилиши қиз болаларда 13 ёшга тўғри келади - 48% ташкил этди, 40% - 14 ёшда учради;

в) қандай патологик ҳолат кўпроқ учради - ўғил болаларда чап томонли сколиоз - 12%, қизларда эса - ўнг томонли сколиоз учраб, 16% ташкил этади.

Бундан ташқари антропометрик усул ёрдамида 15-16 ёшли қизларни жисмоний ривожланиш даражаси таҳлил қилинганда қуйидаги тенденция кузатилди. Қизларни ёши катталашиши билан жисмоний ривожланиш даражаси ўрта даражадан 15-16 ёшга чиқиб олий даражага етган қизларни фоизи 13,75% дан 29,1% га тенг. Ривожланиши ўртача баҳоланадиган қизларни сони 40-50% ташкил этади. Ўрта даража ривожланишдан паст бўлган қизларни сони 20,4% ташкил этди.

Текширилган гуруҳ мактаб ўқувчиларига қадди-қоматини коррекциялаш учун махсуслашган гимнастик машғулотлар мажмуаси ва сузиш спорт тури билан шуғулланишни тавсия этилди.

Хулоса. Махсус машқларни рационал қўллаш натижасида ҳаракат дефектларини компенсация қилиш ва организмни умумий функционал ҳолатини яхшилаш мумкин. Деформацияларнинг йуқолгандан сўнг ўқувчилар асосий гуруҳга кўп ҳолларда ўтказилади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Особенности энергетического обеспечения мышечной деятельности у детей и юношей разного телосложения. //Проблема современной морфологии человека: Материалы межд./ конф.– М., 2008. – С.135-138.
- 2) Козлова О.А. - Дифференцированная методика физического воспитания студенток с учетом их нозологии и психофизического состояния. // Теория и практика физической культуры, № 9, 2010, стр. 69.
- 3) Рахимов В.Ш. Анализ морфо-функциональных показателей у студентов с патологическими отклонениями, проживающих в неблагоприятных экологических условиях // Фан – спортга 2007, № 3, с. 38 – 41.
- 4) Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп // Автореферат д.м.н. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук Санкт-Петербург 2011, стр. 50.
- 5) Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси: дарслик. – Тошкент: Vneshinvestprom, 2015. - 200 с .

УДК:796.02.34.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТКЛОНЕНИЙ В СОСТОЯНИИ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Мохира Юсупова

Ўзбекистон Республикасидаги давлат раёнидаги физик маданияти ва спортни ривожлантириш институти

Чирчиқ, Ўзбекистон

moxirs@mail.ru

Аннотация. Методами антропометрии проведена оценка физического развития 150 школьников подросткового возраста с учетом отклонений в состоянии здоровья. Установлены количественные показатели состояния физического развития.

Ключевые слова: школьники, подростковый возраст, физическое развитие, сколиоз, кифоз, отклонения в здоровье, антропометрические признаки

UDC:796.02.34.

**AN ANALYSIS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF ADULT SCHOOLS WITH
RESPECT TO PATTERNS OF DEVELOPMENTS IN THEIR HEALTH STATUS**

Mokhira Yusupova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

moxirs@mail.ru

Abstract. Using anthropometry methods the physical development of 150 teenage schoolchildren taking into account health abnormalities has been evaluated.

Keywords: schoolchildren, adolescence, curves of the spinal column, physical development, scoliosis, kyphosis, deviations in health, anthropometric signs.



5-Sho'ba. BARCHA TURDAGI TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA: MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR

Секция 5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВСЕХ ТИПОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

5th Section. PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF ALL TYPES: PROBLEMS AND PROSPECTS



UO'K: 796

SPORT TO'GARAKLARIDA JISMONIY TAYYORGARLIK MASHG'ULOTLARINI O'TKAZISH TAJRIBASI

Gulzar Abatova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

belemg23@icloud.com

Annotatsiya. Ko'p yillik sport trenerovkasining dastlabki tayyorgarlik bosqichi fundamental bosqich bo'lib, unda jismoniy va funksional imkoniyatlar bazasini yaratish sog'lom-malakali sportchilarni tarbiyalash samaradorligini belgilaydi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va tashkil qilish qayd etilgan muammoning o'ta dolzarb ahamiyatga loyiq ekanligidan darak beradi.

Kalit so'zlar: sport trenerovka, sog'lom-malakali, funksional, to'garak, respondent, musobaqa, moddiy-texnik, o'quvchi-sportchi

Mamlakatimizning mustaqil taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sport yurtboshimiz tashabbusi tufayli davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida cho'qqi sari qanot qoqmoqda. Bu borada ayniqsa sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash poydevori sanalgan bolalar sportini rivojlantirish, o'quv-mashg'ulot va ommaviy musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish va yosh iste'dodli sport zahiralarni tayyorlash samaradorligini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bugungi kunda o'quvchi va talaba yoshlarni sport bilan shug'ullanishlariga zamon talablariga mos moddiy-texnik shart-sharoitlar yaratilgan.

Ko'p yillik sport trenerovkasining dastlabki tayyorgarlik bosqichi fundamental bosqich bo'lib, unda jismoniy va funksional imkoniyatlar bazasini yaratish sog'lom-malakali sportchilarni tarbiyalash samaradorligini belgilaydi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va tashkil qilish qayd etilgan muammoning o'ta dolzarb ahamiyatga loyiq ekanligidan darak beradi. Biz ana shu muhim masala holatini o'rganish maqsadida 60 nafar jismoniy tarbiya o'qituvchi-murabbiylari va 100 nafar o'quvchi-sportchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik. So'rovnomani tashkil qilish va o'tkazishda sport o'yinlari kafedrasining iqtidorli talabalari ishtirok etdi. So'rovnoma savollari sport to'garaklarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish tajribasini o'rganishga bag'ishlanadi.

So'rovnoma bo'yicha olingan javoblar shuni ko'rsatdiki, yosh sportchilar bilan olib borilayotgan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari aksariyat jihatlardan pedagogik talablardan yiroq ekan. Chunonchi, so'rovnomada qayd etilgan 1-savoliga (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida suhbatlar o'tkaziladimi?) 60 nafar o'qituvchi-murabbiy respondentlardan 38,3% "ha", 28,4% "yo'q" deb javob bergan bo'lsa, 33,3% umuman javob bermadi. 100 nafar respondentlardan 28% "ha" deb fikr bildirgan bo'lsa, 72% salbiy ovoz berishdi.

"Jismoniy sifatlarni rivojlantirish rejalashtiruv hujjatlariga asoslanadimi? - deb nomlangan savolga birinchi toifadagi respondentlarning 78,3% ijobiy ovoz berishgan bo'lsa, faqat 21,7% salbiy fikr bilan chegaralanishdi".

Ikkinchi toifaga mansub respondentlar 100% umuman javob berishmadi.

“Jismoniy sifatlarini rivojlanishi testlar yordamida nazorat qilinadimi? degan” savolga ham murabbiy-o‘qituvchilarning 70% kasbiy salohiyatini himoya qilgan bo‘lsa, shug‘ullanuvchi bolalar 100% bu savolga salbiy fikr bildirishdi.

Ma’lumki, har bir sport turi bo‘yicha olib boriladigan jismoniy tayyorgarlik jarayoni shu sport turi xususiyatiga moslashtiriladi. Chunki, bir sport turida ma’lum jismoniy sifatlar ustivor ahamiyatga ega, boshqa bir sport turida boshqa sifatlar muhimroq bo‘ladi.

Ayni shu mavzuda berilgan 4 savolga o‘qituvchi-trenerlarning 71,8% “ha” javobiy yo‘llashdi. Lekin, so‘rovnomada ishtirok etgan respondent bolalarning aksariyat (68%) ushbu savolga salbiy munosabat bildirishdi. Ta’kidlash muhimki, odatda jismoniy mashqlar yuklamasi bolalar imkoniyatiga mos yoki xiyol yuqori bo‘lishi mumkin. Imkoniyatga qaramasdan beriladigan zo‘rma-zo‘raki yuklamalar organizmga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu masalani aniqlashtirishga mo‘ljallab berilgan 5-savol 61,7% o‘qituvchi respondentlardan “ha” javobini olishga imkon berdi. Shu bilan bir qatorda respondent bolalarning 73% bu savolga “yo‘q” javobini, 9% umuman javob berishmadi.

Yetakchi mutaxassislar va olimlarning fikriga asosan shu narsa ma’lumki, jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlanganligi texnik-taktik mahoratni o‘zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Shunday ekan dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga moslashtirib tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur mavzuda berilgan 6-savolga trener-o‘quvchilar tomonidan ijobiy fikr (51,9%) bildirilgan bo‘lsada, respondent bolalar bu savolni qo‘llab-quvvatlamadilar, ya’ni ularning 71% salbiy ovoz berishdi.

Sport psixologiyasi bo‘yicha yetakchi olimlarning fikr-mulohazalariga asosan sportchilarning ruxiy xislatlarini (diqqat, xotira, xissiyot, iroda va hokazo) shakllantirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish yaxshi natija beradi. Lekin, afsuski o‘qituvchi-trener respondentlar ushbu yo‘nalishdagi 7 savolga kutilgan javoblarni bera olmadilar. Jumladan, ularning faqat 13,3% jismoniy mashqlar yordamida ruhiy hislatlarni rivojlantirish mumkin degan xulosaga kelishgan. Qizig‘i shundaki, respondent bolalarning 25% mazkur savolga ijobiy ovoz berishdi. Ushbu javoblardan shunday xulosaga kelish mumkinki, o‘qituvchi-trenerlar ruxiy tayyorgarlikni rivojlantirishda jismoniy mashqlarning ahamiyatini yaxshi o‘zlashtirishmagan. Ehtimol shu sababli mashqlarda shu masalaga ongli ravishda e’tibor qaratilmaydi. Umuman olganda ruhiy tayyorgarlik rivojlantirishda ham, jismoniy sifatlarini shakllantirishga ham bolalar organizmining aks ta’siri (reaksiyasi), boshqacha qilib aytganda psixofiziologik reaksiyalar, ularning o‘zgarishi, yuklamalarga moslashishi doimo nazoratda bo‘lishi darkor. Lekin, mazkur masalaga bag‘ishlangan 8 savolga o‘quvchi respondentlarning 18,3% ijobiy fikr bildirishgan bo‘lsa, 48,4% “yo‘q”, 33,3% umuman javob berishmadi. Respondent bolalar esa organizmning reaksiyasini nazorat qilish haqida faqat salbiy ovoz bilan cheklanishdi. Demak, haqiqatdan ham mashg‘ulotlar davomida yuklamani organizmga ta’siri umuman aniqlanmaydi degan xulosaga kelish mumkin. Boz ustiga o‘quv-trenerovka jarayonida, jumladan mashqlarni qo‘llash davomida, tibbiy ko‘rik natijalariga umuman e’tibor qaratilmasligi 9-savol javoblaridan ayon bo‘ldi.

10-savol natijalaridan ham shuni ta’kidlash mumkinki, o‘qituvchi-trenerlar mashqlar yuklamalarini bolalarning real imkoniyatlariga qarab me’yorlamasliklari ma’lum bo‘ldi.

O‘tkazilayotgan mashg‘ulotlar esa mazmun va yo‘nalish jihatlaridan bir-biridan farq qilmasligi (11-savol) o‘z ifodasini topdi.

Mashg‘ulot xajmi va shiddati (12-savol) trenerlar fikri bo‘yicha bolalarni yetarli qoniqtirmaydi (63%).

Ma’lumki, mashg‘ulotlarning samaradorligi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish unumdorligi turli trenajyor va moslamalardan foydalanish bilan bog‘liqdir. Bu mavzuda berilgan savolga trenerlarning 31,7% ijobiy javob berishgan bo‘lsa, bolalarning 83% foizi ushbu savolga salbiy fikr bildirishdi. Bundan shunday mulohazaga kelish mumkinki, mashg‘ulotlarda hatto yasama moslamalardan ham foydalanilmaydi.

Alohida ta’kidlash lozimki, o‘qituvchi-trenerlar ham (66,7%), respondentlar qiz bolalar ham (81%) ertalabki badan tarbiya mashqlaridan foydalanmasliklari ma’lum bo‘ldi.

Olingan savolnoma natijalaridan shu narsa aniqlandiki, maktab sport to‘garaklarida mashg‘ulotlarni rejalashtirish, o‘tkazish, mashqlarni me’yorlash va nazorat qilish, jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish ishlari umuman talabga javob bermaydi. Bunday holat xotin-qizlar tarkibidan sog‘lom malakali sportchilarni tayyorlash imkoniyatlarini mushkullashtirishi isbot talab qilmaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

- 1) Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to‘siq qo‘yish texnikasini takomillashtirishda harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash // “Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022-yil 29-yanvar, 613-614 b.
- 2) Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness // Халқаро илмий-амалий анжумани «2020 йилда

ўтказиладиган XXXII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари», Чирчик, 2020. 587 б.

- 3) Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола: учебник. – Т., 2020. – 540 с.
- 4) Пулатов А.А. Саломатлик-хотиржамлик юрт бойлиги ва унга эришишда жисмоний машқларнинг ўрни. // Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари. Чирчик, 2018, Б.223-227.
- 5) Pulatov A., Qdirova M. Sport pedagogik mahoratini oshirish (voleybol): o'quv qo'llanma. T., 2019.
- 6) Кдирова М.А., Абатова Г.Н. Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования и использованием обучающих тестов (в примере волейбола) // Academic Research in Educational Sciences, 2021, 192-198 с.

УДК: 796

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

Гулзар Абатова

*Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Ўзбекистан
belemg23@icloud.com*

Аннотация. Начальный подготовительный этап многолетней спортивной тренировки является фундаментальным этапом, на котором создание базы физических и функциональных возможностей определяет эффективность воспитания здоровых-квалифицированных спортсменов. Следовательно, научно обоснованное планирование и организация занятий по физической подготовке с детьми, занимающимися на начальном подготовительном этапе, свидетельствует о том, что отмеченная проблема заслуживает исключительной актуальности.

Ключевые слова: спортивная подготовка, здоровесберегающий, функциональный, секция, респондент, соревнование, материально-техническое обеспечение, студент-спортсмен.

UDC: 796

EXPERIENCE IN PHYSICAL EDUCATION AND CULTURE IN SECTIONAL SPORTS

Abatova Gulzar

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan
belemg23@icloud.com*

Annotation. The initial preparatory stage of long-term sports training is a fundamental stage at which the creation of a base of physical and functional capabilities determines the effectiveness of the education of healthy, qualified athletes. Consequently, the scientifically based planning and organization of physical training classes with children engaged in the initial preparatory stage indicates that the noted problem deserves exceptional relevance.

Keywords: sports training, health-saving, functional, section, respondent, competition, logistics, student-athlete.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УНИВЕРСИТЕТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Муборак Айходжаева

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон
ayxodjaeva0212@mail.ru*

Аннотация. Мақолада талабалар мустақил таълими масаласининг бугунги кунда айниқса долзарблиги сабаблари кўриб чиқилган ва жисмоний тарбия олий таълим муассасалари талабаларининг мустақил таълимини ташкил қилиш муаммоларига эътибор қаратилган.

Калит сўзлар: талабаларнинг мустақил ишлари, фаоллик, ўз-ўзини бошқариш, билим олиш эҳтиёжи, долзарблаштириш.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Бугунги кунда таълим соҳасида талабаларнинг мустақил таълим олиш йўлидаги фаолияти масаласи ниҳоятда долзарб ҳисобланади ва бунинг қатор сабаблари бор. Биринчидан, бу таълим соҳасида юз бераётган туб ўзгаришлар билан боғлиқ бўлиб, ОТМ лар тайёрлаётган кадрларнинг сифатига бўлган талаб фақат таълим мазмунини ўзгартиришни тақозо этиб қолмасдан, ўқув жараёнини ташкил этишга янгича ёндашувни ҳам талаб этади ва бунда талабаларнинг мустақил ишларини мунтазам равишда юксак даражада уюштириш кўзда тутилади. Иккинчидан, ахборот технологияларининг жадал ривожланиши технологик ўзгаришларнинг

ўсишига туртки бўлади, бу эса мутахассислардан янги билимлар, кўникма ва малакаларни эгаллашни талаб қилади. Ниҳоят, учинчидан, ҳозирда мутахассислар билим ва кўникмаларининг эскириб, кадрсизлашуви жараёнининг тезлашиши ОТМ талабаларининг мустақил фаолиятини ривожлантиришни тақозо этади. Масалан, руҳшунос Е.И.Роговнинг тўғри таъкидлашича, кейинги ўн йилликлар мобайнида бу давр шиддат билан қисқариб бормоқда.

Тадқиқотнинг мақсади – жисмоний тарбия ОТМ талабалари мустақил фаолиятининг энг устувор мазмуний хусусиятларини ўрганиш.

Тадқиқотнинг натижалари. Талабаларнинг педагогик назария ва усулият борасидаги мустақил фаолиятини кучайтириш масалаларини кўриб чиқар эканмиз, унга айрим ёндашувларни қайд этамиз. Мустақил таълим муаммоси барча фанлар билан боғлиқ. Бу турли фанларга хос бўлган мустақил фаолият муаммосига хос кўшлаб назарий қарашлардан фойдаланиш мумкинлигини кўрсатади. Тадқиқот асосида маълум бўлишича, бундай ёндашув жисмоний тарбия ОТМ талабалари мустақил фаолиятини турли фанларга татбиқан жадаллаштиришнинг жиддий хусусиятлари ҳақида билимлар олиш имконини беради. Психология-педагогика фанларида мустақил тайёргарлик муаммоси олимлар томонидан ўқувчиларда мустақил ўқиб-ўрганиш эҳтиёжини, мотивацияни шакллантириш, ўқувчи шахсида ундаги руҳий жараёнлардан келиб чиқиб, фаоллик, ўз-ўзини бошқариш, билишга қизиқишни таъминлаш нуқтаи назаридан ўрганилади. Руҳшуносларнинг маълумотларига кўра, инсоннинг ҳар қандай фаолияти ўз эҳтиёжларини: у хоҳ маънавий, хоҳ ижтимоий бўлсин, хоҳ моддий ва ҳ.к. – қондириш истаги туфайли амалга оширилади. Шахснинг мустақил фаолияти ҳам тегишли эҳтиёжлар билан тақозо этилиб, бу билим олиш эҳтиёжидир. Уни маънавий эҳтиёжлар соҳасида энг етакчи деб айтиш мумкин. Талабаларнинг мустақил билим олиши йўлида муайян қийинчиликлар ҳам туғилади: мустақил ўқиш техникасининг йўқлиги, олинган ахборотларни англаш ва тизимлаштиришдаги қийинчиликлар ва б. Уларни енгиб ўтиш учун ОТМ да талабаларнинг мустақил билим олишини долзарблаштириш бўйича уюштирилган, мунтазам, аниқ мақсадга йўналтирилган фаолият олиб борилиши керак. “Долзарблаштириш” дегани нима? С.Ю.Головиннинг руҳшунослик бўйича луғатида бу сўзга “ўзлаштирилган материални амалда қўллаш мақсадида узок муддатли ёки қисқа муддатли хотирадан чиқариб олиш фаолияти” дея изоҳ берилган. Долзарблаштириш – яширин ҳолатдан реал, долзарб ҳолатга ўтказиш демак. Мустақил билим олишни долзарблаштиришнинг аҳамиятини В.А.Рубочкин ҳам қайд этади. Олимнинг фикрича, турли омиларнинг (психофизик, мантиқий, ижтимоий) ўзига хос имкониятларини амалиётда қўллаш мустақил билим олишда тўпловчи самарани яратиш учун шароит ҳозирлайди. Бу муайян назарий материални ўзлаштириш мақсадида бир вақтнинг ўзида ҳам иродавий сифатларни сафарбар қилиш, ҳам ҳиссий образлар ҳамда мантиқий мавҳумликлар имкониятларидан фойдаланишда намоён бўлади. Муаллифнинг тўғри қайд этишича, билимларни мустақил тарзда ўз ташаббуси билан эгаллаш инсоннинг барча ижтимоий-маънавий ва шахсий-руҳий қобилиятларини долзарблаштиради. Шу тариқа замонавий илмий ёндашувлар жисмоний тарбия ОТМ талабаларининг мустақил таълимини долзарблаштиришда уларнинг ахборотларни ўзлаштиришидан кўра кўпроқ билиш ва ҳаётий ҳодисаларни тушунтириш жараёнида юзага келадиган муаммоларни ҳал қила олиш тажрибасини биринчи ўринга қўйиш имконини беради.

Демак, хулоса қилиб айтиш мумкинки, талабаларнинг мустақил таълимини долзарблаштириш деганда уларни мустақил равишда, ўз ташаббуси билан билим излашга сафарбар этиш ҳамда шахсий имкониятларини имкон қадар очишга қаратилган, муайян мантиқий изчилликда тартибланган педагогик хатти-ҳаракатларни тушуниш керак. Мустақил таълимни долзарблаштиришнинг муҳим йўналиши талабаларнинг шахсий имкониятларини очиш саналади. Бунда шахсий имконият талабаларнинг мустақил таълим олиш фаолиятини ривожлантиришнинг асоси ва механизми сифатида тавсифланади. У шахснинг муваффақиятли мустақил таълим олиши учун зарур хусусиятлари ва қобилиятлари демакдир. Бу хусусиятлар ва қобилиятлар сирасига мотивация, иродавий сифатлар (мақсадга интилувчанлик, интизом, ташаббускорлик, ўз-ўзини назорат қила билиш), ўзини баҳолай олиш қабилар киради. Шахсий имкониятларни очиш умумий ривожлантириш асосида юз беради ва талабанинг ўзига, ўз мавқеини ошириш, ўзини ривожлантириш йўлидаги фаолиятига кўпроқ боғлиқ бўлади.

Библиография:

- 1) Градусова Т.К. Самостоятельная работа студентов как важный элемент профессионального становления специалиста [Текст] / Т.К. Градусова, А.В. Новоклинова // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2003. - Вып. 1. - С. 57-59.
- 2) Организация и контроль самостоятельной работы студентов: Методические рекомендации / Сост. Н.В. Соловова; под ред. В.П. Гарькина. Самара: Изд-во «Универсгрупп», 2006. 15 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Муборак Айходжаева

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

ayxodjaeva0212@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются причины, по которым вопрос о самостоятельном обучении студентов особенно актуален на сегодняшний день, и акцентируется внимание на проблемах организации самостоятельного обучения студентов высших учебных заведений физической культуры.

Ключевые слова: самостоятельная работа студентов, активность, самоуправление, потребность в обучении, актуализация.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT EDUCATION OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE

Muborak Aykhodzhaeva

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

ayxodjaeva0212@mail.ru

Abstract. The article considers the reasons why the issue of independent education of students is especially relevant today, and focuses on the problems of organizing independent education for students of higher educational institutions of physical culture.

Key words: independent work of students, activity, self-management, training needs, actualization.



UO'K: 796

VOLEYBOL SOHASI MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISHNING TARIXIY FALSAFIY AHVOLINI ANKETA O'TKAZISH YO'LI BILAN O'RGANISH

Dilfuza Amriyeva

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

Annotatsiya. Anketa o'tkazish yo'li bilan voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning tarixiy falsafiy ahvolini o'rganish va tahlil qilish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, harakatli o'yinlar, tarixiy-falsafiy tahlil, anketa o'tkazish usuli, konkordatsiya koeffitsienti.

Kirish. Voleybol o'yini sport turida va, umuman, jismoniy tarbiya va sport faoliyati amaliyotida shug'ullanuvchilarni tayyorlash jarayonida muhim vositalardan biri hisoblangan harakatli o'yinlardan foydalanishni sportchining bevosita musobaqa faoliyatida ahamiyati va o'rnini o'rganish va buning uchun sohaning yetakchi mutaxassislarini jalb etish va voleybolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning muammolari, vosita va usullari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklari to'g'risidagi ularning fikr – mulohazalarini anketa otkazish yo'li bilan o'rganish katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

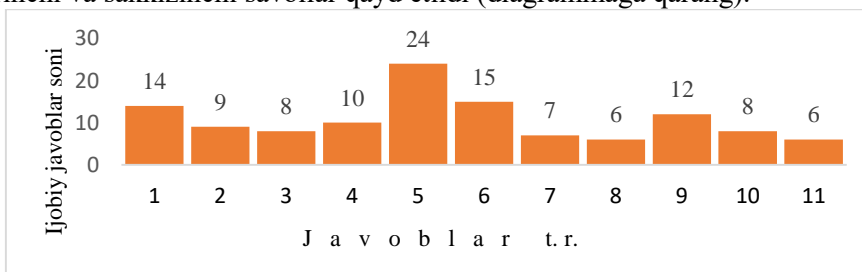
Maqsad va vazifalar. Anketa o'tkazish yo'li bilan voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning muammolari, vosita va usullari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklari hamda tarixiy falsafiy ahvolini o'rganish, umumlashtirish va tahlil qilish. Anketa o'tkazishda ishtirok etgan ekspertlar fikrlarining o'zaro moslik darajasini aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda voleybol sohasining tajribali murabbiylaridan 15 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 14 kishi va tajribali-yetuk pedagoglardan 12 kishi, jami 41 nafar respondentlar ishtirok etishdi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan tasdiqlovchi, ya'ni "sezilarli ijobiy", qisman tasdiqlovchi-qisman inkor etuvchi "ijobiy, sezish ancha qiyin" hamda to'liq inkor etuvchi, ya'ni "o'zgarish yo'q" va

“bilmayman” singari javoblar beriladigan 11 ta savollar taklif etildi. Ekspertlarning fikrlari ochkolarga aylantirildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspertlarning anketa savollariga javoblarini tahlil qilish quyidagicha manzarani ko'rsatdi (qulaylik uchun anketa savollarini quyidagicha belgilab oldik): 1) Voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishni tarixiy falsafiy hodisa deb hisoblaysizmi?; 2) Voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishni tarixiy falsafiy tahlil qilish zarurmi?; 3) Voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning tarixiy falsafiy ahamiyati muhim deb hisoblaysizmi?; 4) Oldingi yillarga nisbatan voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishga e'tibor kuchayganmi?; 5) Siz, voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanasiz-mi?; 6) Milliy harakatli o'yinlardan foydalanasiz-mi?; 7) Voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarli mi?; 8) Voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishda axborot texnologiyalarini qo'llaysizmi?; 9) Sport ta'lim muassasalarida voleybol bo'yicha mutaxassislar tayyorlash uchun sharoitlar mavjud mi?; 10) Oldingi yillarga nisbatan yosh voleybolchilarimizni xalqaro musobaqalardagi natijalari yaxshilanib boryaptimi?; 11) Oldingi yillarga nisbatan respublikamiz voleybolchilarini xalqaro musobaqalardagi natijalari yaxshilanib boryapti mi?): o'rganilgan 11 ta savol orasida eng ko'p ijobiy javob 24 kishi (58,54%) berilgan 5-savol o'ziga yarash eng yaxshi (78) ball bilan taqdirlandi va uni ekspertlar eng ahamiyatli savol deb ta'kidlasdi. Undan keyingi o'rinlarda 94 (34,15%) ekspert ijobiy fikri (94 ball) birinchi va oltinchi savollar 15 (36,59%) ekspert (98ball) joylashdi. Eng past ahamiyatli sifatida ikkovida ham faqatgina 6 ta ijobiy fakr (14,63%) hamda 113 va 111 ball baln o'n birinchi va sakkizinchi savollar qayd etildi (diagrammaga qarang).



Xulosa. Shunday qilib, o'rganilgan 11 ta omil bo'yicha 41 ta ekspertning umumlashgan savolnomaga berilgan javoblar bo'yicha o'rtacha ball 110,0 ballni tashkil etdi va bunda respondentlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi $W = 0,248$ ga tengligi aniqlandi va bu natijalar uchun o'rtachadan yuqori baho hisoblanadi hamda ekspertiza muvaffaqiyatli o'tganligini anglatadi.

Bibliografiya.

- 1) Akbarov A. Спортда математик таҳлил усуллари: ўқув қўлланма. – Chirchiq, O'zDJTSU. - 228.
- 2) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш // Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.
- 3) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 479-480.

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ ИСТОРИЧЕСКИ-ФИЛОСОФСКОГО СОСТОЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ИГРАМИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ВОЛЕЙБОЛА ПУТЕМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Амриева Дилфуза

*Ўзбекистон давлат университети физик маданият ва спорт
Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.*

Аннотация. Приведены результаты изучения и анализа исторически-философского состояния использования двигательных игр при подготовке специалистов в области волейбола путем анкетирования.

Ключевые слова: волейбол, двигательные игры, исторически-философский анализ, метод анкетирования, коэффициент конкордации.



ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ-ХУСУСИЙ ШЕРИКЛИК ИСТИҚБОЛЛАРИ

Икром Ахмедов, Улуғбек Юлдошев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

u.yuldoshevsue@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш, давлат ва хусусий шерикчилик асосида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инвестиция лойиҳаларини амалга ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия ва спорт, давлат-хусусий шерикчилик, спорт иншоотлари, хусусий сектор, инфратузилма лойиҳалари.

Кириш. Мамлакатимизда сўнгги пайтларда хизмат кўрсатиш соҳаси, хусусан, жисмоний тарбия ва спорт хизматлари соҳаси унинг мақсади тижорат қизиқиши бўлган хусусий секторни тобора кўпроқ жалб қилмоқда. Ушбу хизматларни ишлаб чиқариш ва сотиш натижасида фойданинг кўпайиши билан боғлиқ бўлиб, унга талаб ҳар йили ошиб боради. Хусусий секторнинг таъсирини икки соҳага бўлиш мумкин: юқори кўрсаткичли спорт турлари ва «оммавий» спорт турлари. Шунингдек, ушбу соҳада ишлайдиган фирмаларни бевосита жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги хизматларни кўрсатадиган фирмаларга ва тегишли хизматларни кўрсатадиган фирмаларга бўлиш мумкин.

«Оммавий» спорт турлари бўйича жисмоний тарбия ва спорт хизматларини кўрсатадиган хусусий сектор асосан фитнес клублари ва спорт кўп функцияли марказлари томонидан намоиш этилади. Жисмоний тарбия тўғрисидаги хилма-хиллиги бугунги кунда жуда катта. Уларнинг барчаси таклиф этилаётган хизматлар, сифат, нарх сиёсати, шунингдек, турли истеъмолчиларга қаратилган. Тармоқ фитнес клублари тизими энг оммабоп бўлиб бормоқда, бу билан фитнес соҳасида ишлайдиган кичик фирмалар учун рақобатлашиш тобора қийинлашмоқда, гарчи улар жисмоний фаолиятнинг инсон саломатлиги учун ортиб бораётган роли туфайли ҳам ўз ўрнини топтомоқдалар.

Мақсад ва вазифалар. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шерикликнинг ҳуқуқий асоси сифатида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 01 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида “*давлат-хусусий шериклик*” - хусусий инвестицияларни жалб қилиш, ресурсларни бирлаштириш ва хавф-хатарларни тақсимлаш мақсадида давлат шериги ва хусусий шерикнинг аниқ муддатга юридик расмийлаштирилган жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўзаро самарали ҳамкорлиги деб таърифланади [1, 3].

В. Варнавский ва бошқалар ҳаммуаллифлигидаги “*Давлат-хусусий ҳамкорлиги. Назария ва амалиёт*” номли ўқув қўлланмасида “Давлат-хусусий шериклик - давлат ва жамоатчилик мулк объектлари, шунингдек, кенг доирадаги иқтисодий фаолият турларида ижтимоий аҳамиятга молик лойиҳаларни амалга ошириш мақсадида давлат ва жамоатчилик идоралари, муассаса ва корхоналари томонидан ижро этилувчи ва кўрсатилувчи хизматларга нисбатан давлат ва хусусий сектор ўртасидаги ўзаро таъсирнинг юридик жиҳатдан мустаҳкамланган шаклини намоён этади” деб таъкидлашади [2, 5].

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Спорт иншоотларини қуришга келсак, хусусий сектор орасида энг оммабоп спорт заллари, шунингдек кўп функцияли марказларни яратишдир. Стадионлар ва спорт майдончаларини қуриш кўп ҳолларда давлат ҳисобидан амалга оширилади. Хусусий секторда энг кўп хизматлар турли спорт марказлари томонидан тақдим этилади. Биринчидан, хизматларнинг асосий улуши марказда жисмоний тарбия ва спортни амалга оширишдир. Иккинчидан, спорт учун ҳам, уларда оммавий спорт ва кўнгилочар тадбирларни ўтказиш учун ҳам спорт иншоотини ижарага бериш. Шунингдек, хизматлар орасида сиз спорт жиҳозларини таъмирлашни топишингиз мумкин.

Ўз фаолиятдан энг катта молиявий даромад олиш мақсади билан боғлиқ ҳолда, хусусий сектор келгусида амалга ошириш учун маълум бир бозорни ўрганишга кўпроқ эътибор қаратмоқда. Минтақанинг жойлашишига ва унинг хусусиятларига қараб, спорт ташкилотлари юқори даражада фарқланадиган хизматларни таклиф қилишлари мумкин. Масалан, хорижий давлатларда кўпроқ бадавлат одамлар учун юқори сифатли хизматлар ва яхши ҳудудларда тақдим этилади. Шунингдек,

бу ерда сиз давлат ва хусусий сектор ўртасидаги яна бир муносабатни кўришингиз мумкин, чунки бу кўпинча маълум бир минтақанинг инфратузилмасини янгилашни бошлайдиган давлатдир.

Давлат ва бизнеснинг инфратузилмаларни ташкил этиш ҳамда ижтимоий жиҳатдан муҳим хизматларни кўрсатишда давлат-хусусий шерикчилик ўзининг молиявий, технологик ва бошқарув ресурсларининг бирлашишидан иборатдир. Бундай ҳамкорликда муносабатлар давлат ва хусусий компаниялар кооперацияси сингари барпо этилади. Давлат-хусусий шерикчилик тўғрисидаги шартномада иштирокчилар ўртасида хавфларнинг бўлиниши аниқ ва равшан қилиб кўрсатилиши шарт ва муҳимдир. Ушбу жадвалда давлат ва хусусий шерикнинг устунлик ва фойдалилик томонлари келтириб ўтилган [3, 381].

1-жадвал. Лойиҳаларни амалга оширишда давлат ва хусусий шерик учун фойда ёки устунлик жиҳатлари

| <i>Давлат учун</i> | <i>Хусусий шерик учун</i> |
|--|--|
| - Ижтимоий аҳамиятга эга йирик лойиҳаларни амалга ошириш имконияти | - Давлат-хусусий шерикчилик объектдан даромад олиш, товар ва хизматларни кафолатланган бозорларнинг мавжудлиги |
| - Хусусий ҳамкор билан хаф-хатарларни бирга бўлиши | - Кутилаётган хаф-хатарларни давлат билан бирга бўлиши |
| - Хусусий сектор томонидан тақдим этилган хизматлар сифати талабга мос келмаса, пул тўловларини камайтириш имконияти | - Давлат томонидан бериладиган кафолат ва имтиёзлар |
| - Объектни ишлатиш учун бюджет харажатларининг мавжуд эмаслиги, бюджет юқини камайтириш | - Қарзларни молиялаштиришга жалб қилиш имконияти |
| - Хусусий секторни бошқарув ва интеллектуал капитални жалб қилиш | - Лойиҳа харажатларини давлат билан бўлиши |

Хусусий сектор тегишли маҳсулотлар ва хизматларни етказиб беришда бир хил даражада муҳимдир. Бундан ташқари, спорт анжомлари, кийим-кечак ва пояфзалларни сотиш фақат хусусий компаниялар томонидан амалга оширилади, бу ерда давлат секторининг улуши йўқ. Бу фирмалар, масалан, истеъмолчиларга чегирмаларни биргаликда тақдим этиш бўйича ҳамкорлик шартномаларини тузадилар ва клуб худудида жойлашиши мумкин. Спорт товарлари бозорида ҳам баъзи ўзгаришлар юз берди. Масалан, илгари машқ машиналари ишлаб чиқарувчилари биринчи навбатда спорт клублари ва бошқа спорт иншоотларига қаратилган бўлса, энди улар асосан уй хўжалиқларига қаратилган. Спорт соҳасидаги тадбиркорлар жисмоний тарбиянинг роли ортиб бораётганидан, шунингдек, барча истеъмолчилар спорт марказларига ташриф буюриш учун етарли молиявий ресурсларга ва бўш вақтга эга эмаслигидан хабардор. Шуни кўшимча қилиш мумкинки, нафақат спорт анжомларини сотиш, балки ижарага бериш соҳаси ҳам ривожланмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида хизмат кўрсатувчи хусусий сектор қуйидаги йўналишларни ўз ичига олади:

- спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича хизмат кўрсатувчи компаниялар-стадионлар, сузиш ҳавзалари, спорт базалари ва мажмуалари;
- овқатланиш, турар жой, экскурсиялар ва бошқаларни ташкил қилувчи компаниялар;
- ахборот соҳаси ва шоу-бизнес соҳасида ишловчи компаниялар;
- суғурта хизматларини кўрсатувчи компаниялар;
- букмекерлик хизматларини кўрсатувчи компаниялар.

Бугунги кунда барча соҳаларда кенг тарқалган яна бир фаолият - бу реклама. Спорт тадбирларини эълон қилиш, соғлом турмуш тарзи ва фаол спортни тарғиб қилиш, шунингдек, янги миқозларни жалб қилиш учун хусусий компаниялар ҳам, давлат ҳам реклама агентликларини жалб қилади. Шунингдек, кенг кўламли хизматларни сотадиган кенг қамровли спорт агентликлари яратилмоқда. Бу маданий тадбирларни, спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказиш, спорт клуби имиджини ривожлантириш, маркетинг компаниялари, бозорни таҳлил қилиш бўлиши мумкин. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси қанчалик ривожланган бўлса ва унда тадбиркорликнинг роли қанчалик юқори бўлса, тегишли хизматлар ва товарлар кўрсатадиган фирмалар сони шунчалик кўп бўлади.

Бугунги кунда давлат ва бизнеснинг жисмоний тарбия ва спорт хизматлари соҳасидаги иштирокини таҳлил қилиш асосида ҳар икки томоннинг биргаликдаги фаолиятини талаб қиладиган ва давлат-хусусий шерикчилик асосида амалга оширилиши мумкин бўлган қуйидаги йўналишларни аниқлаш мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт иншоотларининг биргаликда қурилиши аҳолига кўрсатиладиган хизматларнинг мавжудлигини оширади ва ижарага бериладиган давлат объектларини тақдим этиш бизнесни жалб қилади, бу эса хизматлар доирасини кенгайтиришга ёрдам беради. Хусусий сектор

билан ўзаро ҳамкорлик спорт-кўнгилочар тадбирларни ташкил этиш сифатига ҳам ижобий таъсир кўрсатади.

Хулоса. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шериклик соҳасини ривожлантириш, тендер савдоларини ўтказиш, давлат-хусусий шериклик лойиҳаларини тузиш ва бошқаришда алоҳида эътибор берилса, соҳада амалга оширилаётган лойиҳаларимизнинг самарадорлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсияларимиз қуйидагилардан иборат:

- йирик лойиҳаларни амалга оширишда давлат томонидан хусусий шерикни қўллаб-қувватлаш мақсадида бюджетдан маблағлар ажратиш тизимини жорий қилиш;

- давлат томонидан хусусий шерикни қўллаб-қувватлаш мақсадида бюджетдан субсидиялар ажратиш тизимини жорий қилиш;

- давлат-хусусий шериклик лойиҳаларида хусусий шерикка тижорат банклари имтиёзли тарзда кредитлар ажратиш ва х.к.

Библиография.

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 01 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шерикликни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 184-сонли 20 тадан ортиқ қонун ва қарори.
2. Варнавский В.Г., Клименко А.В., Королев В.А. Государственно-частное партнерство: теория и практика: учебное пособие. - М.: ГУ-ВШЭ, 2010.
3. Юлдошев У. Мамлакатимиз иқтисодиётида давлат-хусусий шерикчиликнинг ўрни ва аҳамияти // “Иқтисодиёт ва таълим” илмий электрон журнали. № 23 (2) 2022. https://doi.org/10.55439/ECED/vol23_iss2/a61

ПЕРСПЕКТИВЫ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Икром Ахмедов, Улугбек Юлдошев

*Ўзбекистон давлат университети физик маданият ва спорт
Фирқаси, Ўзбекистон*

Аннотация: В данной статье разработаны предложения и рекомендации по развитию государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта, реализации инвестиционных проектов в области физической культуры и спорта на основе государственно-частного партнерства в нашей стране.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, государственно-частное партнерство, спортивные сооружения, частный сектор, инфраструктурные проекты.

PROSPECTS OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Ikrom Akhmedov, Ulugbek Yuldoshev

*Uzbek State University of Physical Culture and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

Summary: In this article, proposals and recommendations on the development of Public-Private Partnership in the field of physical education and sports, implementation of investment projects in the field of physical education and sports on the basis of public and private partnership have been developed in our country.

Keywords: physical culture and sports, public-private partnership, sports facilities, private sector, infrastructure projects.



YOSH DZYUDochILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI YAXSHILASHDA HARAKATLI O'YINLAR ELEMENTLARINING AHAMIYATINI PEDAGOGIK BAHOLASH

Shuxrat Baxodirov

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilash jarayonida harakatli o'yinlar elementlarining ahamiyatini pedagogik baholash natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh dzyudochi, ekspert baholash usuli, harakatli o'yinlar elementlari, konkordatsiya koeffitsienti.

Kirish. Hozirgi zamon sportchisi faoliyatida va dzyudo musobaqalarida bellashuv davomida dzyudochlar ijro etadigan texnik harakatlarning samaradorlik darajasi, ko'p jihatdan, sportchining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga va u tomonidan bunday harakatlarni bajarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtirilganlik darajasiga bog'liqdir. Shuning uchun ham, aksariyat mutaxassis olimlar va tajribali murabbiylar yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilashda harakatli o'yinlar elementlarini qo'llashning afzalligiga e'tibor qaratish zarurligini ta'kidlaganlar. Yuqorida qayd etilgan vaziyatlarni e'tiborga olgan holda, yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilashda harakatli o'yinlar elementlarining ahamiyatini o'rganish maqsadida sohaning yetakchi mutaxassislari bilan so'rovnomaga o'tkazildi.

Maqsad va vazifalar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilash jarayonida harakatli o'yinlar elementlarining ahamiyatini ekspert baholash usuli bilan o'rganish. Ekspertlar fikrining o'zaro mosligini konkordatsiya koeffitsientini hisoblash orqali baholash va mihokama qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda tajribali murabbiylardan 17 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 17 kishi va yetuk pedagoglardan 14 kishi, jami 48 nafar respondentlar ishtirok etishdi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan tasdiqlovchi, ya'ni "Ha", "Qisman" tasdiqlovchi-qisman inkor etuvchi hamda to'liq inkor etuvchi, ya'ni "Yo'q" singari javoblar beriladigan 10 ta savollar taklif etildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Standart mazmundagi o'rta va yuqori shiddatli mashqlarga zo'r berish yosh bolalar organizmida salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi muqarrar. Birinchidan, mushaklar zo'riqadi, tez charchash hollari naydo bo'ladi, yurak - qontomir, jigar va asab faoliyatlarida salbiy o'zgarishlar kuzatila boshlaydi. Ikkinchidan, bolalarda mashfulotlarga bo'lgan qiziqish so'nishi mumkin.

1 jadval. **Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli uyinlardan (h.o') foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari (%)**

| № | Savollar | Ha | Yo'q | Qisman | Bilmayman |
|----|--|-------|-------|--------|-----------|
| 1. | Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida h.o'.dan foydalanasizmi? | 60,42 | 12,50 | 8,33 | 18,75 |
| 2. | Milliy xalq harakatli o'yinlardan foydalaniz mi? | 12,50 | 52,08 | 16,67 | 18,75 |
| 3. | H.o'.lar boyicha adabiyotlar yetarli mi? | 10,42 | 25,00 | 20,83 | 43,75 |
| 4. | H.o'.larni amalda qo'llash bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarlimi? | 8,33 | 31,25 | 12,50 | 47,92 |
| 5. | O'z faoliyatingizda axvorot texnologiyalardan foydalanasizmi? | 18,75 | 25,00 | 29,17 | 27,08 |
| 6. | Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni oldingi yillarga nisbatan ijobiy tomonga o'zgarimoqda-mi? | 16,67 | 37,50 | 10,42 | 35,42 |
| 7. | Yosh dzyudochilarning sport faoliyatida h.o'.lardan foydalanish oldingi yillarga nisbatan ijobiy tomonga o'zgarimoqda-mi? | 14,58 | 41,67 | 8,33 | 35,42 |
| 8. | Yosh dzyudochilarning sport musobaqalarida ishtirok etish natijalari oldingi yillarga nisbatan ijobiy tomonga o'zgarimoqda-mi? | 10,42 | 45,83 | 12,50 | 35,42 |

Asosiy: "Fikringizcha, harakatli o'yinlarni mashg'ulotning... qismida qo'llanish eng yuqori samara beradi?" savolga javoblar esa biroz tarqoq bo'ldi. Shunday bo'lsa ham, respondentlarning fikrlari asosida hisoblangan ball miqdoriga ko'ra mutaxassislar harakatli o'yinlarni mashg'ulotning yakuniy qismida ($\Sigma=130$)

ball), undan keyin tayyorgarlik qismida ($\Sigma=119$ ball) va asosiy qismida ($\Sigma=109$ ball) qo'llashni ma'qul deb ta'kidlaganlar. Ayrim respondentlar ($\Sigma=138$ ball) harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi xolos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi. Shunda 'tkazilgan anketa so'rovi ishtirokchilari fikrlarining o'zaro mosligi $W=0,242$ ga teng bo'ldi va bu 48 ekspert fikrlari uchun ekspertiza amalga oshirilganligi uchun asos bo'ladi.

| Mashg'ulot qismi...qo'llanishi... | Ha | Qis-man | Yo'q | bilmayman | Σ ball |
|--|----|---------|------|-----------|---------------|
| tayyorgarlik qismida | 15 | 11 | 6 | 16 | 119 |
| asosiy qismida | 6 | 17 | 10 | 15 | 130 |
| yakuniy qismida | 8 | 25 | 9 | 6 | 109 |
| ularni qo'llash – bu kayfiyat uyg'otish vositasi | 7 | 12 | 9 | 20 | 138 |
| ularni qo'llash samara bermaydi | 8 | 14 | 9 | 17 | 131 |

Xulosa. So'rovnomada davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadi-ki, aksariyat respondentlar yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart, umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. Bu borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi. So'rovnomada ishtirok etgan respondentlarning, ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa milliy xalq harakatli o'yinlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar.

Bibliografiya.

- 1) Акбаров А.А. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. *Теория и методика физической культуры*, 2021, 64 (2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
- 2) Акбаров, А.А., Шаймарданов, Ш.А. Корреляции между антропометрическими и физическими параметрами девочек 5-6 лет, начинающих заниматься художественной гимнастикой. *Вопросы науки и образования*, 2020, 11 (95), 91-94.
- 3) Спортда математик тахлил усуллари: ўқув қўлланма / А.Ақбаров. - УзДЖТСУ, 2020, 228 с.
- 4) Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, А.Ахматжон // *Фан-спортга*, 62-64, 2021, № 6
- 5) Спорт метрологияси: дарслик / А.Ақбаров. – Т.: Тафаккур қаноти, 2014, 459 с.

УДК: 796

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЗНАЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ИГР ПРИ УЛУЧШЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Шухрат Баходиров

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. Приведены результаты педагогической оценки значения элементов двигательных игр в процессе улучшения показателей физической подготовки молодых дзюдоистов методом экспертных оценок.

Ключевые слова: молодые дзюдоисты, экспертная оценка, коэффициент конкордации, элементы двигательных игр.

UDC: 796

PEDAGOGICAL ASSESSMENT OF THE SIGNIFICANCE OF THE ELEMENTS OF MOTOR GAMES IN THE IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL TRAINING INDICATORS OF YOUNG JUDOISTS

Shukhrat Bakhodirov

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Summary. The results of the pedagogical assessment of the importance of the elements of motor games in the process of improving the indicators of physical training of young judokas by the method of expert assessments are given.

Key words: young judoists, expert assessment, concordance coefficient, elements of motor games.



МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА ЧАҚҚОНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Жамила Баязитова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчик, Ўзбекистон

bayazitov79@mail.ru

Аннотация. Мазкур мақолада муаллиф томонидан мактабгача таълим муассасаси шароитларида мактабгача ёшдаги болалар учун ҳаракатли ўйинлар воситаларидан фойдаланган ҳолда уларда чакқонликни ривожлантириш дастури таклиф қилинган.

Калит сўзлар: ҳаракатли ўйинлар, мактабгача ёш, чакқонлик, жисмоний тарбия машғулоти, чакқонликни ривожлантириш дастури.

Кириш. Мактабгача ёшдаги тарбияланувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги муаммоси болалар билан ишлайдиган кўпгина экспертлар, шифокорлар, педагоглар, тадқиқотчиларни қизиқтирган ва қизиқтириб келмоқда (2). Жисмоний тарбия тизимини ташкил этиш, мактабгача ёшдаги тарбияланувчиларнинг жисмоний ва маънавий кучларини ҳар томонлама ривожлантириш мақсадида ундан фойдаланиш, болаларни ҳаётига тайёрлаш нуқтаи назаридан ҳам қизиқтиради (3).

Муаммонинг долзарблиги шунча боғлиқки, катта мактабгача ёшда болаларда организм барча тизимларида ўзгаришлар содир бўлади, мазкур ёш даври болаларда деярли ҳамма жисмоний сифатларини, шунингдек, ҳаракат фаолияти ва фаоллигида руёбга чиқадиган координацион қобилиятларни шакллантириш учун қулай (сенситив) давр ҳисобланади. Бу ёшда тезкорлик ва чакқонликни шакллантириш мақсадида “пойдевр қуриш” ундан ташқари, координацион ва тезкорликка қаратилган машқлар ҳамда ўйинларни бажаришда билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш содир бўлади (1).

Мақсад ва вазифалар. Мазкур ишда мактабгачаёшдаги болаларида чакқонликни ривожлантириш дастури мазмуни ёритилган.

Дастурнинг мақсади келгусидаги фаол ҳаёти ва меҳнат учун зарур бўлган мустаҳкам кўникмалар ҳамда ҳаракат малакалари захирасини эгаллашдан иборат бўлди.

Дастурнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

- бола соғлигини ҳимоялаш ва мустаҳкамлаш: ҳаракат фаоллиги;
- тўлақонли жисмоний ривожланишга эришиш: жисмоний ва ақлий ишчанлик қобилиятининг уйғунлиги;
- шахснинг маънавий-иродавий қирралари, фаоллик, мустақилликни тарбиялаш: болаларнинг мақсадга мувофиқ ҳаракат фаоллигини таъминлаш учун шарт-шароитлар яратиш;
- фаоллик мустақилликни тарбиялаш: фаол ҳаракат фаолиятига бўлган қизиқиш ҳамда унга нисбатдан эҳтиёжни ошириш;
- ҳаётини зарур ҳаракат амалларини шакллантириш: кенг доирадаги ўйин ҳаракатларини шакллантириш;
- жисмоний сифатларни ривожлантириш: чакқонликни тарбиялаш.

Барча санаб ўқилган вазифалар комплекс ҳолда ҳамда ақлий, маънавий, меҳнат, эстетик тарбия вазифалари билан узаро боғлиқликда ҳал этилиши лозим. Яна шуниси муҳимки, ҳаракатли ўйинлар болаларга қувонч келтириш, яхши кайфиятни сақлаб туриши, мустақил бўлишига ундаши зарур.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси ўсиб бормоқда, ҳаракат сифатларини мақсадли ривожлантириш йўли орқали уларнинг ишчанлик қобилиятини ошириш учун мустаҳкам психологик ва физиологик асослар яратилмоқда. Катта ёшдаги мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчилари учун ҳаракат фаолиятида мукаммалиликка эришишига бўлган интилиш хосдир.

Мактабгача тарбияланувчиларнинг хусусиятлари асосида, шунингдек, мақсад, вазифалар ҳамда мазмунини инобатга олиб, 72 соатга мулжалланган, яъни ўқув йили учун ҳаракатли ўйинлар воситаларидан фойдаланган ҳолда чакқонликни ривожлантириш дастури ишлаб чиқилди.

Дастурни тузиш учун 15 та оммавий ва ҳаммабоп ҳаракатли ўйинлар танлаб олинди, бунда бу ўйинларда спорт жиҳозлари жуда кам қўлланилади ёки умуман қўлланилмайди: “Чумчуқлар ва автомобиль”, “Поед”, “Самолетлар”, “Коптокни қувиб ол”, “Таёқчадан ҳатлаб ўт”, “Қалдирғочлар ва асаларилар”, “Ҳайвонлар қироли”, “Ўрмончи”, “Саёҳатчи”, “Сичқонлар ва мушук”, “Кўприкча устидан”, “Тутувчилар”, “Жуфт-жуфт булиб югуриш”, “Полда қолма”, “Нарсани алмаштир” (4).

Харакатли ўйинлар болаларнинг ёши, жинси, қизиқишлари, жисмоний қобилиятлар, шунингдек, йил фаслларига мувофиқ об-ҳаво шароитларини инобатга олган ҳолда режалаштирилди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Ўқув йили учун ишлаб чиқилган харакатли ўйинлар воситалари билан фойдаланган ҳолда чаққонликни ривожлантириш дастурига мувофиқ ҳар ойда 8 та машғулот ёки ҳафтада 2 та машғулот ўтказилади. Харакатли ўйинларнинг ойлар бўйича тақсимлангандаги улуши қуйидагича кўринишига эга: сентябрда 65% ва 1,3 соат, октябрда 60% ва 1,2 соат, ноябрда 50% ва 1 соат, декабрда, январда ва февралда 40%дан ва 0,8 соат, мартда 50% ва 1 соат, апрелда 60% ва 1,2 соат, майда 70% ва 1,4 соат.

Дастурда ўқув йили ойлари бўйича машғулотдаги машқлар сони ҳам назарда тутилган. Масалан, сентябрь, октябрь, ноябрь, март, апрель ва май ойларида 2-3 тадан машқ. Қиш ойларида (декабрь, январь, февраль) 1-2 тадан машқ.

Шунингдек, ўқув ойлари кесимида жисмоний тарбия машғулотларига ажратилган умумий вақтнинг бинода ва очик ҳавода ўтказиш вақтлари нисбати ҳисобланди. Демак, сентябрь ва майда – 20/80%, октябрь ва апрелда – 30/70%, ноябрда – 35/65%, декабрдан февралгача – 0/100% ва мартда – 40/60%.

Хулосалар. Мактабгача таълим муассасалари шароитларида 5-6 ёшдаги болалар учун харакатли ўйинлар воситаларини қўллаган ҳолда чаққонликни ривожлантириш схемаси ишлаб чиқилди. Мазкур схема катта мактабгача ёшдаги болаларнинг (5-6 ёш) чаққонлигини ривожлантиришига қаратилган жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш мақсади, вазифалари ва мазмунини камраб олган.

Ушбу мақолада мактабгача таълим муассасаларида ўқув йили учун 72 соатга мулжалланган харакатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда чаққонликни ривожлантириш дастури таклиф қилинган. Дастурда жисмоний тарбия машғулотларига ажратилган умумий вақтга нисбатдан харакатли ўйинларнинг фоизли улуши, харакатли ўйинларга ойма-ой ажратиладиган вақт, машғулотдаги машқлар сони ва уларнинг тақсимланиши, шунингдек, ўқув йили ойлари бўйича бинода ва очик ҳавода ўтказиладиган машқлар умумий вақти нисбати назарда тутилган.

Библиография.

- 1) Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]: пособие для воспитателя дет.сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 2010. – 96 с.
- 2) Наринян Л.Л., Брыкина В.А., Переузник А.З. Развитие ловкости у детей дошкольного возраста. Наука, 2020, (8 (53)), 54-61.
- 3) Нуридинова М.М. Актуальные вопросы физического развития детей дошкольного возраста / М.М.Нуридинова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 313-317.
- 4) Усмонхужаев Т.С. 500 харакатли ўйинлар. Т.: «Векинмачоқ-Плюс», 2010. 280 б.

УДК: 796.25

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Джамиля Баязитова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

bayazitov79@mail.ru

Аннотация. В данной статье автором предложена программа развития ловкости у детей дошкольного возраста с использованием средств подвижных игр в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: подвижные игры, дошкольный возраст, ловкость, физкультурная подготовка, программа развития ловкости.

UDC: 796.25

THE DEVELOPMENT OF DEXTERITY IN PRESCHOOL CHILDREN

Jamila Bayazitova

Uzbek State University Physical Educations and Sports

Chirchik, Uzbekistan

bayazitov79@mail.ru

Abstract. In this article, the author proposes a program for the development of dexterity in preschool children using the means of outdoor games in a preschool educational institution.

Keywords: outdoor games, preschool age, dexterity, physical training, dexterity development program.

IMKONIYATI CHEKLANGAN OG'IR ATLETIKA SPORTCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Hikoyat Bekmirzayeva, Xurshid To'xtashev

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

Annotatsiya. Mazkur maqolada imkonyati cheklangan 14-16 yoshli og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish masallari muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: dast ko'tarish, siltab ko'tarish, haftalik sikl, psixik sifatlar, yordamchi mashqlar, tezkor kuch.

Dunyoning ko'plab mamlakatlarida imkonyati cheklangan insonlarni ijtimoiy hayot faoliyatiga moslashib ketishlari uchun turli xil ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Chet el va mamlakatimiz olimlari tomonidan olib borilgan ilmiy ishlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy imkonyati cheklanishlarining turlari va shakllari kun sayin ortib, ular bilan bog'liq bo'lgan masalalar ham turlicha ko'rinish olmoqda.

Dunyo jamiyatida imkonyati cheklangan bo'lishiga qaramay, turli sohalarida ulkan cho'qqilarni zabt etgan insonlar kam emas. Yuksak diniy maqomlarga erishgan yoki sportchi, mashxur san'atkor, hatto siyosiy yetakchi bo'lgan shaxslar ham talaygina. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2010 yil 23 dekabirdagi 307-sonli "Nogironlarni tibbiy-ijtimoiy va kasbiy reabilitatsiya qilish samaradorligini yanada oshirish chora tadbirlari to'g'risda" gi hamda mazkur sohaga tegishli ko'plab qarorlar o'z samaradorligini ko'rsatib kelmoqda.

Tadqiqot maqsadi Imkonyati cheklangan 14-16 yoshli sportchilarda og'ir atletika musobaqa mashqlarini, maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish.

Og'ir atletika sporti yildan yilga rivojlanmoqda, trenirovkaning metodikasi o'zgarimoqda, sportchilarning texnik maxorati takomilashmoqda, ularning taktik taffakuri rivojlanishi, jismoniy va psixik sifatlarining darajasi o'smoqda.

Og'ir atletika musobaqa mashqlarini samarali bajarish uchun, yordamchi mashqlardan foydalaniladi: ushbu yordamchi mashqlar 1-jadvalda ko'rsatilgan.

Tadqiqot natijalari: tadqiqotda haftalik siklda trenirovka yuklamasini xilma hil navbatlantirishni o'rganib chiqish hisoblandi. O'tkazilgan tajriba maqsadi haftalik siklda yordamchi mashqlarni qulay navbatlantirishni aniqlash. Tajriba 3 oy davom etdi (2022 y. martdan-maygacha). yordamchi mashqlar orqali mashg'ulotlar o'tkazildi. Haftani birinchi choragida mashqlarni texnikasiga etibor qaratildi, haftaning ikkinchi choragida esa tezkor-kuch sifatini rivojlanishga qaratildi, haftani so'ngida umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'lanildi.

Ushbu tajriba davomida imkonyati cheklangan kar-saqov sportchilarda yordamchi mashqlar orqali mashg'ulotlar o'tkazildi. Haftani birinchi choragida mashqlarni texnikasiga etibor qaratildi, haftaning ikkinchi choragida esa tezkor-kuch sifatini rivojlanishga qaratildi, haftani so'ngida umumrivojlantiruvchi mashqlar qo'lanildi.

1-jadval.

| № | Dushanba | Seyshanba | Chorshanba | Payshanba | Juma | Shanba |
|---|--|--|---|--|--|------------------------------|
| 1 | Shtangani yelkaga qo'ygan holda o'tirib turish | Dast ko'tarish | Shtangani yelka kengligida ushlab ko'krakga ko'tarish | Siltab ko'tarish mashqida cho'zilish harakatlari | Dast ko'tarish | Umumiy jismoniy tayorgarlik. |
| 2 | Shtangani belgacha tortish | Yelkada shtanga yuqoriga sqib ko'tarish | Yuqori startda dast ko'tarish | Dast ko'tarish kengligida «jimX» mashqini bajarish | Siltab ko'tarish | Tana mushaklarini qizdirish |
| 3 | Yotgan holda shtanga bilan qo'larni bukib yozish | Shtangani yelka kengligida ushlab belgacha tortish | Shtanga yelkada oyoqlarni qaychisimon qilib yurish | Shtangani yelkaga qoygan holda o'tirib turish | Shtangani yelka kengligida ushlab belgacha tortish | Balandlika sakrash |
| 4 | Qo'l mushaklarini chiniqtirish | Shtanga ko'krak oldida o'tirib turish | Bel mushaklarini chiniqtirish | Dast ko'tarish kengligida shtangani belgacha tortish | Shtanga ko'krak oldida o'tirib turish | Turnik Burus |

2-jadval. 14-16 yoshdagi kar-saqov sportchilarni tajriba davomida o'sish sur'ati.

| F.I.SH | Tajribadan oldin | | Tajribadan keyin | | Nisbiy o'sish, % | |
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | Dast ko'tarish | Siltab ko'tarish | Dast ko'tarish | Siltab ko'tarish | Dast ko'tarish | Siltab ko'tarish |
| Ma-bov A | 38 | 50 | 45 | 60 | 18,42 | 20,00 |
| Ju-ev A | 40 | 53 | 47 | 63 | 17,50 | 18,87 |

Xulosa qilib aytganda imkonyati cheklangan sportchilarda tezkor kuch va chidamlilik sifatлари rivojlandi. Yordamchi mashqlar o'z samarasini ko'rsatdi. 2-jadvalda ko'rinib turibdiki sportchilarimiz o'sganligi aniqlandi. Bundan ko'rinib turibdiki sportchilarimizga to'g'ri tanlangan yuklamalar sababli tajriba davomida yaxshi natijaga erishildi.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Хикоят Бекмирзаева, Хуршид Тухташев

*Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Ўзбекистан*

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы развития физической подготовки тяжелоатлетов 14-16 лет с ограниченными возможностями здоровья с помощью специальных упражнений.

Ключевые слова: ривок, толчок, еженедельный цикл, психические качества, вспомогательные упражнения, быстрая сила.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS OF WEIGHTLIFTERS WITH DISABILITIES WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES

Khikoyat Bekmirzayeva, Khurshid Tukhtashev

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. This article discusses the development of physical fitness of weightlifters aged 14-16 with disabilities with the help of special exercises.

Keywords: jerk, push, weekly cycle, mental qualities, auxiliary exercises, fast strength.



УЎК: 796.55.41.

ИМКОНЯТИ ЧЕКЛАНГАН ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ОШИРИШДА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ЁНДАШУВ

Чарос Бердиева

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон
charosasadf@mail.ru*

Аннотация. Муаллиф ушбу мақолада имконияти чекланган талаба қизларнинг жисмоний сифатларини оширишда табақалаштирилган ёндашувни махсус дастур ёрдамида илмий асослаб берган. Муаллиф томонидан ишлаб чиқилган дастур моҳиятан жисмоний имконияти чекланган қизларнинг нозологиялари бўйича бешталиқ тестларни туркумлар бўйича ёритиб берган.

Калит сўзлар: табақалаштирилган ёндашув, жисмоний сифатлар, тестлар, имконияти чекланган қизлар, дастур, тестлар.

Кириш. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг, Президентимиз томонидан барча соҳаларга, хусусан, жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ўзбекистон оналик ва болаликни муҳофаза қилиш борасида минтақадаги етакчи мамлакатлардан бири ҳисобланади. Баркамол ва соғлом фарзандларни вояга етказиш ўзбек халқининг миллий қадриятларидан биридир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев ушбу жиҳатга алоҳида эътибор қаратар экан, “соғлом авлодни тарбиялаш барчанинг, бутун жамиятнинг, шу юртда яшайдиган ҳар бир инсоннинг асосий иши, инсоний бурчидир”, - дея таъкидлайди.

Имконияти чекланган талаба қизларнинг бугунги кунда турли нозологиялари асосида уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича алоҳида илмий тадқиқот ишлари деярли

ўрганилмаган. Юртимизда жисмоний имконияти чекланган талаба қизларнинг нозологиялари асосида табақалаштирилган ёндошун илмий жиҳатдан ўрганиш бугунги кунда долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Ушбу муаммо юзасидан халқаро О.М.Shelkov, А.А.Вагаев паралимпия спортини ривожлантиришга қаратилган [6] ва республикамиз олимлари М.Х.Миржамолов, Н.К.Светличная, Л.Б.Собирова, Ж.М.Иштаев ва бошқалар жисмоний имконияти чекланган ўқувчиларнинг спорт машғулотларига мослашиши, бошланғич синф ўқувчиларининг махсус жисмоний машқлар ёрдамида қадди қомат бузулишини олдини олиш) каби турли жиҳатларини илмий асослашга ҳаракат қилган [1; 2; 3; 4; 5].

Илмий тадқиқотнинг мақсади имконияти чекланган талаба қизларнинг жисмоний сифатларини оширишда табақалаштирилган ёндошувни илмий методик жиҳатларини ўрганиш.

Ушбу мақсадни амалга ошириш учун имконияти чекланган талаба қизларнинг нозологиялари бўйича дастур ишлаб чиқилди ушбу дастур қуйидаги жадвалда акс этган.

1-Жадвал. **Жисмоний имконияти чекланган талаба қизларнинг жисмоний сифатларини ошириш дастури**

| Т/Р | Tanlangan mashqlar ro'yxati |
|--|---|
| Қўл нозологияси | |
| 1 | 400 метрга югуруш |
| 2 | Чалқанча ётган холда гавдани кўтариш |
| 3 | Турган жойдан узунликка сакраш |
| 4 | Турган жойдан 3 хатлаб сакраш |
| 5 | Оёқларни жуфтлаган ҳолатда кўтарилиб туриш |
| Бир қўл бир оёқ нозологияси | |
| 1 | Теннис тўпини улоқтириш |
| 2 | Чалқанча ётган холда гавдани кўтариш |
| 3 | Турган жойдан узунликка сакраш |
| 4 | Ўтирган жойида ручкали трос билан эгилиш |
| 5 | Ўтириб туриш |
| Таянч ҳаракат аппарати нуқсони нозологияси | |
| 1 | Ўриндиққа ўтирган ҳолатда 2 кгги тўлдирма тўпни бош ортидан улоқтириш |
| 2 | Ўриндиққа ўтирган ҳолатда 150 грамми тўпни бир қўл билан улоқтириш |
| 3 | Чалқанча ётган холда гавдани кўтариш |
| 4 | Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш |
| 5 | Турникда тортилиш |
| Нозологиянинг барча бошқа турлари учун | |
| 1 | 400 метрга югуриш |
| 2 | 3 кгги тўлдирма тўпни бош ортидан улоқтириш |
| 3 | Турган жойдан узунликка сакраш |
| 4 | Моксимон югуриш |
| 5 | Ўтириб юриш |

Ушбу жадвалда жисмоний имконияти чекланган талаба қизларнинг 4 тур (қўл, бир қўл бир оёқ нозологияси, таянч ҳаракат аппарати нуқсони, ва нозологиянинг барча бошқа турлари учун) танланган машқлар белгилаб олинди.

Ушбу дастур имконияти чекланган талаба қизларнинг жисмоний имкониятларини оширишда табақалаштирилган машғулотлар ажратиб олинган.

Тадқиқотларда турли нозологиялар бўйича 16 нафар талабалардан олинган натижаларга аҳамият берадиган бўлсак, ўл нозологияси бўйича 5 та тест, бир қўл бир оёқ нозологияси бўйича 5 та тест, таянч ҳаракат аппарати нуқсони нозологияси 5 та тест, нозологиянинг барча бошқа турлари учун ҳам 5 та тестлар ишлаб чиқилган.

Табақалаштирилган дастурнинг бошқа дастурларда яна бир фарқли жиҳати шуки ҳар бир нозология бўйича уларга хос бўлган бешлик тести ҳисобланади. Ушбу дастур бўйича талаба қизларнинг жисмоний имкониятларини бевосита аниқлаш ва баҳолаш имкониятини беради.

Хулоса ўрнида айтадиган бўлсак бугунги кунда талаба қизларнинг жисмоний имкониятларини аниқлашда аниқ ва нозологиялари бўйича дастур мавжуд эмаслиги аниқланди. Яъни имконияти чекланган талаба қизларнинг жисмоний имкониятлари нозологиялари бўйича айримларида қўп, айримларида эса кам тестлари борлиги аниқланди.

Биз яратган дастур ҳамма нозологиялар учун алоҳида бештадан тестлар тузилган ва унинг самарадорлиги барча учун бир хилда универсал тестлар мажмуаси ҳисобланади.

Ёшларни бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш уларни саломатлигини асраб авайлаш, мустаҳкамлаш мақсадида оммавий спорт турларига жалб этиш бўйича бир қанча қизиқишларни уйғотади.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Ishtaev, J.M. (2022). Psychological training to improve the technical and tactical skills of wrestlers. Ijodkor o'qituvchi, 2(19), 338-340.
- 2) Миржамолов, М.Х., Бердиева, Ч.А. (2022). Таянч-харакат аппарати шикастланган талабаларда Скибински-индекси бўйича ўрта арифметик қийматлар. Scientific progress, 3(4), 1184-1188.
- 3) Миржамолов, М.Х., Валиева, Н.Ю. (2020). Дифференцированная программа занятий физической культуры для учащихся с ограниченными физическими возможностями. In Актуальные проблемы физической культуры и спорта (pp. 14-19).
- 4) Светличная, Н. К. Развитие инклюзивного образования в области адаптивного физического воспитания детей / Н. К. Светличная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 27. – № 3. – С. 705-713. – DOI 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.
- 5) Собирова, Л.Б. (2021). Эффективность использования специальных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школьников. Academic research in educational sciences, 2(5), 834-840.
- 6) Щелков О.М., Баряев А.А. Методологические основы педагогического исследования в соревновательной деятельности в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. №3 (35) 2008. с 31-34

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Чарос Бердиева

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

charosasadf@mail.ru

Аннотация. Автор в данной статье научно обосновал дифференцированный подход к совершенствованию физических качеств студенток с ограниченными возможностями здоровья с использованием специальной программы. Программа, разработанная автором, охватывала пять тестов по нозологиям девочек с ограниченными физическими недостатками по сериям.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физические качества, тесты, девушки с ограниченными возможностями, программа, тесты.

A DIFFERENTIATED APPROACH TO IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Charos Berdieva

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

charosasadf@mail.ru

Abstract. The author in this article scientifically substantiated a differentiated approach to improving the physical qualities of students with disabilities using a special program. The program, developed by the author, covered five tests on the nosologies of girls with moderate physical disabilities by series.

Keywords: differentiated approach, physical qualities, tests, girls with Disabilities, Program, tests.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Айдын Дошыбеков, Ердос Ниязакынов

Казахская Академия спорта и туризма

Казахский женский национальный педагогический университет

Алматы, Республика Казахстан

doshybekov@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема использования инновационных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов. Авторы попытались показать практические возможности реализации цифровых технологий в учебном процессе высшего учебного заведения.

Ключевые слова: инновации, инновационные технологии, цифровые ресурсы, возможности.

Введение. В Послании главы К.К.Токаева государства народу Казахстана «Казахстан в новой реальности: время действий» обозначены задачи: «В целях повышения уровня грамотности граждан и их цифровых знаний нужно предусмотреть активное внедрение альтернативных вариантов неформального образования, результатов самостоятельного обучения, сертификацию профессиональных навыков. Мы также должны переориентировать всю систему профессионального образования на формирование компетенций, востребованных на рынке труда» [1].

Для решения поставленных задач, особо значимым является использование инновационных технологий в подготовке учителей физической культуры и спорта, направленных на индивидуальный подход, мобильность на развитие профессиональных компетенций современного специалиста представляется необходимым и неизбежным.

Цель исследования: теоретическое обоснование и практическая реализация инновационных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта.

Задачи: 1) На основе анализа научной литературы раскрыть значение понятия «инновации»; 2) Показать возможности использования инновационных технологий в учебном процессе высшего учебного заведения.

Методы и организация исследования: анализ научной педагогической, психологической, специальной литературы, синтез, обобщение, эксперимент, систематизация.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научной педагогической и специальной литературы показал, что термин «инновация» имеет латинское происхождение и буквально переводится как «в направлении изменений». Необходимо подчеркнуть, что это не любое новшество, а после применения которого происходят значительные улучшения эффективности, качества деятельности.

Ученый В.В.Кудинов трактует понятие «инновация» как преобразование и изменение стиля и концепции мышления, который непосредственно связан с этими новшествами [2].

Применительно к педагогическому процессу инновация означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности педагога и обучающегося.

В.С.Лазарев подчеркивает, что инновации в педагогике-это новшество, осуществляемое на трех уровнях: во-первых, инновации затрагивают изменения во всей системе образования и приводят к изменению ее парадигмы, во-вторых инновации направлены на изменение конкретного образовательного учреждения, в -третьих, инновации направлены на изменение или создание новых форм, методов и средств, применяемых в образовательной деятельности [3].

Казахстанские исследователи А.Шарипова, А.Тапаева, Н.Абдуллаев и др. считают, что внедрение новшеств в процесс обучения определяет три этапа развития инновации: 1) профессиональное мастерство; 2) профессиональные навыки; 3) реализация, применение [4].

Общеизвестно, что в педагогической науке выделяют следующие виды инновационных технологий: контекстное обучение, имитационное обучение, проблемное обучение, модульное обучение, проектное обучение, обучение на основе сотрудничества и другие.

В нашем исследовании мы опираемся на цифровые технологии обучения, включающие в себя цифровые инструменты и ресурсы. В профессиональной подготовке будущих педагогов физической культуры и спорта мы попытались использовать и внедрить такие цифровые технологии, как Mentimeter.com, Jamboard, Learning.app, Wooclap.com, Mindmeister.com и др.

На примере хотели показать возможности Jamboard онлайн доски и Mentimeter.com.

Jamboard онлайн-доска, предоставляющая пространство для групповой и парной работы, где можно обсуждать идеи, делать наброски, прикреплять картинки, создавать рисунки и таблицы. Приложение Jamboard-бесплатное и интерактивное, доступное по ссылке для всех участников учебного процесса. На рисунке 1 мы попытались показать пример доски с заданиями для групповой работы.

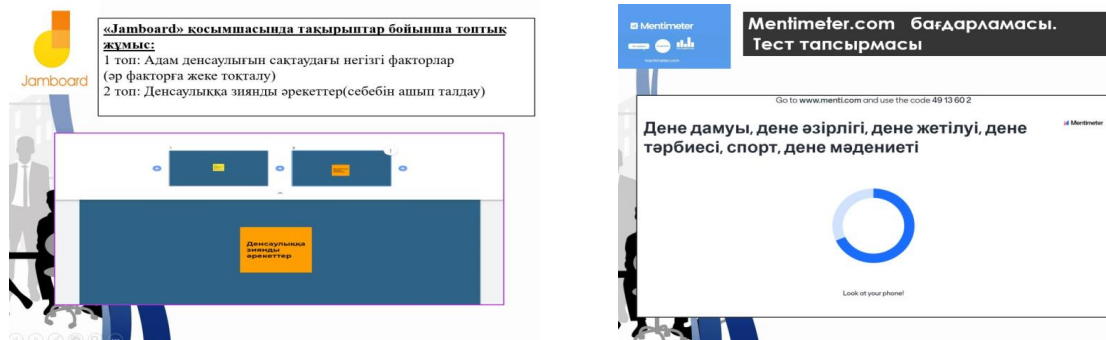


Рис.1 Возможности Jamboard доски и Mentimeter.com

Mentimeter.com-бесплатный, стильный онлайн-сервис, для создания опросов и голосования в режиме реального времени. На представленном рисунке был разработан и применен в учебном процессе тест-опросник, охватывающий вопросы по физическому и духовному развитию обучающихся.

Mindmeister.com-ресурс, помогающий визуализировать свои мысли и передавать их другим. Данный сервис помогает создавать интеллект карты, диаграммы, презентации. Ресурс имеет возможности для планирования действий команды, проведения мозговых штурмов.



Рис.2. Пример интеллект карты обучающегося, выполненного на Mindmeister.com

Закключение. Таким образом, необходимо отметить, что инновации-освоение новшеств, которые могут вести к изменению состояния системы и ее подсистем.

Использование инновационных технологий, в том числе цифровых инструментов и приложений помогает активизировать совместную деятельность педагога-студента, предоставляет возможности для групповой и парной работы, развивает у обучающегося творческие способности к генерированию новых идей, представлений, побуждает будущего педагога физической культуры и спорта обратиться к инновационной деятельности.

Библиография:

- 1) Токаев К.К. Послание главы государства народу Казахстана «Казахстан в новой реальности: время действий», 1 сентября 2020 года.
- 2) Кудинов В.В. Причины, препятствующие становлению инновационной деятельности педагогов/ В.В. Кудинов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – №2 (15). – С. 34-39.
- 3) Лазарев В.С. Понятие педагогической и инновационной системы школы / В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. – № 1. – С.4-7.
- 4) Шарипова А., Тапаева А., Абдуллаев Н., Кәрімов К., Қартаңбай А. Инновациялық технологияларын қолдану арқылы білім сапасын арттыруды жүзеге асыру жолдары// Молодой ученый. - 2014. - № 20.1 (79.1). - С. 47-49.

USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Aidyn Doshybekov, Yerdos Niyazakynov

*Kazakh Academy of Sport and Tourism
Kazakh National Women's Teacher Training University
Almaty, Republic of Kazakhstan
doshybekov@mail.ru*

Annotation. This article considers the problem of using innovative technologies in the professional training of future specialists. The authors tried to show the practical possibilities of implementing digital technologies in the educational process of a higher educational institution.

Key words: innovations, innovative technologies, digital resources, opportunities.



FEATURES OF THE SELECTION OF TEENAGE GIRLS 10-12 YEARS OLD FOR WEIGHTLIFTING CLASSES

Ekaterina Epifanova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
bionika_91@inbox.ru*

Abstract. The possibility of selecting teenage girls 10-12 years old for weightlifting, taking into account their individual characteristics of adolescents, as well as the search for new ways of sports training.

Keywords: sports selection, selection features, individual characteristics, means, volume, intensity, weightlifting.

The selection of candidates for weightlifting is one of the most urgent modern problems. Since the training of weightlifters 10-12 years old began relatively recently, we do not yet have proven recommendations that would help us to see in a teenager a future weightlifter of a certain weight category and high class.

Previously, it was recommended to engage in weightlifting only after the process of body formation was over. The age of the main contingent of newcomers was 14-16 years old. Only a few joined the training at an earlier age. Mainly those who had physical strength, had a small stature and a hypersthenic configuration were selected in the section. This, in fact, created the opinion that weightlifting suspends a person's growth.

The selection of candidates for weightlifting is one of the most urgent modern problems. Since the training of weightlifters 10-12 years old began relatively recently, we do not yet have proven recommendations that would help us to see in a teenager a future weightlifter of a certain weight category and high class.

Previously, it was recommended to engage in weightlifting only after the process of body formation was over. The age of the main contingent of newcomers was 14-16 years old. Only a few joined the training at an earlier age. Mainly those who had physical strength, had a small stature and a hypersthenic configuration were selected in the section. This, in fact, created the opinion that weightlifting suspends a person's growth.

Pedagogical methods allow us to assess the level of development of physical qualities, coordination abilities and sports and technical skills of young athletes, attention should be paid to genetically determined qualities and abilities that are difficult to develop and improve during training.

Knowledge of the features of the structure of the female body, the stages of biological maturation, the periods of the ovarian-menstrual cycle, the functional capabilities of the main body systems, will allow you to clearly control the entire possibility of the training process at the initial and long-term stage of selection and preparation for further development in weightlifting of a teenage girl. The most favorable periods of strength development in boys are considered to be the age from 13-14 to 17-18 years, while in girls - from 10-12 to 15-16 years. Research in the field of biomechanics has revealed that during the first four decades of a woman's life, higher abilities for intermuscular coordination are manifested, which may reflect a higher overall adaptive ability of women V. M. Bystroye noted that it is the female body that has great adaptive abilities, in connection with which repeated repetition of the same type of motor actions inhibits the

development and improvement of motor qualities athletes. On this basis, it is recommended to diversify the conditions of external influences when performing physical exercises by women and to do this with a gradually increasing dosage of funds, both in volume and intensity.

Conclusion. The problems of selecting teenage girls for weightlifting have recently become relevant not only for sports reasons, but also for socio-economic reasons. The problems of attracting teenagers to classes come to the fore, rather than viewing them according to one or another individual characteristic in accordance with the specifics of the sport. Therefore, the task of the coach is to find such means of selection that will motivate teenagers and create a structure of motives not only on the basis of program and regulatory requirements, but also on the basis of other additional factors affecting this process. An analysis of the literature and practical experience has shown that most coaches use the same tools and methods in working with girls as they do in training boys. Moreover, the tendency to increase training loads in girls is strengthening. The ever-increasing sports competition makes it necessary to find new ways to improve sports results.

Bibliography.

- 1) Heavyweight athletics: methods of training a young weightlifter 2nd ed., ispr. and add. Study guide for universities
- 2) Semenov L.A. Determination of sports fitness of children and adolescents: biological and psychological-pedagogical aspects (text): textbook. – method. manual. – M.: Soviet sport, 2005. – 142s.
- 3) Timoshenko T.S. Organizational and program-methodological aspects of the system of selection of promising athletes. M., 1990. pp. 6-20.
- 4) Weightlifting: An approximate program of sports training for children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and colleges Olympic reserve – Moscow: Soviet Sport, 2005. – 108 p.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Екатерина Епифанова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

bionika_91@inbox.ru

Аннотация. Возможность отбора девочек подростков 10-12 лет для занятий тяжелой атлетикой, учитывая их индивидуальную особенность подростков, а также поиска новых путей по спортивно подготовке.

Ключевые слова: спортивный отбор, особенности отбора, индивидуальные особенности, средства, объем, интенсивность, тяжелая атлетика.



УО'К: 796

ANKETA O'TKAZISH YO'LI BILAN TEKVANDOCHI-TALABALARNING UMUMIY CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARINI O'RGANISH

Marhabo Eshonqulova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

Annotatsiya. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida tekvandochi-talabalarning umumiy chidamliligi ko'rsatkichlari darajasini rivojlantirish muammolarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: umumiy chidamlilik, tekvandochi-talabalar, ekspert baholash, axborot vositalari, konkordatsiya koeffitsienti.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida shug'ullanuvchining chidamlilik qobiliyatlari sportchining bevosita musobaqa faoliyatida juda muhim ahamiyat kasb etadi, bu muhim ko'rsatkichga u yoki bu darajada ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi juda ham ko'p sonli vositalar mavjud. Shu bilan birga, koordinatsion murakkablik darajasi oshirilgan va yangi-yangi elementlar kiritib boriladigan jismoniy mashqlarni qo'llanishi chidamlilikni tarbiyalashning asosiy vositasi hisoblanadi. Shunday ekan, sportchilarni, jumladan talaba taekwondochilarni, chidamliligini rivojlantirish muammolari, vosita va usullari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklar to'g'risidagi fikr-mulohazalarini o'rganish katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida talaba taekwondochilarning chidamlilik darajasini oshirishda qo'llanadigan vosita va usullar, muammolari va boshqa xususiyatlarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda tajribali murabbiylardan 18 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 17 kishi va yetuk pedagoglardan 12 kishi, jami 47 nafar respondentlar ishtirok etishdi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan tasdiqlovchi, ya'ni "sezilarli ijobiy", qisman tasdiqlovchi-qisman inkor etuvchi "ijobiy, sezish ancha qiyin" hamda to'liq inkor etuvchi, ya'ni "o'zgarish yo'q" va "aytolmayman" singari javoblar beriladigan 12 ta savollar taklif etildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspertlarning anketa savollariga javoblarini tahlil qilish quyidagicha manzarani ko'rsatdi:

Birinchi, ya'ni "Talaba taekwondochilarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?" degan savolga respondentlar umumiy sonining 29,79% i (14 nafari) sezilarli ijobiy, 36,17% i (17 nafari) qisman -"ijobiy, sezish ancha qiyin" tasdiqlagan hamda qolgan 25,53% i (12 nafar) to'liq "o'zgarish yo'q" va 8,51% i (4 nafar) "aytolmayman" deb inkor etgan, boshqacha aytganda bu savolda yakdillik deyarli mavjud emas.

Keying, umumiy chidamlilik ko'rsatkichlarini rivojlantirish vosita va usullari samaradorligini oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholash haqidagi fikrlarida respondentlarning 11 tasi (23,40%) sezilarli ijobiy, 18 tasi (38,30%) ijobiy, 10 tasi (21,28%) sezish ancha qiyin va 8 tasi (17,02%) ayotmasligini bildirganlar.

Navatdagi ikkita tekvondochi-talabalaarning umumiy chidamliligini shakllantirishga mashg'ulotlarda amalda qo'llanadigan visita va usullarni to'liq hajmda ta'sir ko'rsatishi va rivojlantirishga yo'naltirilgan me'yoriy hujjatlar oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholashga respondentlardan, mos ravishda, 13 kishi (27,66%) va 10 kishi (21,28%) sezilarli ijobiy, 15 tasi (31,91%) va 12 tasi (25,53%) ijobiy, sezish ancha qiyin deb, 10 tasi (21,28%) va 11 tasi (23,40%) o'zgarish yo'q va 9 tasi (19,15%) va 14 tasi (29,79%) ayotmaagan, ya'ni deyarli inkor etganlar.

Keyingi "Jismoniy tarbiya fani bo'yicha amaldagi me'yoriy hujjatlar tekvondochi-talabalaarning chidamlilik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga motivlarini ijobiy o'zgarishini ta'minlay oladimi?" savolga javoblar respondentlar orasida: 9 kishi (19,15%) sezilarli ijobiy, 12 kishi (25,53%) ijobiy, sezish ancha qiyin, 11 kishi (23,40%) o'zgarish yo'q va 15 kishi (31,91%) ayotmayman deb fikr bildirganlar.

Keyingi savollarda taekwondochilarni o'quv yuklamalari takomillashishini, umumiy chidamlilik ko'rsatkichlarini shakllantirish usullarini va harakatlanish faolligini oldingi yillarga nisbatan qanday o'zgarganligini baholash so'ralgan bo'lib, javoblar, mos ravishda quyidagicha manzarani tashkil etdi: sezilarli ijobiy - 23,40% (11 kishi), 21,28% (10 kishi) va 25,53% (12 kishi); ijobiy, sezish ancha qiyin - 25,53% (12 kishi), 23,40% (11 kishi) va 25,53% (12 kishi); o'zgarish yo'q - 29,79% (14 kishi), 34,04% (16 kishi) va 25,53% (12 kishi) hamda ayotmayman - 21,28% (10 kishi), 21,28% (10 kishi) va 23,40% (11 kishi).

"Mashg'ulotlar tarkibiga umumiy chidamlilik ko'rsatkichlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar soni yetarli darajada mi?" degan savolga faqatgina 31,91% (15 kishi) sezilarli ijobiy tasdiq bergan, 23,40% (11 kishi) qisman- ijobiy, sezish ancha qiyin, yana shunchasi o'zgarish yo'q va 21,28% (10 kishi) umuman inkor etishgan.

Talaba taekwondochilarning umumiy chidamlilik ko'rsatkichlari yildan yilga o'zgarishi ijobiyligini va ushbu ko'rsatkichlarni rivojlantirishda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanishni oldingi yillarga nisbatan ijobiyligini tasdiqlovchilar, mos ravishda, 14 kishini (29,79%) va 12 kishini (25,53%); ijobiy, sezish ancha qiyin degan fikrdagilar 10 kishini (21,28%) va 17 kishini (36,17%); o'zgarish yo'q deganlar - 12 25,53% va 11 kishini (23,40%) hamda ayotmayman deganlar - 10 kishini (21,28%) va 7 kishini (14,89%) tashkil etishgan.

Navbatdagi "Talaba taekwondochilarni nufuzli musobaqalardagi natijalari oldingi yillarga nisbatan o'zgarishini qanday baholaysiz?" savoliga javoblar tarqoq bo'ldi, ya'ni 27,66% (13 kishi) sezilarli ijobiy, 21,28% (10 kishi) ijobiy, sezish ancha qiyin, 25,53% (12 kishi) va yana shunchasi ayotmayman degan fikrdalar.

Oxirgi savol "Təkvondochi-talabalarni tayyorlash jarayonini sifat jihatdan isloh qilish zarur deb hisoblaysiz mi?", ya'ni kelajakda talaba taekwondochilarni tayyorlash tizimini o'zgartirish kerak-mi yoki o'zi yaxshi ekanligi haqidagi savolga respondentlarning faqatgina 23,40 foizi (11 kishi) aniq o'zgartirish

zarurligini, 25,53 foizi (12 kishi) isloh qilishga zaruratida ikkilanayotganligini, 29,79% (14 kishi) qarshiligini va 21,28% (21 kishi) bilmasligini bildirishgan.

Xulosa. Shunday qilib, o'rganilgan 12 ta omil bo'yicha 47 ta ekspertning umumlashgan savolnomaga berilgan javoblar bo'yicha o'rtacha ball 305,5 ballni tashkil etdi va bunda respondentlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi $W = 0,325$ ga tengligi aniqlandi va bu natijalar uchun o'rtachadan ancha yuqori baho hisoblanadi.

Bibliografiya.

- 1) Akbarov A. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов *Теория и методика физической культуры*, 64(2), 50–56. 2021. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
- 2) Akbarov A. “Спортда математик тахлил усуллари”, ўқув қўлланма. –Chirchiq, O'zDJTSU. - 228.
- 3) Akbarov A., Xoliqov B.X. Педагогическая оценка роли ведения поединка в разных стойках квалифицированных борцов, *Достижения науки и образования*, 2020, № 5 (59), с. 56-59.
- 4) Akbarov A. Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш Фан-спортга, 2021, № 6, 62-64 б.
- 5) Умарова Д.Х., Акбаров А. Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи, *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов*, 479-480

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТАЭКВОНДОИСТОВ-СТУДЕНТОВ ПУТЕМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Мархабо Эшонкулова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

Аннотация. Приведены результаты изучения проблем степени развития показателей общей выносливости таеквондистов-студентов в процессе занятий физической культуры методом экспертных оценок.

Ключевые слова: общая выносливость, таеквондисты-студенты, экспертная оценка, информационные средства, коэффициент конкордации.

UDC: 796

STUDYING THE PROBLEMS OF DEVELOPING THE GENERAL ENDURANCE OF TEKWONDISTS-STUDENTS BY QUESTIONNAIRE

Marhabo Eshonkulova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Summary. The results of studying the problems of the degree of development of indicators of the general endurance of taekwondo-students in the process of physical culture lessons by the method of expert assessments are given.

Keywords: general endurance, taekwondo students, expert assessment, information tools, concordance coefficient.



UDC: 796

MOTIVATION FOR CLASSES AS A FACTOR THAT PREDETERMINES THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITY IN PRESCHOOL CHILDREN

Sergey Eshtaev, Nodirbek Misirov

*Uzbek State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan
Eshtaev84@mail.ru*

Annotation. The paper substantiates the need to form motivation for doing gymnastics in preschool children as an effective means of stimulating a sustained interest in systematic sports.

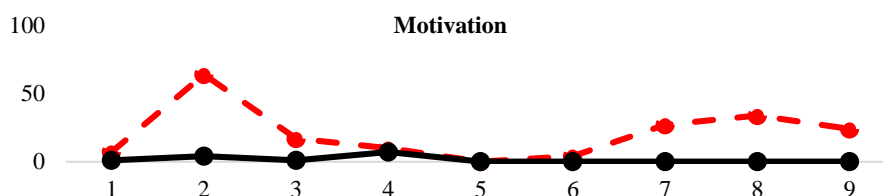
Key words: motive, sport, gymnastics, preschool age, children, dynamic process.

Motivation is the manipulate of a person to act; dynamic, his process that controls and defines human behavior, Focus organization, activity, and resilience; ability to People actively meet their needs. Motivations of classes Physical education in children of primary and secondary school age. Conditionally divided into general and specific. The general motives should include the desire of students to engage in

physical exercises in general, i.e. it is not yet indifferent to what exactly to do. Specific motives include the desire to perform certain exercises, the desire to engage in a certain sport.

Sports motivation arises, as a rule, as a result of the impact on athletes of the environment and physical exercise. These factors cause positive emotions, interest in gymnastics, the emergence of motives that justify this choice and encourage them to continue their chosen activity. Usually, the motives that reflect the availability of a certain type of activity for a person and his ideas about his own abilities for it win. Since sports motivation is formed as a result of regular gymnastics classes, it is important to study the question of finding new forms of organizing classes, tools, methodological techniques and methods of training with young athletes, aimed at creating motivation for gymnastics classes for the future of long-term training. The analysis of the opinions of experienced, highly qualified gymnastics coaches (30 respondents), who have the opportunity to exchange professional experience and clearly understand the requirements of big sports, allowed us to identify ways to increase the motivation of young men 4-7 years old to engage in gymnastics.

The survey of respondents showed that the majority of gymnastics coaches (89%) note the problem of children's unwillingness to train, as a rule, already in the 2nd year of the initial stage of training, which corresponds to the 6-7 years of gymnasts. This once again confirms the need to further improve the process of preparing preschool children. Analyzing the reasons for low motivation, the coaches note that in 60 % of cases, the main one is the lack of both motor abilities and corresponding mental abilities in athletes. In the second place, the discrepancy between the desired and the real: the gymnast and his parents, having learned the first failures at competitions (41%), lose interest in classes. However, the primary cause of this process, according to the majority of respondents (74%), is the differences in the motivational sphere of the child and the parents. A comparative analysis of the motivational sphere of parents and their children showed that many parents consider gymnastics to be the most suitable sport for the development of children (65%).



1 - less injuries dangerous sport; 2 - this sport is more suited to children and in the future, it is possible to achieve high sports results; 3 - to maintain good physical shape their child; 4 - a means of healing and prevention of flat feet, curvature of the spine; 5 for social adaptation; 6 – ability splash of energy and emotions; 7 is the desire to communicate with other children; 8 - the desire to engage on the gymnastic apparatus; 9 – like physique of gymnasts; the desire to have the same

Conclusion. Pay attention to the assimilation and development of skills and abilities. Young athletes should see an improvement in their physical qualities.

Use a variety of physical activities and a variety of exercises. The instructions should be simple and concise. Widely use the demonstration of various elements from different angles. Ensure maximum use of training equipment. Provide an environment that reduces the fear of learning new elements. Mistakes are a natural part of the learning process

Inspire children in the gym, swimming pool, and playground. They respond well to a positive, stimulating atmosphere.

УДК: 796

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ КАК ФАКТОР, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ УСПЕХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Сергей Эштаев, Нодирбек Мисиров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Eshtaev84@mail.ru

Аннотация. В работе обосновывается необходимость формирования мотивации к занятиям спортивной гимнастикой у детей дошкольного возраста, как эффективного средства стимулирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Ключевые слова: мотив, спорт, гимнастика, дошкольный возраст, дети, динамический процесс.

YOSH DZYUDochI QIZLARNING TEXNIK HARAKATLARI VA JISMONIY SIFATLARI O‘RTASIDAGI BOG‘LANISHNI O‘RGANISH (DASTLABKI NATIJALAR)

Aziza Jumagulova

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

azizajumagulova2@gmail.com

Annotatsiya. Yosh dzyudochi qizlarning texnik harakatlari va jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘lanishni o‘rganish bo‘yicha pedagogik tajriba boshida olingan natijalar o‘rtasida hisoblangan Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti natijalari va ularning muhokamasi keltirilgan.

Kalit so‘zlar: texnik harakatlar, jismoniy sifatlari, Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti, yosh dzyudochi qizlar, pedagogik tajriba.

Kirish. Sport amaliyotidan ma‘lum-ki, dzyudo sport turi turli-tuman yetarlicha murakkab harakatlanish faolligini darajasidaga asoslangan bo‘lib, shug‘ullanuvchidan tezkorlik, tezkorlik-kuch, koordinatsion va chidamlilik imkoniyatlar singari harakatlanish qobiliyatlarining hartomonlama va mukammal rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Bunday yuksak talablar esa, o‘z navbatida, turli tayyorgarlik bosqichlarida dzyudochilarning texnik harakatlarni va jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o‘zaro statistik bog‘liqligini tizimli va muntazam ravishda tadqiq qilib borishi zaruratini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, yuqorida keltirilgan texnik harakatlar va jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligi muammosini dolzarbligi namoyon bo‘lib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Brave-Pirson Korrelyatsiya koeffitsientini formulasidan foydalanib yosh dzyudochi qizlarning texnik harakatlari va jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi statistik bog‘lanishni hisoblash, hisoblashda olingan natijalarni solishtirish va muhokama qilish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanildi. Nazorat va tajriba guruhlarini (n=16) yosh dzyudochi qizlar uchun texnik harakatlar va jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlarini xarakterlovchi mashqlar tanlab olindi hamda ular o‘rtasidagi korrelyatsion bog‘lanish o‘rganildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi yosh dzyudochi qizlarining joyida turib ikki oyoqda depsinib tik sakrash (X, sm.) va 20 m. masofaga yugurish vaqti (Y, s.) natijalari misolida Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti qiymatini hisoblash tartibi va hisoblash natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan.

| i | X _i | Y _i | X _i - \bar{X} | Y _i - \bar{Y} | (X _i - \bar{X}) ² | (Y _i - \bar{Y}) ² | (X _i - \bar{X})•(Y _i - \bar{Y}) |
|-----------|----------------|----------------|----------------------------|----------------------------|--|--|---|
| 1 | 40,7 | 3,8 | 1,53 | -0,16 | 2,34 | 0,03 | -0,25 |
| 2 | 41,9 | 3,6 | 2,73 | -0,36 | 7,46 | 0,13 | -0,99 |
| 3 | 41,4 | 3,6 | 2,23 | -0,36 | 4,98 | 0,13 | -0,81 |
| 4 | 39,6 | 4,3 | 0,43 | 0,34 | 0,19 | 0,11 | 0,15 |
| 5 | 42,8 | 3,7 | 3,63 | -0,26 | 13,19 | 0,07 | -0,95 |
| 6 | 35,7 | 4,1 | -3,47 | 0,14 | 12,03 | 0,02 | -0,48 |
| 7 | 37,2 | 4,2 | -1,97 | 0,24 | 3,88 | 0,06 | -0,47 |
| 8 | 38,6 | 3,8 | -0,57 | -0,16 | 0,32 | 0,03 | 0,09 |
| 9 | 37,4 | 4,3 | -1,77 | 0,34 | 3,13 | 0,11 | -0,60 |
| 10 | 38,5 | 4,2 | -0,67 | 0,24 | 0,45 | 0,06 | -0,16 |
| 11 | 29,7 | 3,6 | -9,47 | -0,36 | 89,66 | 0,13 | 3,43 |
| 12 | 37,3 | 4,4 | -1,87 | 0,44 | 3,49 | 0,19 | -0,82 |
| 13 | 41,4 | 4,2 | 2,23 | 0,24 | 4,98 | 0,06 | 0,53 |
| 14 | 41,8 | 3,7 | 2,63 | -0,26 | 6,92 | 0,07 | -0,69 |
| 15 | 42,2 | 3,8 | 3,03 | -0,16 | 9,19 | 0,03 | -0,49 |
| 16 | 40,5 | 4,1 | 1,33 | 0,14 | 1,77 | 0,02 | 0,18 |
| \bar{X} | 39,17 | 3,96 | | | | | |
| Σ | | | | | 163,97 | 1,24 | -2,32 |

Korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash uchun quyidagi algoritmdan foydalanildi:

1. X va Y o‘zgaruvchilar uchun o‘rtacha arifmetik qiymatlarni \bar{X} va \bar{Y} hisoblash (mos ravishda, 39,17 sm. va 3,96 s.)
2. (X_i - \bar{X}) va (Y_i - \bar{Y}) farqlarini hisoblash (jadvaldagi 4- va 5-ustunlar).

3. Ushbu $(X_i - \bar{x})$ va $(Y_i - \bar{y})$ farqlarning $(X_i - \bar{x})^2$ va $(Y_i - \bar{y})^2$ kvadratlarini hisoblash (jadvaldagi 6- va 7-ustunlar).

4. $(X_i - \bar{x})$ va $(Y_i - \bar{y})$ farqlarning $(X_i - \bar{x}) \cdot (Y_i - \bar{y})$ ko'paytmasini hisoblash (jadvaldagi 8-ustun).

5. $(X_i - \bar{x})^2$ natijalarning (6-ustun) summasini hisoblash (163,97).

6. $(Y_i - \bar{y})^2$ natijalarning (7-ustun) summasini hisoblash (1,24).

7. $(X_i - \bar{x}) \cdot (Y_i - \bar{y})$ ko'paytma natijalarining (8-ustun) summasini hisoblash (-2,32).

8. 6-ustundagi $(X_i - \bar{x})^2$ summa son qiymati (163,97) va 7-ustundagi $(Y_i - \bar{y})^2$ summa son qiymati (1,24) asosida X va Y o'zgaruvchilar uchun σ_x va σ_y ni hisoblash (summani (n-1)ga bo'lish va ildiz chiqarish):

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}} = 3,55 \quad \text{va} \quad \sigma_y = \sqrt{\frac{\sum (Y_i - \bar{Y})^2}{n-1}} = 0,31. \quad r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

9. Brave-Pirson formulasidan foydalanib X va Y kattaliklarning tajribada olingan qiymatlari uchun korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash. Bunda nazorat guruhida $r = -0,151$ va tajriba guruhida $r = -0,139$ natijalar qayd etildi.

Xulosa: shunday qilib, joyida turib ikki oyoqda deysinib tik sakrashva 20 m. masofaga yugurish vaqti uchun mazkur sinaluvchilar guruhiga mansub sportchilar pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalar o'rtasida manfiy kuchsiz statistik bog'lanish mavjud ekanligi aniqlandi. Bu ushbu masofani yugurib o'tish natijasini yaxshilanishi tik sakrash natijasini ortishi bilan bevosita bog'liqligini anglatadi. Shu bilan birga variatsiya koeffitsientining hisoblangan qiymatlarini ($V=8,72\%$ va $7,64\%$) bir-birlariga yaqinligi va gradatsiyaning "yaxshi" sohasida ekanligi hamda korrelyatsiya koeffitsientining ($r = -0,151$ va $r = -0,139$) ishorasini mos tushishi va o'zaro yaqinligi tajribani uslubiy tomondan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК (В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА)

Азиза Жумагулова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. Приведены результаты изучения и обсуждения коэффициентов корреляции Бравэ-Пирсона, вычисленных между показателями технических действий и физических качеств юных дзюдоисток, полученных в начале эксперимента.

Ключевые слова: технические действия, физические качества, коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона, юные дзюдоистки, педагогический эксперимент.

UDC: 796

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARAMETERS OF TECHNICAL ACTIONS AND PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG JUDOISTIS (AT THE BEGINNING OF THE EXPERIMENT)

Aziza Zhumagulova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Summary. The results of the study and discussion of the Bravais-Pearson correlation coefficients calculated between the indicators of technical actions and physical qualities of young female judoists obtained at the beginning of the experiment are presented.

Key words: technical actions, physical qualities, Bravais-Pearson correlation coefficient, young female judoists, pedagogical experiment



АНАЛИЗ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Юлиана Изосимова, Галина Голубева

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Российская Федерация

juliana_98@list.ru

Аннотация. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года разработана во исполнении подпункта «е» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 г. № Пр.-759 и предусматривает комплексное развитие физической культуры, массового спорта, системы подготовки спортивного резерва, спорта высших достижений, профессионального спорта и направлена на вовлечение всех категорий и групп населения в занятия физической культурой, спортом и обеспечение конкурентоспособности российского спорта на международной арене. Для развития деятельности спортивных школ, в частности по лыжным гонкам, необходимо совершенствовать и заимствовать механизмы развития между школами разных городов и районов.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная школа, спортивный менеджмент, лыжный спорт, спорт, структура управления.

Введение. Эффективность деятельности физкультурно-спортивной организации (ФСО) оценивается по комплексу показателей, которые регулярно обновляются и совершенствуются [1, 4]. От качества подготовки и деятельности руководителей ФСО зависит в целом эффективность ее деятельности [2, 3].

Цель: провести анализ деятельности СШОР.

Методы исследования: в ходе работы были использованы следующие методы исследования: 1. Анализ литературы; 2. Анализ документов; 3. Методы математической статистики.

Результаты исследования. Определили эффективность работы СШОР им ОЧ Ф.П. Симашева в г. Заинск, опираясь на ключевые виды деятельности, такие как выступления на соревнованиях сборной команды школы и реализация программ спортивной и предспортивной подготовки по лыжным гонкам.

Ниже на рисунке 1 приведены данные о количестве занимающихся в спортивной школе за 2018-2019, 2019-2020 и 2020-2021 сезоны:

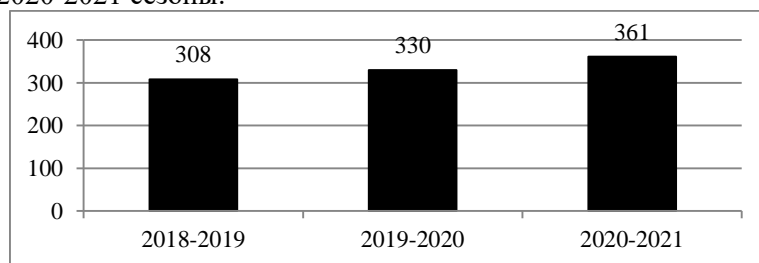


Рис. 1. Количество занимающихся в СШОР (человек)

Как видно из рисунка в 2019-2020 по сравнению с сезоном 2018-2019 произошел прирост численности занимающихся на 7,14 %, а в 2020-2021 по сравнению с сезоном 2019-2020 прирост составил на 9,39 %.

Определили количество спортсменов, имеющих массовые разряды, спортивные разряды и звания (рис. 2).

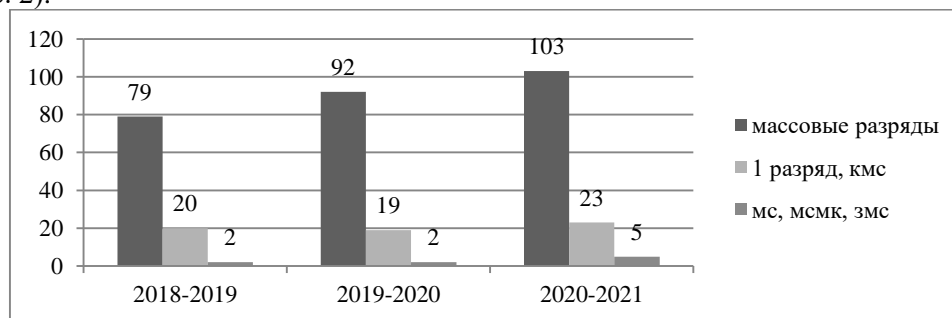


Рис. 2. Динамика количества спортсменов с разрядом, званием (кол-во)

В 2018-2019 всего было 308 спортсменов, 101 (32,7%) из которых имели разряд или звание, в 2019-2020 числилось 330 спортсменов, 113 (37,2%) из которых имели разряд или звание, а в 2020-

2021 числится 361 воспитанник из которых 131 (36,2%) имеет разряд или звание. Стоит отметить, что больший прирост происходит в массовых разрядах, тогда как 1 разряд и выше увеличивается незначительно.

Выводы. 1. Ключевая деятельность СШОР состоит в реализации программ спортивной и предспортивной подготовки по лыжным гонкам, путем проведения тренировочных занятий; организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий с участием занимающихся в учреждении; подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ и РТ; организации методической деятельности, направленной на совершенствование тренировочного процесса; внебюджетной деятельности (прокат инвентаря).

2. Анализ организационной структуры СШОР выявил, что в учреждении работает 24 сотрудника 13 из них тренеры по лыжным гонкам. Имеется 3 уровня управления: стратегический, функциональный, операционный.

3. Анализ работы СШОР выявил недостатки и преимущества школы. Количество занимающихся за последние годы резко увеличилось в связи с реконструкцией спортивной школы, улучшением оснащённости школы, приемом на работу молодых специалистов, имеющих новый взгляд на систему подготовки юных спортсменов, создание иного формата внутришкольных соревнований по типу международного «Тур де Ски». Увеличилось количество массовых разрядов, спортивные разряды и звания увеличились незначительно. Не успевает за уровнем школы – финансовая составляющая, что не дает раскрыть весь потенциал школы.

Библиография:

- 1) Вырупаев, К.В. Актуальные вопросы модернизации системы подготовки спортивного резерва на современном этапе / К.В. Вырупаев, Г.Н. Голубева, Ю.А. Зубарев // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции / Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 22-24.
- 2) Голубева, Г.Н. Специализация "менеджмент в физической культуре и спорте" / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев, О.В. Демидова // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 12. – С. 42-44.
- 3) Голубева, Г.Н. Подготовка менеджера-управленца для сферы физической культуры, спорта и туризма / Г.Н. Голубева, В.В. Горбачева, Ю.А. Зубарев // Менеджмент и маркетинг в массовом спорте и туризме: Материалы Всероссийской конференции с международным участием научно-практической, Волгоград. – Волгоград: ФГБОУ ВПО "Волгоградская государственная академия физической культуры", 2018. – С. 64-71.
- 4) Хайруллин, Р.К. Инновации управления объектами физической культуры и спорта на основе маркетинговых инструментов: индекса NPS и LTV-анализа / Р.К. Хайруллин, Г.Н. Голубева // Инновационное развитие экономики. – 2020. – № 6(60). – С. 78-83.

UDC: 796

ANALYSIS OF INDIVIDUAL PERFORMANCE INDICATORS OF A SPORTS SCHOOL

Yuliana Izosimova, Galina Golubeva

*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russian Federation*

juliana_98@list.ru

Annotation. The strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030 was developed in compliance with subparagraph "e" of paragraph 1 of the list of instructions of the President of the Russian Federation dated April 30, 2019 No. Pr.-759 and provides for the comprehensive development of physical culture, mass sports, sports reserve training system, high performance sports, professional sports and is aimed at involving all categories and groups of the population in physical education, sports and ensuring the competitiveness of Russian sports in the international arena. In order to develop the activities of sports schools, in particular in cross-country skiing, it is necessary to improve and borrow development mechanisms between schools of different cities and districts.

Keywords: physical culture, sports school, sports management, skiing, sports, management structure.



MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING JISMONIY TARBIYA-SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINI TASHKIL ETISHNING XUSUSIYATLARI

Munisa Izrailbekova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

mizrailbekova94@mail.ru

Annotatsiya: maqolada bolalar bog'chalarida maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport va dam olish faoliyatining xususiyatlari ochib berilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vosita hamda vazifalari aniqlashtirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish tadbirlari, maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, salomatlik.

Harakat faoliyati maktabgacha yoshdagi bolalar turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Bu bolalarning jismoniy rivojlanishi va tarbiyasini tashkil etishga, ularning tayyorgarlik darajasi, tanasining individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlariga bog'liq. Bolalarda harakat funksiyalari yetishmovchiligi motorli ko'nikmalarning barcha tarkibiy qismlarida, ya'ni, qo'llar va barmoqlarning nozik harakatlarida ham, yuz imo-ishoralari va nutqda ham o'zini namoyon qilishi mumkin.. Bularning barchasi murakkab o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish faoliyatida harakatlarni yomon muvofiqlashtirishga olib keladi, qo'l operatsiyalarini (yozish, chizish) o'zlashtirishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, mimikaning ifodalanishiga, nutqning shakllanishiga, to'g'ri va aniq tovush talaffuziga ta'sir qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning motor faolligi darajasi va ularning so'z boyligi, nutqi va tafakkuri o'rtasida bevosita bog'liqlik o'rnatilgan.

Bolaning sog'lig'i go'daklikdan shakllanadi. "Bola qanday sharoitda tarbiyalangan bo'lishidan qat'i nazar, u harakatlarni o'z vaqtida va to'g'ri rivojlantirish uchun vositalarga muhtoj: keng xona, uni harakatga undaydigan yordamchi va moslamalar, ochiq o'yinlar, musiqa darslari, shuningdek, maxsus jismoniy tarbiya darslari" [K.D.Gubert, M.L.Riss, 1981]. Shuning uchun bog'chada bolalarning kuchini, epcilligini va chidamliligini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vositalari to'g'ri ovqatlanish, tabiat omillaridan foydalanish, yaxshi gigiyenik g'amxo'rlik, oqilona tashkil etilgan kun tartibi, muntazam jarayonlarni (ovqatlanish, uxlash, o'ziga qarash) uslubiy jihatdan to'g'ri olib borish, bolalarni tarbiyalash uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishdir. Tug'ilgan paytidan boshlab bola doimo o'sib borayotgan organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan harakatlarga intiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi juda dolzarbdir. Muayyan yosh uchun professional tanlangan jismoniy mashqlar eng tez jismoniy takomillashuvga yordam beradi. Faol harakatlar bola tanasining kasalliklarga chidamliligini oshiradi va uning himoya kuchlarini safarbar qiladi. Jismoniy mashqlar bolalarning aqliy qobiliyatlarini, idroki, tafakkuri, e'tiborini rivojlantirish, shuningdek, fazoviy va vaqt tasavvurlarini rivojlantirishga yordam beradi. Muayyan harakat faoliyati to'qimalarning oziqlanishi, skeletning shakllanishi va to'g'ri qad-qomatni shakllantirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlanishini ta'minlash, ular organizmining kasalliklarga, noqulay ekologik omillarga chidamliligini oshirish, sog'lom turmush tarziga qadriyat munosabatini shakllantirish.

2. Bolaning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning individual xususiyatlariga, uning shaxsiy xususiyatlariga, to'plangan harakat tajribasiga muvofiq hayotiy muhim vosita qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish.

3. Kun tartibiga rioya qilish va mavzuni rivojlantiruvchi muhitni hisobga olgan holda bolaning jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojini amalga oshirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

4. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi sohasida innovatsion texnologiyalarni yaratish va ularni ta'lim jarayoniga joriy etish.

5. Bolalarning sog'lom turmush tarziga qadriyat sifatidagi munosabatini shakllantirish, sog'liqni saqlash madaniyatini tarbiyalash, bolalar salomatligini monitoring qilish dinamikasi, shuningdek, "maktabga tayyorgarlik" rejasi bo'yicha monitoring olib borishga qaratilgan ta'lim va tarbiya ishlari.

Jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan kompleks foydalanish bilan yuqoridagi vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish mumkin.

Bolani harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishning asosiy shakli haftada 3 marta olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridir. Ochiq havodagi mashg'ulotlarda asosiy e'tibor yurish, yugurish, sakrashning har xil turlari, badminton, basketbolga beriladi. Qish mavsumida ochiq havoda sayr

qilish o'z ichiga qorda sakrash, yurish va yugurish, qor koptokchalarni gorizontaal, vertikal va harakatlanuvchi nishonga tashlash, masofaga uloqtirish, yaxmalakda oyoqlarda sirpanish, chanada uchishni olishi mumkin. Ya'ni, qishda issiq mavsumga qaraganda ko'proq dinamik harakatlar qo'llaniladi.

“Istirohat bog'larida, maydonlarda, past-baland yerlarda, suv havzalari qirg'og'ida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan maxsus jihozlangan mashg'ulotlar olib borish ularda katta hissiy ko'tarinkilik va qiziqish uyg'otadi. Bunday mashg'ulotlar tabiiy sharoitlardan foydalanib o'tkaziladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi: toshdan toshga, ariqlar ustidan sakrash; daraxt shoxlariga qo'l tekkizish uchun sakrash; tabiiy to'siqlarni oshib o'tish bilan yugurish (yotgan daraxt xodasi, to'nka, ariqcha va boshqalar); kichkina toshchani nishonga va masofaga uloqtirish va hokazo” [T.I.Osokina, 1978].

Yopiq joylarda (xonada) olib boriladigan jismoniy mashqlar muvozanatni rivojlantirish, tirmashib chiqish, nishonga uloqtirish, shuningdek, chidamlilik va kuchni rivojlantirishga hissa qo'shadigan mashqlarni (bir yoki ikkala oyoqda osilish, qisqa vaqt davomida vaziyatni o'zgartirmay ushlab turish va b.) o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, ulardan foydalanish qat'iy tartibga solinishi kerak, chunki bolalar tezda charchaydi. Mashg'ulotlar oxirida bo'shashtiruvchi mashqlar bajariladi, ular bolalarda charchoq holatining oldini oladi va tananing funksional tizimlarini tinchlantiradi. Bo'shashtiruvchi mashqlarining sekin sur'ati, musiqa jo'rliigi va sokin muhit qisqa vaqt ichida organizmni tiklashga yordam beradi. Xuddi shu mashqlarni ko'zni yumib bajarish yanada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy faollik paytida bolaning yurak urishi 90-100% ga oshadi, bunday yakuniy qismni amalga oshirish darsdan 1-2 daqiqa o'tgach organizmning tiklanishiga olib keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlar shaklini tanlashda bolalarni uyushtirishning turli: individual, frontal, guruhli usullarini hisobga olish kerak. Eng to'g'risi – turli usullardan kompleks foydalanish. Jismoniy tarbiya darslari odatda ertalab tashkil etiladi. Nazorat mashg'ulotlari ham o'tkaziladi, bunday darslarning maqsadi bolalar tomonidan dasturiy materialni o'zlashtirish darajasini aniqlashdir.

8-10 daqiqa davom etadigan ertalabki gimnastika mashqlari yurish, yugurish, sakrash, 6-8 URMni predmetsiz yoki predmet bilan bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi, ular berayotgan jismoniy yuklamasiga qarab 6-12 marta takrorlanadi. Uyqudan keyin bolaning asta-sekin “uyg'onishi” va aktiv faoliyatga tayyorgarlik ko'rishi talab qilinadi. Shuning uchun bolalar bilan turli xil saf mashqlarini (diagonal, qarama-qarshi harakat, “ilonizi”, mokisimon va boshqalar), gavdaning shakllanishiga hissa qo'shadigan jismoniy mashqlarni musiqa jo'rliigida bajarish, shuningdek, raqs qadamlari va raqs harakatlarini improvizatsiya qilish elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar o'tkazish maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'iga zarar yetkazmasdan ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga sport va dam olish faoliyatining innovatsion shakllarini faol va izchil kiritish bolaning har tomonlama rivojlangan shaxsini shakllantirishga yordam beradi, bolalarning intellektual va jismoniy qobiliyatlarini uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст]. - Москва: Педагогика, 2003. – 209 с.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: “Просвещение”, 1978. – 170 с.

УДК 616-076

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Муниса Израилбекова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

mizrailbekova94@mail.ru

Аннотация. В данной статье раскрываются особенности физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста в детских садах. Раскрываются основные средства и задачи физического воспитания дошкольников.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные мероприятия, дошкольный возраст, физическое развитие, здоровье.

UDC 616-076

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES OF CHILDREN IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Munisa Izrailbekova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

mizrailbekova94@mail.ru

Abstract. The article reveals the peculiarities of sports and recreational activities for preschool children in kindergartens. The article reveals the main means and tasks of physical education of preschool children.

Key words: physical education, sports and recreation activities, preschool age, physical development, health.



УДК: 378.172

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «АКВАКУЛЬТУРА» КАК ОСОБЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шавкат Кадыров

Астраханский государственный технический университет (Филиал ФГБОУ ВО)

Ташкентская область, Узбекистан

kadirovteo@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического воспитания в вузе технического профиля с применением средств профессионально-прикладной физической культуры для подготовки будущих специалистов к работе в тяжелых климатических условиях, а также навыкам применения прикладных видов спорта в трудовой деятельности.

Ключевые слова: студент, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура, спорт, двигательные качества, физическое воспитание.

Введение. Особенности профессионального труда специалистов водных биоресурсов и аквакультуры, работающих в различных природно-климатических и экономических регионах Узбекистана, требуют профилирования физического воспитания студентов с учетом условий, характера труда и других факторов будущей профессии выпускников вуза. Качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает особое значение. Физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) [2].

Цель работы заключается в проведении анализа необходимых средств профессионально-прикладной физической культуры для выпускника профиля «Аквакультура».

Задачи: 1) провести анализ навыков и умений необходимых в профессиональной деятельности выпускникам профиля «Аквакультура»; 2) подобрать средства ППФП формирующие компетенции будущего специалиста профиля «Аквакультура»; 3) составить план применения средств ППФП на занятиях по физическому воспитанию.

Методы и организация исследований. Подбор средств ППФП проводится с учетом особенностей учебного процесса направления образования Аквакультура и специфики будущей профессиональной деятельности выпускников. Благодаря этому на учебных занятиях по физическому воспитанию моделируются отдельные элементы трудовых процессов.

Условия жизни и труда современного специалиста Аквакультура связаны с влиянием многих факторов требуют от специалистов значительного напряжения умственных, физических, психических сил, высокоэффективной координации и культуры движений, большой концентрации внимания, что приводит к напряжению психических и физиологических функций организма человека [1, 3].

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельности и ее условиям [4].

Становится все более актуальным научно и методически обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки выпускников к конкретным видам труда, развивая двигательные качества, необходимые для успешной профессиональной деятельности, содействуя развитию социальной активности, оказывая влияние на формирование духовного, нравственного и эстетического развития личности обучающихся. В связи с этим ППФП является самостоятельным разделом в программе физического воспитания студентов высшего учебного заведения.

Результаты исследований и их обсуждение. Программой физического воспитания в объеме 68 ч на год обучения в вузе предусмотрено ознакомление студентов с теоретическими основами ППФП, обучение их некоторым профессионально-прикладным видам спорта, повышение уровня двигательных качеств, необходимых будущим специалистам. Следует отметить, что отдельные разделы ППФП могут быть реализованы в учебные часы, отводимые на специальные предметы. Теоретический материал по ППФП доводится до студентов не только на занятиях по теории, но и во время проведения практических занятий. Из курса физического воспитания необходимо исключать те разделы ППФП, которые осваиваются на профилирующих кафедрах. Содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса, физической культуры и спорта. Благодаря этому на учебных занятиях моделируются отдельные элементы трудовых процессов.

Непосредственно в структуре самой деятельности специалиста чаще всего выделяют ориентировочные, исполнительные и контрольные компоненты, которые конкретизируются как мотив, цель, план действий, оперативный образ, принятие решения, само действие, проверка результатов и коррекция действий [4].

К числу необходимых компонентов профессиональной подготовленности выпускников профиля Аквакультура, реализуемых в процессе ППФП, относятся различные сенсорные, умственные, двигательные, волевые, педагогические, организаторские навыки и умения. Стрессы, сопровождающие их труд, отрицательно влияют на работоспособность, состояние здоровья, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям и т.д. Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (плавание, гребля, управление водным транспортом и др.).

Прикладные специальные качества можно развивать путем закаливания, специальных упражнений, воздействующих на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в разных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и др.

Заключение. Направленным подбором физических упражнений из различных видов спорта можно акцентированно воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности специалиста. Наряду со специфическим тренировочным эффектом в процесс ППФП обеспечивается в известной степени и генерализованный эффект, когда параллельно происходит укрепление организма человека, повышается уровень всестороннего психофизического развития личности.

Библиография:

- 1) Миронова Г.Л., Каримов Н.М. Формирование культуры личности выпускника аграрного университета с использованием средств физической культуры и спорта: статья в журнале «Аграрный вестник Урала», Екатеринбург, 2013, №9 (115), с. 71-73.
- 2) Матухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб.пособие. – Комсомольск на Амуре: изд-во К-н-АГТУ, 2013.
- 3) Миронова Г.Л. Физическая культура в вузе: Учеб. пособие для студ. вузов. -Екатеринбург: изд-во Урал. гос. сельскохозяй. акад., 2005, с. 458-462.
- 4) Миронова Г.Л., Неверова О.П. Реабилитация человека в физкультурно-оздоровительной и профессиональной деятельности// Екатеринбург, 2014.

UDC: 378.172

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE PROFILE "AQUACULTURE" AS A FEATURE OF PREPARATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Shavkat Kadyrov

Branch of FSBEI HE "Astrakhan State Technical University"

Tashkent region, Uzbekistan

kadirovtko@mail.ru

Summary. The article deals with the issues of physical education in a technical university using the means of professionally applied physical culture to prepare future specialists for work in difficult climatic conditions, as well as the skills of using applied sports in work.

Keywords: student, professional-applied physical training, physical training, sport, movement quality, physical education.

ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА АЁЛ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИ ФАОЛИЯТИНИНГ ЎРНИ

Гулмира Каримова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

gulmirakarimova77@gmail.com

Аннотация: Ўсмир ёшдаги ёки юқори синф ўқувчи-қизларида ўзига хос тиббий физиологик ва психологик ўзгаришлар ҳисобига улар тортинчоқ бўлиб жисмоний тарбия дарсларига кам қатнашиш ҳолатлари учраб турипти. Бу эса таълим муассасаларимизга аёл жисмоний тарбия ўқитувчиларига сезиларли даражада аёл ўқитувчиларга этиёж борлигидан далолат беради. Аёл мураббий ўқитувчиларининг кўпайгани: кизларни спортга кенг жалб этиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини ташкил этиш, спортни оммалаштиришда муҳим омилдир. Зеро, хотин-қизлар саломатлигига эътибор-мамлакатимизда соғлом авлодни вояга етказишнинг асосий мезонидир.

Калит сўз: Жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, спорт, соғлом турмуш тарзи, хотин-қизлар спорти

Ҳар қандай давлатнинг куч-қудрати ва салоҳиятини белгилаб берадиган кўрсаткичлари ана шу мамлакатда камолга етаётган маънан етук, жисмонан соғлом ва ҳар томонлама баркамол шахс бўлиб вояга етаётган авлодлар билан ҳам белгиланади. Шу нуқтаи назардан мамлакатимизда дунёда ҳеч кимдан кам бўлмайдиган, юксак интеллектуал салоҳиятли, замонавий билимларни пухта эгаллаган, жисмонан соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш давлатимиз сиёсатининг устувор вазифаларидан бирига айланган. Ҳар қандай шахс ҳам оилада улғаяди, унда тарбияланади ҳамда вояга етади. Бунда бевосита фарзанд тарбиясидаги улкан масъулият аёллар зиммасига юклатилади. Ҳам руҳан, ҳам жисмонан соғлом аёлгина ҳар томонлама соғлом ва бақувват фарзандни тарбиялай олади. Давлатимиз ўз мустақиллигини кўлга киритганидан сўнг мамлакатимизда хотин-қизларга бўлган эътибор кун сайин ортиб аёлларга эҳтиром кўрсатиш, уларни ҳар томонлама муҳофаза қилиш, кўллаб-қувватлаш, соғлом муҳитни ва бахтли яшашлари учун етарлича шарт-шароитлар яратиш долзарб масалалардан бирига айланган. Айниқса, хотин-қизларни спортга жалб этиш, уларнинг оммавий спорт билан шуғулланишлари учун зарур имкониятларни яратиш энг муҳим вазифа ҳисобланади. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, шунингдек Биринчи Президентимиз И.А.Каримов ташаббуси билан ҳаётга татбиқ этилган “Соғлом она-соғлом бола” мақсадли дастурлари хотин-қизларнинг спортга бўлган қизиқишларини янада ортгани муҳим аҳамият касб этса, бугунги кунда 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ-5924-сонли фармони ҳуқуқий пойдевор, яъни асос бўлиб хизмат қилмоқда.

Ҳозирги кунда мамлакатимиз ва жамиятимизда ҳар бир соҳада кенг кўламли ислоҳотлар амалга оширилиб, амалиётга татбиқ этиб келинмоқда. Шу жумладан, таълим соҳасидаги бир қатор ўзгаришларни ҳам қайд этиб ўтиш ўринлидир. Буни биргина умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини сифатли ташкил этишда эришилаётган ютуқлар билан биргаликда камчиликлар ҳам борлиги ҳеч биримизга сир эмас, албатта. Юртимизнинг чекка-чекка ҳудудларда жисмоний тарбия дарсларини самарали ташкил этишда, аввало, спорт жиҳозларининг етишмаслиги, спорт залларининг мавжуд эмаслиги, мавжудларининг ҳам таъмирталаб эканлиги ачинарли ҳол, албатта. Шунингдек, бизни ташвишга соладиган яна бир эътиборли жиҳати шуки, у ҳам бўлса, умумий ўрта таълим мактабларидаги юқори синф ўқувчи қизлари олдида турган масала десак муболаға бўлмайди. Барчамизга маълумки, умумий-ўрта таълим мактабларида айниқса туман марказидан узоқда жойлашган таълим муассасаларида аёл жисмоний тарбия ўқитувчиларинг етишмаслиги сабабли юқори синф ўқувчи-қизларида ўзига хос тиббий физиологик ва психологик ўзгаришлар ҳисобига улар тортинчоқ бўлиб жисмоний тарбия дарсларига кам қатнашиш ҳолатлари учраб турипти. Бу каби мавжуд муаммоларга ижобий ечим топишда давлатимиз ва таълим тизими соҳасида фаолият олиб бораётган мутасадди раҳбарлар олдида турган муҳим вазифадир. 2002 йил 24 октябрда ташкил этилган “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” томонидан босқичма-босқич режа асосида юртимизнинг чекка ҳудудларида ҳам замонавий талабларга жавоб берадиган спорт заллари қурилиб, спорт жиҳозлари билан таъминлангани биринчи масалага ечим бўлса, умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарслари 8-синфдан бошлаб ўғил болалар ва

қизларга алоҳида ўтилиб, ўқувчи қизларга аёл ўқитувчи дарс ўтиши, шунингдек 2010 йил 1 апрелда қабул қилинган “Қишлоқ жойлардаги болалар спорти объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори қизларни, айниқса қишлоқ жойлардаги қизларни спорт билан шуғулланишларига фаол жалб этиш, болалар спорти объектлари учун юқори малакали, профессионал аёл устоз кадрларни тайёрлаш, уларнинг меҳнатини моддий рағбатлантиришда муҳим омил саналади. Шу билан бирга 2020-2021 ўқув йилидан бошлаб олий таълим муассасаларида қабул квотасининг оширилгани ва қизлар учун алоҳида квоталар ажратилгани мамлакатимизда хотин-қизларга берилган улкан имкониятлар натижасидир.

Юртимиз хотин-қизлари жамиятимиз бошқарувида умуман ҳар қандай соҳасида етакчилик билан биргаликда ўзларига юклатилган машаққатли вазифаларга сидқидилдан ёндашган ҳолда тўлатқис бажариб келаётганлиги ҳеч қайси биримизга сир эмас. Шу жумладан, таълим муассасаларидаги аёл жисмоний тарбия ўқитувчи, мураббийлари ва бугунги кундаги Дилфуза Раҳматова (миллий кураш), Лилия Власова (бадий гимнастика), Дилноза Бакирова (karate WKF), Саида Махмудова (стол тенниси) каби аёл мураббийларимиз ўз ишларига масъулият билан ёндашишлари, дарс ўтиш жараёнларини сифатли ва самарали ташкил этаётганликлари, спорт машғулотларини юқори даражада ўтаётганликлари натижасида бугунги кунда жаҳон ареналарида юртимиз байроғи баланд кўтарилишида, давлатимиз мадҳияси баралла янграшида муносиб ҳисса қўшадиган кўплаб чемпион қизларимиз етишиб чиқмоқда. Аёл мураббий ўқитувчиларининг кўпайгани: қизларни спортга кенг жалб этиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини ташкил этиш, спортни оммалаштиришда муҳим омилдир. Зеро, хотин-қизлар саломатлигига эътибор-мамлакатимизда соғлом авлодни вояга етказишнинг асосий мезонидир.

РОЛЬ ЖЕНЩИН-УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Гулмира Каримова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация: В силу специфических медико-физиологических и психологических изменений у подростков или старшеклассников они застенчивы и редко посещают занятия по физической культуре. Это свидетельствует о значительной потребности в женщинах-учителях физкультуры в наших учебных заведениях. Важным фактором популяризации спорта является увеличение числа женщин-тренеров: широкое привлечение девушек к занятиям спортом, организация среди них здорового образа жизни. Ведь внимание к женскому здоровью – главный критерий воспитания здорового поколения в нашей стране.

Ключевые слова: Физическое развитие, физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, женский спорт.

THE ROLE OF FEMALE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Gulmira Karimova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchiq, Uzbekistan*

Summary: Due to specific medical physiological and psychological changes in teenage or high school students, they are shy and rarely participate in physical education classes. This indicates that there is a significant need for female physical education teachers in our educational institutions. The increase in the number of female coaches is an important factor in the popularization of sports: wide involvement of girls in sports, organization of a healthy lifestyle among them. After all, attention to women's health is the main criterion for raising a healthy generation in our country.

Keywords: physical development, physical education, physical culture, sports, healthy lifestyle, women's sports



TALABA-VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIGI VA TEZLIGI KO‘RSATKICHLARI O‘RTASIDAGI BOG‘LANISHNI O‘RGANISH (DASTLABKI NATIJALAR)

Uljan Kuanova, Sayyora Shukurova, Muxabbat Kdirova

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

uljan.kuanova@gmail.com

Annotatsiya. Talaba-voleybolchilarning sakrovchanligi va tezligi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘lanishni o‘rganish bo‘yicha pedagogik tajriba boshida olingan natijalar o‘rtasida hisoblangan Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti natijalari va muhokamasi keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sakrovchanlik, tezlik, Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti, talaba-voleybolchi, pedagogik tajriba.

Kirish. Ma‘lum-ki, voleybol o‘yini turli-tuman harakatlanish (yugurish, sakrashlar, akrobatika elementlari, zarbalar) faolligini darajasiga asoslangan bo‘lib, insondan tezkorlik, tezkorlik-kuch, koordinatsion va chidamlilik imkoniyatlar singari harakatlanish qobiliyatlarining hartomonlama va mukammal rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Bunday yuksak talablar esa, o‘z navbatida, turli tayyorgarlik bosqichlarida voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o‘zaro statistik bog‘liqligini tizimli va muntazam ravishda tadqiq qilib borishi zaruratini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, yuqorida keltirilgan ko‘rsatkichlarning o‘zaro bog‘liqligi muammosini dolzarbligini namoyon bo‘lib turibdi.

Maqsad va vazifalar. Brave-Pirson Korrelyatsiya koeffitsientini formulasidan foydalanib talaba-voleybolchilarning sakrovchanligi va tezligi ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi statistik bog‘lanishni hisoblash, hisoblashda olingan natijalarni solishtirish va muhokama aniqlash.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanildi. Nazorat va tajriba guruhlari (n=14) voleybolchilari uchun sakrovchanlik va tezlik ko‘rsatkichlarini xarakterlovchi mashqlar tanlab olindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi voleybolchilarining joyida turib ikki oyoqda deysinib tik sakrash (X, sm.) va 20 m. masofaga yugurish vaqti (Y, s.) natijalari misolida Brave-Pirson korrelyatsiya koeffitsienti qiymatini hisoblash tartibi va hisoblash natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan.

| i | X _i | Y _i | X _i - \bar{x} | Y _i - \bar{y} | (X _i - \bar{x}) ² | (Y _i - \bar{y}) ² | (X _i - \bar{x}) • (Y _i - \bar{y}) |
|-----------|----------------|----------------|----------------------------|----------------------------|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 40,5 | 3,9 | 1,86 | -0,13 | 3,45 | 0,02 | -0,24 |
| 2 | 42 | 3,7 | 3,36 | -0,33 | 11,27 | 0,11 | -1,10 |
| 3 | 41,5 | 3,6 | 2,86 | -0,43 | 8,16 | 0,18 | -1,22 |
| 4 | 39 | 4,4 | 0,36 | 0,37 | 0,13 | 0,14 | 0,13 |
| 5 | 42,5 | 3,7 | 3,86 | -0,33 | 14,88 | 0,11 | -1,27 |
| 6 | 35,5 | 4,3 | -3,14 | 0,27 | 9,88 | 0,07 | -0,85 |
| 7 | 37 | 4,2 | -1,64 | 0,17 | 2,70 | 0,03 | -0,28 |
| 8 | 38 | 4 | -0,64 | -0,03 | 0,41 | 0,00 | 0,02 |
| 9 | 37,5 | 4,3 | -1,14 | 0,27 | 1,31 | 0,07 | -0,31 |
| 10 | 38,5 | 4,4 | -0,14 | 0,37 | 0,02 | 0,14 | -0,05 |
| 11 | 29,5 | 3,6 | -9,14 | -0,43 | 83,59 | 0,18 | 3,92 |
| 12 | 37 | 4,4 | -1,64 | 0,37 | 2,70 | 0,14 | -0,61 |
| 13 | 41,5 | 4,2 | 2,86 | 0,17 | 8,16 | 0,03 | 0,49 |
| 14 | 41 | 3,7 | 2,36 | -0,33 | 5,56 | 0,11 | -0,77 |
| \bar{x} | 38,64 | 4,03 | | | | | |
| Σ | | | | | 152,21 | 1,33 | -2,16 |

Korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash uchun quyidagi algoritmdan foydalanildi:

1. X va Y o‘zgaruvchilar uchun o‘rtacha arifmetik qiymatlarni \bar{X} va \bar{Y} hisoblash (mos ravishda, 38,64 sm. va 4,03 s.)

2. (X_i - \bar{x}) va (Y_i - \bar{y}) farqlarni hisoblash (jadvaldagi 4- va 5-ustunlar).

3. Ushbu (X_i - \bar{x}) va (Y_i - \bar{y}) farqlarning (X_i - \bar{x})² va (Y_i - \bar{y})² kvadratlarini hisoblash (jadvaldagi 6- va 7-ustunlar).

4. (X_i - \bar{x}) va (Y_i - \bar{y}) farqlarning (X_i - \bar{x}) • (Y_i - \bar{y}) ko‘paytmasini hisoblash (jadvaldagi 8- ustun).

5. (X_i - \bar{x})² natijalarning (6-ustun) summasini hisoblash (152,21).

6. $(Y_i - \bar{Y})^2$ natijalarning (7-ustun) summasini hisoblash (1,33).
 7. $(X_i - \bar{X}) \cdot (Y_i - \bar{Y})$ ko'paytma natijalarining (8-ustun) summasini hisoblash (-6,66).
 8. 6-ustundagi $(X_i - \bar{X})^2$ summa son qiymati (152,21) va 7-ustundagi $(Y_i - \bar{Y})^2$ summa son qiymati (1,33) asosida X va Y o'zgaruvchilar uchun σ_x va σ_y ni hisoblash (summani (n-1) ga bo'lish va ildiz chiqarish):

$$\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}} = 3,42 \quad \text{va} \quad \sigma_y = \sqrt{\frac{\sum (Y_i - \bar{Y})^2}{n-1}} = 0,32. \quad r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{n \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

9. Brave-Pirson formulasidan foydalanib X va Y kattaliklarning tajribada olingan qiymatlari uchun korrelyatsiya koeffitsientini hisoblash. Bunda nazorat guruhida $r = -0,14$ va tajriba guruhida $r = -0,12$ natijalar qayd etildi.

Xulosa: shunday qilib, joyida turib ikki oyoqda deysinib tik sakrashva 20 m. masofaga yugurish vaqti uchun mazkur sinaluvchilar guruhiga mansub sportchilar pedagogik tajriba boshida ko'rsatgan natijalar o'rtasida manfiy kuchsiz statistik bog'lanish mavjud ekanligi aniqlandi. Bu ushbu masofani yugurib o'tish natijasini yaxshilanishi - vaqtini kamayishi tik sakrash natijasini ortishi bilan bevosita bog'liqligini anglatadi. Shu bilan birga variatsiya koeffitsientining hisoblangan qiymatlarini ($V=8,85\%$ va $7,94\%$) bir-birlariga yaqinligi va gradatsiyaning "yaxshi" sohasida ekanligi hamda korrelyatsiya koeffitsientining ($r = -0,14$ va $r = -0,12$) ishorasini mos tushishi va o'zaro yaqinligi pedagogik tajribani uslubiy tomondan to'g'ri tashkil etilganligidan dalolat beradi.

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПРЫГУЧЕСТИ И СКОРОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (В НАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА)

Улжан Куанова, Сайёра Шукурова, Мухаббат Кдырова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
 Чирчик, Узбекистан

Аннотация. Приведены результаты изучения и обсуждения коэффициентов корреляции Бравэ-Пирсона, вычисленных между показателями прыгучести и скорости студентов-волейболистов, полученных в начале эксперимента.

Ключевые слова: прыгучесть, скорость, коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона, студенты-волейболисты, педагогический эксперимент.

UDC: 796

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARAMETERS OF JUMPING AND SPEED OF STUDENTS-VOLLEYBALL PLAYERS (AT THE BEGINNING OF THE EXPERIMENT)

Ulzhan Kuanova, Sayyora Shukurova, Muhabbat Kdyrova

Uzbek State University of Physical Education and Sport
 Chirchiq, Uzbekistan

Summary. The results of the study and discussion of the Bravais-Pearson correlation coefficients calculated between the indicators of jumping ability and speed of student volleyball players obtained at the beginning of the experiment are presented.

Keywords: jumping ability, speed, Bravais-Pearson correlation coefficient, volleyball students, pedagogical experiment



MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA 6-7 YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA TURIZM VOSITALARIDAN FOYDALANISH USLUBIYATI

S. Kushbakova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

ru.qush@mail.ru

Annotatsiya. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 6-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash, sayrda jismoniy tarbiya vositalardan foydalanish.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sayr, vositalar, usullar.

Kirish. Mustaqil O'zbekistonning yosh avlodini jismoniy rivojlangan, sog'lom, quvnoq, barkamol avlod qilib, mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyor qilib tarbiyalashda turizm sohasi katta ahamiyatga ega. Davlatimiz rahbarining sa'y-harakatlari, xususan, 2018 yil 7 fevraldagi "Ichki turizmni jadal rivojlantirishni ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori tufayli va yurtimiz aholisining farovonligi oshgani sayin ichki turizm ham kengayib bormoqda. Turizmni rivojlantirish davlat qo'mitasi va Madaniyat vazirligiga turizm marshrutiga kiritilgan ob'ektlar sonini joriy yilda 800 taga, 2025 yilda esa 2,5 mingga yetkazish vazifasi qo'yildi. Qishki turizmni rivojlantirish bo'yicha 2020-2025 yillarga mo'ljallangan investitsiya loyihalarini ishlab chiqib, amalga oshirish muhimligi ta'kidlandi [1].

Yosh avlodni voyaga yetkazishda sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya katta rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'limda bolalarni har tomonlama yetuk, sog'lom tarbiyalash, pedagogik shart-sharoitlar yaratish, bolalarni muntazam ravishda ta'lim olishiga tayyorlashda MTT ota-onalarga yordam beradi. Bolalarni jismoniy tarbiya bilan shug'ullantirishda jismoniy tarbiya vazifalaridan foydalanish, sog'lomlashtirish va chinitirishda ta'lim, tarbiya vazifalaridan keng foydalanish kerak [4].

Turizm-bu eng samarali dam olish turi hisoblanadi. Jismoniy tarbiyada yoshga hech qanday cheklovlar qo'yilmaydi. Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda turizm yetakchi o'rinni egallaydi. Ta'lim imkoniyatlarini amalga oshirish o'qituvchi-pedagoglarga bog'liq. Turizm ishlari mehnat ko'nikmalarini tarbiyalashda qulay imkoniyat yaratadi. Ta'lim muassasasida sayyohlik mashg'ulotlari bolalarni kompleks tarbiyalash muammolarini hal qilishda muhim omil hisoblanadi; tanishish va turistik sayrlarga yo'naltirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sayyohlik tadbirlarini o'tkazishda xavfsizlikni ta'minlash kabi bo'limlardan iborat nazariy va amaliy mashg'ulotlar olib boradi. Pedagogikada har qanday faoliyat kabi, bolalar bilan turizm sohasida ishlash ham o'z qadr-qimmatiga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida biz har doim sog'liqni saqlash vazifasi qo'yiladi, shuning uchun bolani sog'lomlashtirishda sayyohlik faoliyatining qiymati quyidagicha ifodalanishi mumkin:

Bolalar har qanday ob-havo sharoitida toza havoda mashq qiladilar, bu esa tananing mustahkamlanishiga va sog'lig'ini yaxshilashga yordam beradi. Natijada, barcha jismoniy fazilatlarini takomillashtirish tezlik, qobiliyat, chidamlilik, moslashuvchanlik, kuch, yo'nalish; harakatlarning asosiy turlari – yurish, yugurish, toqqa chiqish, sakrash, otish, muvozanat mashqlari va boshqalar.

Bog'chalarda sayrlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanganda bolalarning yurak-tomir, nafas olish, mushak va organizmning boshqa muhim tizimlarini rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar, estafetalar, sport mashqlari va elementlari yugurishning xilma-xil turlari, asosiy harakatlarga doir mashqlarni kiritish bilan erishiladi. Sayrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vaqtida faoliyat turlari doimo navbatlashtirib turiladi.

Sayrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari to'rtta qismga bo'linadi. Kirish, tayyorgarlik, asosiy qism, yakunlovchi qismdan tashkil topadi. Kirish va tayyorgarlik qismlari bolajonlarimizni uyushtirishga, bolalarni bo'lajak faoliyatiga, mashg'ulotlar jarayonida bolalarni qiziqishiga, diqqatini jamlashga o'rgatadilar. Tayyorgarlik qismida bolalarga saflanishlarni yurishlarni o'rgatadi. Bolalar yurish paytida qo'l harakatlarni bajaradilar. Qo'llarni yuqoriga, yon tomonlarga uzatish, aylanma harakatli mashqlarni bajarish va hokazo. Asosiy qismida bolalarning yoshiga qarab 14 min.utdan 26 minutgacha davom etishi mumkin. Asosiy qismda bolalarning organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirish vazifalari ham o'tiladi. O'rta guruhlarda asosiy qism harakatli o'yindan boshlanadi, keyin esa 1 minut mobaynida o'rtacha sur'atda qisqa masofaga yuguradilar. Bolalar sport mashqlarini tezlik bilan o'zlashtiradilar. Katta guruhlarda asosiy qism sport mashqlarini sport o'yinlari elementlarini o'zlashtirishdan boshlanadi. O'rtacha sur'atda qisqa vaqt 1-munutdan 1,5 min.gacha yuguriladi. Tayyorlov guruhidagi asosiy qism, katta guruhdagi kabi o'tqaziladi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin yugurib turib yurishga o'tiladi. Tarbiyachi yakunlovchi qismdan oldingi

harakatli o'yinda bolalarning faolligi, ob-havo sharoitlari va bolalarning tayyorgarligiga qarab tartibga soladi. Mashg'ulot davomida yoki bevosita undan oldin sayrda ob-havo sharoiti o'zgarishi mumkin. Tarbiyachi mashg'ulotni olib borishini o'zgartirishga, boshqa harakatlarni tanlashga to'g'ri keladi. Bu vaqtda ijodiy yondashuv talab etiladi [2,3].

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarni yugurish harakatlariga o'rgatishda yugurish tezligiga qarab uch xil bo'ladi. Sekin, o'rtacha sur'atda va tez yugurishga ajratish mumkin. Bolalarda sekin yugurish paytida umumiy chidamlilikni tarbiyalashda muhim vositasi hisoblanadi. Bolalarda sekin yugurishga o'rgatish uchun yurishni asta-sekin tezlashtirish kerak bo'ladi. Tez yugurish o'yinlarida o'yin-estafetalarning tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda u 10 metrdan 30 metrgacha masofada o'tkaziladi. Bolalarning tez yugurish vaqtida gavda va bosh oldinga egilgan, qadamlar keng va jadal tashlanadi. Siltanish paytida oyog'ning soni faol ravishda oldinga chiqariladi va oyoq uchi bilan yerga qo'yiladi. Bolalar oyoqlarni keskin to'g'irlash va oyoq tagini yozish bilan deqsinadi. Quyida keltirilgan rejalarda yugurish mashqlarini me'yorlash ko'rsatilgan. Yugurish vaqtida bolalar faolligi asta-sekin oshirilib boriladi. Bolalar maydoncha bo'ylab yugurganda nechchi marta aylanib yugurishni, orqaga qaytish kerakligini bilishlari lozim.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Shavkat Mirziyoyev turizmni rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish masalalari bo'yicha yig'ilish // <https://uzreport.news/politics/shavkat-mirziyoyev-turizmni-rivojlantirish-jismoniy-tarbiya-va-sportni-yanada-ommalashtiris>
- 2) М.Нуриддинова. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. Т.: 2020.152-б.
- 3) Т.Усманходжаев. С.Исломова. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2006. 212-б.
- 4) Е.Ю.Дауренов. Туристтик сайр жараёнида характли ўйинлардан фойдаланиш. Т.: 2018. 112-б.

УДК: 796.97.03.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

С. Кушбакова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчиқ, Узбекистан*

ru.qush@mail.ru

Аннотация. Физическое воспитание детей 6-7 лет в дошкольных образовательных организациях, использование средств физической культуры на прогулке.

Ключевые слова: физическое воспитание, прогулка, методы.

UDC: 796.97.03.

THE METHODOLOGY OF USING THE MEANS OF TOURISM IN THE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN 6-7 YEARS OLD IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

S. Kushbakova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

ru.qush@mail.ru

Abstract. Education of children 6-7 years old in preschool educational organizations, the use of physical culture on a walk.

Key words: physical education, walking, methods.



11-14 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СТАТИК ФАОЛИЯТЛАРИГА ХОС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНИШНИНГ СЕНСИТИВ ВА КРИТИК ДАВРЛАРИ

Дилшодбек Мамажонов, Незматжон Каримов

Андижон давлат университети

Андижон, Ўзбекистон

olimpia-1992@mail.ru

Аннотация: Ушбу мақолада 11-14 ёшли ўқувчиларининг статик фаолиятларига хос жисмоний сифатларини ривожланишнинг сенситив ва критик даврлари ўрганилган ва хулосалар берилган.

Калит сўзлар: сенситив даври, критик даври, статик куч, статик чидамлик, статик эгиловчанлик, статик мувозанат, статик машқлар.

Кириш. Ўсмирларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёнида маълум жисмоний машқлар таъсирига сезувчанликнинг кучайиши даврларини тўғри аниқлаш муҳим аҳамиятга эга [4]. Бу даврда кўплаб ўқувчиларда умумий тана ўлчамлари ўсишининг уйғунлиги бузилиши кузатилади, шунингдек, балоғат ёшига хос бўлган тананинг турли функциялари ва тизимлари ривожланишнинг нотекислиги ва гетерохронлиги кучаяди. Бу ўсиб келаётган организмни дезинтеграциясига ва функционал имкониятларининг пасайишига олиб келади [7].

Сенситив даврда жисмоний тайёргарлик воситаларига (статик машқларга) алоҳида урғу бериш даражаси тўла аниқланмаган, жисмоний сифатларнинг интенсив ўсишининг ёш даврлари тўғрисида карама-қарши фикрлар ва маълумотлар мавжуд.

Мақсад ва вазифалар. 11-14 ёшли мактаб ўқувчиларининг статик фаолиятларига хос жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг сенситив ва критик даврларини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Тадқиқот давомида адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш усулларида фойдаланган ҳолда маҳаллий ва хорижий олимларнинг ушбу муаммога бағишланган тадқиқот ишлари таҳлил қилинди ва хулосалар берилди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Ушбу муаммо юзасидан ўтказилган асосий тадқиқотлар 10 ёшдан 15 ёшгача бўлган ўқувчиларнинг (айрим) катта мушкул гуруҳларида ўтказилган. Шунингдек, статик машқларни физиологик таъсирини ўрганишда юрак қон-томир ва нафас олиш тизимларига алоҳида эътибор қаратилган. Статик машқларни бажаришда мушак тизими фаолияти ва ундаги физиологик жараёнларни ўрганишга бағишланган замонавий ишлар фақат катта ёшли инсонларда ўтказилган.

11-12 ёшдан бошлаб мушакларнинг барча кўрсаткичларининг ўсиши сезиларли бўлади. 12 ёшдан бошлаб, мактаб ўқувчиларининг статик кучланиш остида меҳнат қилиш қобилияти ошиб боради [1]. Турли ишларда статик фаолиятларга хос жисмоний сифатларни ўрганиш алоҳида-алоҳида келади, хусусан: статик чидамлик ўқувчиларнинг жинсидан қатъи назар, 13-15 ёшда ривожланишнинг чегаравий қийматига етади. Айрим тадқиқотчиларнинг фикрича, статик ва динамик чидамликни бошланғич мактаб ёшидан бошлаб шакллантириш зарурлигини такидлайдилар. 11-12 ёшли ўғил ва қизлар ҳаракатларининг таркибида статик ва динамик (субмаксимал интенсивлик зонасида) режимларда чидамлик қобилиятлари бўйича сенситив даврларга эга [5].

В.А.Сальниковнинг ривожланишнинг сенситив ва критик даврларида ёш ва индивидуаллакнинг нисбатига бағишланган ишида, турли муаллифларнинг (А.П.Тамбиева 1973, З.И. Кузнецова 1974, Л.А. Леонова ва В.А. Ножкина 1978, В.А. Сальников 1994), мактаб ўқувчиларида (фақат ўғил болаларда) қўл панжасини сиқиш кучининг йиллик ўсиш суръатларини кўрсатиб ўтган. Унга кўра, 11-14 ёшларда ушбу кўрсаткичнинг ўсиш фоиизи энг юқори эканлиги кўринади (ўртача 19%) [6]. Бу эса статик кучни ривожлантириш учун энг қулай давр айнан шу ёшлар эканлигини хулоса қилишимизга имкон беради. Изометрик шароитда маълум бир қийматдаги мушаклар кучини ривожлантиришга тайёрлиги 12-13 ёшдан бошлаб сезиларли даражада ошади ва кейин 16 ёшгача бир текисда ошади, шундан сўнг у махсус тайёргарликсиз пасайишни бошлайди [1].

Қайд этилишича, қизларда куч чидамлигининг энг катта ўсиши бошланғич мактаб ёшига тўғри келади. А.А.Гужаловский ва А.П.Матвеев ўғил болаларда статик кучга чидамлик фақат 13-15 ёшда жуда юқори суръатда ривожланади. Қизлар учун бу даврлар 9-12 ва 14-15 ёш гуруҳлари бўлади [3].

Статик мувозанатга ўғил ва қиз болаларда йўналишли таъсир қилиш учун энг қулай даврлар 9 ва 15 ёшдир.

Хулоса. Хулоса қилиб айтганда статик фаолиятларга хос жисмоний сифатларни (статик куч, статик чидамлик, статик эгиловчанлик, статик мувозанат) ривожланишининг сенситив даврларини ўрганишга бағишланган ишлар бирмунча кам ва ушбу тадқиқотлар статик характердаги (айрим) машқларнинг юрак қон-томир, нафас олиш тизимига таъсири ва оёқ ва қўлларнинг катта мушак гуруҳларида ўтказилган тадқиқотлар асосида ўтказилган. Тадқиқотлар 11-14 ёш статик фаолиятларга хос жисмоний сифатларни ривожлантириш учун сезгир ёш оралиғи эканлигини тасдиқлади.

Шу ўринда айтишимиз керакки, жисмоний тарбия дастурида кўзда тутилган статик харакатларни бажариш жараёнида иштирок этувчи мускул тизимининг барча мушак гуруҳларини фаолиятини, юрак қон-томир, нафас олиш тизимларига боғлиқ ҳолда тадқиқ этиш долзарб вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Библиография.

- 1) Вахитов И.Х., Гиззатуллин А.Р., Зефиоров Т.Л. Физиология физических упражнений: Учебное пособие. - Казань: Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2015. – 248 с.
- 2) Городниченко Э.Г. Оценка работоспособности двигательного аппарата человека по показателям статической выносливости и импульса силы // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 46.
- 3) Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. – М., 1984. – 224 с.
- 4) Давыдов В.Ю. Что такое мониторинг состояния здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи? / В.Ю. Давыдов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. — № 3. — С. 46-47.
- 5) Кабанов, Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-10-х классов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 17-18.
- 6) Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 8-12.
- 7) Теория и методика физического воспитания: учебник / Т.Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровский [и др.]; под редакцией Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

УДК: 796

СЕНСИТИВНЫЕ И КРИТИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ СТАТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-14 ЛЕТ

Дилшодбек Мамажонов, Нетьматжон Каримов
Андижанский государственный университет
Андижан, Узбекистан

Аннотация: В данной статье изучены сенситивные и критические периоды развития физических качеств, характерных для статической деятельности школьников 11-14 лет.

Ключевые слова: сенситивный период, критический период, статическая сила, статическая выносливость, статическая гибкость, статическое равновесие, статические упражнения.

UDC: 796

SENSITIVE AND CRITICAL PERIODS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES, CHARACTERISTIC OF THE STATIC ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN AGED 11-14

Dilshodbek Mamajonov, Ne'matjon Karimov
Andijan State University
Andijan, Uzbekistan

Annotation: In this article, the sensitive and critical periods of development of physical qualities characteristic of the static activity of schoolchildren aged 11-14 are studied.

Key words: sensitive period, critical period, static strength, static endurance, static flexibility, static balance, static exercises.



ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ

Шовкат Мирзакулов, Екатерина Люлина

Узбекский государственный университет физической культуры

Чирчик, Узбекистан

uzsport8@gmail.com

Аннотация. В статье представлен анализ экспериментальной работы по применению технологии, основанной на использовании средств хатха-йоги. Показана научная целесообразность включения комплексов упражнений йоги в учебный процесс физического воспитания в средней образовательной школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, нетрадиционная технология, оздоровительный эффект.

Введение. Как органическая часть общей культуры человечества и неотъемлемая часть педагогического процесса на всех этапах образования, физическая культура тесно связана с инновационными процессами. Благодаря, использованию педагогических технологий возможно достижение рационального развития двигательных качеств и способностей, а также повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Актуальность исследования. Физическое воспитание школьников - неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность в процессе формирования её духовно-нравственных, интеллектуальных и гражданских качеств.

Известно, что традиционная система физического воспитания, организуется согласно Государственного Образовательного Стандарта, некоторые блоки которого позволяют вносить дополнения с целью интенсификации процесса обучения. В связи, с чем у преподавателя физической культуры появляется альтернатива введения в занятие новых или нетрадиционных методик для совершенствования физических и ментальных кондиций учащихся.

Согласимся, что в практике физической культуры широко используются инновационные технологии нетрадиционных видов гимнастики. Существует многообразный спектр оздоровительных систем. Это воркаут, стретчинг, денсинг, хайкинг, джокинг и др. Но все же, на протяжении нескольких десятилетий наибольший интерес во всем мире из видов оздоровительной гимнастики наибольший интерес в последнее время привлекает направление - «йога». Отметим то, что йога является нетрадиционным видом гимнастики, но при этом имеет основные маркеры, согласно которых направление йоги, можно определить как научноцелесообразную форму в системе физического воспитания.

Йога как система имеет основное средство – это асана, вспомогательными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогическими методами выступают методы показа и слова, а специфическим методом – метод строго - регламентированного упражнения. Общепедагогический принцип – принцип сознательности и активности, специфический – постепенного наращивания нагрузки. Упражнения йоги, как утверждает известный психолог А. Коглер, можно использовать в физической культуре с различной целью. Определенные асаны могут применяться для разогрева, как в подготовительной части занятия, так и непосредственно перед выполнением спортивного упражнения и для восстановления после выполнения высокоинтенсивного упражнения или после нагрузки, в тренировочной и соревновательной деятельности [2]. Кроме того, для развития и восстановления, отдельных групп мышц или организма в целом:

| Упражнения | Эффект |
|----------------------------|--|
| Растягивающие упражнения | влияют на показатели амплитуды движений. |
| Поддерживающие упражнения | оказывают общее положительное воздействие на нервную систему (на умственную «регенерацию») |
| Компенсационные упражнения | для корректировки мышечного дисбаланса |
| Регенерирующие упражнения | для быстрого устранения симптомов утомления |
| Активизирующие упражнения | для ускорения психофизиологических процессов |
| Успокаивающие упражнения | для снятия мышечного напряжения |
| Развивающие упражнения | способствуют развитию физических качеств |

Хатха – йога комплексно развивает все физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силовые способности, выносливость в их специальном проявлении. Таким образом, применение йоги в учебную практику позволяет: 1. Развивать все физические качества с преимущественной

направленностью на качество гибкости; 2. Комбинировать йогу с другими упражнениями; 3. Доступность для учащихся основной и специальной медицинских групп. Несмотря на достаточную широкую популярность и полифункциональное значение йоги как системы, это направление недостаточно разработано для применения в учебно-оздоровительном процессе учащихся среднеобразовательных школ. Основательно не изучено влияние этих технологий на уровень развития двигательных способностей занимающихся, что позволяет нам говорить об актуальности темы нашего исследования, которое предполагает разработку и обоснование методики применения комплексов йоги для развития двигательных способностей и, в частности, гибкости учащихся-школьников.

Методы и организация исследования. Экспериментальная работа проводилась на базе Ферганской СОШ № 4, с сентября по май 2019 г. В эксперименте приняло участие 32 девушки 10-11 классов обучения, разделенных на две группы по 16 человек: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В обеих группах участники были с одинаковым исходным уровнем физической подготовленности. В учебный процесс ЭГ включались специальные занятия упражнениями йоги 2 раза в неделю по 15 мин на протяжении 9 месяцев. Девушки КГ тренировались по стандартной программе без использования экспериментальной методики. Для оценки эффективности предложенной методики использовались следующие методы исследования: анализ литературы, тестирование двигательных способностей, гониометрия, методы математической статистики.

Объект исследования: учебный процесс по физическому воспитанию девушек 10-11 классов

Предмет исследования: технология применения комплекса средств хатха-йоги в учебном процессе физического воспитания

Цель исследования: выявление эффективности применения педагогической технологии средствами хатха-йоги для развития двигательных способностей (гибкости) девушек 10-11 классов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что оптимизация кондиционных проявлений физических качеств, в особенности качества гибкости девушек произойдет при регулярном применении педагогической технологии с элементами системы йоги по сравнению с общепринятыми средствами развития гибкости, которые применяются в программе по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Проверка гипотезы осуществлялась в течении педагогического эксперимента во время учебного года, путем интегрирования адаптированной технологии на базе комплексов йоги. В начале и по окончании эксперимента были проведены контрольные испытания (педагогическое тестирование) по следующим контрольным упражнениям: гимнастический мост, шпагат, наклон вперед из положения стоя, прокручивание рук.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании эксперимента было обнаружено, что участницы экспериментальной группы по всем контрольным упражнениям определили достаточный прирост результата, в то время как у контрольной группы прирост результата наблюдался лишь в упражнении “шпагат”, а остальные показатели остались на исходном уровне, что в свою очередь также подтверждает состоятельность программы по физическому воспитанию в образовательном учреждении.

Выводы. Таким образом, в результате проведенной работы мы пришли к заключению:

- анализ научно-методической литературы показал, что применение хатха-йоги, как дополнительного средства физического воспитания положительно влияет на совершенствование гибкости и соответственно имеет оздоровительный эффект;
- заявленная гипотеза педагогического эксперимента экспериментально подтверждена;
- комбинация элементов хатха-йоги и традиционной программы, может быть адаптирована к использованию со всеми возрастными группами школьного возраста, а также как элективный курс физического воспитания.

Список литературы:

- 1) Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера. – М., 2001. – 304 с.
- 2) Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – М., 2010. – 220 с

UDC: 796

**OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL
BY MEANS OF HATHA YOGA**

Shovkat Mirzakulov, Ekaterina Lyulina

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan,
uzsport8@gmail.com*

Abstract. The article presents the analysis of experimental work on the application of technology, based on the use of hatha yoga. Scientific expediency of including yoga exercises complexes into the educational process of physical education in secondary schools is shown.

Key words: physical education, non-traditional technology, health-improving effect.



УДК: 376.4

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО КАТАНИЮ НА РОЛИКОВЫХ КОНЬКАХ КАК ЧАСТЬ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Айжан Мусралинова

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Российская Федерация
musralinova95@mail.ru*

Аннотация. В тезисе представлены результаты исследования психического состояния детей с расстройствами аутистического спектра и особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по катанию на роликовых коньках для данной категории детей.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра, физкультурно-оздоровительные занятия, катание на роликовых коньках.

Введение. Группа детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) представляется одной из наиболее сложных категорий детей с нарушениями развития. Исходя из потребностей детей, основным видом адаптивной физической культуры является адаптивное физическое воспитание, где особое место занимают физкультурно-оздоровительные занятия [3].

Среди многообразия физкультурно-оздоровительных занятий, следует выделить занятия по катанию на роликовых коньках, так как они комплексно воздействует на организм: тренирует кардиореспираторную систему, развивают физические качества, улучшают концентрацию внимания и когнитивные способности, развивают коммуникативные и социальные навыки, а также являются доступным и популярным видом двигательной активности.

В силу основного дефекта между ребенком с РАС и инструктором на занятиях часто возникают трудности с взаимодействием, что значительно ухудшает эффективность занятия, не позволяя решить поставленные задачи. Поэтому существует потребность в рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению в физкультурно-оздоровительном занятии по катанию на роликовых коньках с учетом особенностей детей с РАС.

Цель исследования: коррекция основного дефекта с помощью физкультурно-оздоровительных занятий по катанию на роликовых коньках у детей с РАС.

Задачи: 1) Обосновать особенности психолого-педагогического сопровождения физкультурно-оздоровительных занятий по катанию на роликовых коньках у детей с РАС. 2) Выявить влияние физкультурно-оздоровительных занятий по катанию на роликовых коньках на проявления основного дефекта у детей с РАС.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО СибГУФК и на базе автономной некоммерческой организации центра социальной помощи и адаптации для людей с ОВЗ «Горы равных возможностей» города Омска. В исследовании приняли участие 12 детей в возрасте от 8 до 10 лет. Для оценки эффективности физкультурно-оздоровительных занятий использовали шкалу количественной оценки детского аутизма (ШКОДА) по отдельным субшкалам, с помощью которой оценивали социальное взаимодействие, общение, наличие стереотипных моделей поведения и неспецифические дополнительные признаки детей [1]. Исследование проводилось на протяжении четырех месяцев. Занятия проводились 2 раза в неделю по 45 минут. Для вычисления результатов использовали методы средних арифметических значений, стандартных отклонений и критерий Т-Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было выявлено, что во всех субшкалах имеются достоверные ($p \leq 0,05$) положительные изменения после проведения физкультурно-оздоровительных занятий по катанию на роликовых коньках, которые представлены в табл.1.

Таблица 1. Степень выраженности психического состояния детей с РАС до и после исследования, M±σ

| Оценка по субшкалам ШКОДА | До исследования | После исследования |
|---|-----------------|--------------------|
| Нарушения коммуникации | 2,79±0,81 | 2,29±0,75* |
| Нарушение способности к совместной деятельности | 2,83±0,94 | 2,50±0,74* |
| Нарушения диалога | 3,33±0,75 | 2,88±0,57* |
| Адаптация к переменам | 2,71±0,81 | 2,29 ±0,69* |
| Агрессия и самоагрессия | 2,25±0,54 | 1,75±0,26* |

Примечание: * - достоверные различия ($p < 0,05$) по критерию Т – Вилкоксона

В ходе анализа средств, принципов и методов обучения детей с РАС по катанию на роликовых коньках нами были выявлены и обоснованы особенности психолого-педагогического сопровождения на физкультурно-оздоровительных занятиях.

На наш взгляд, чтобы достигнуть улучшения коммуникативных навыков необходимо использовать такие средства, как визуальные подсказки (карточки с последовательностью действий и мотивационные). А также необходимы особые методические подходы: визуальный контакт на уровне глаз в момент объяснения задания, похвала ребенка даже за малейшие успехи, постепенный тактильный контакт (приветствие «Дай пять!»), четкие и короткие указания, специальные инструкции при показе («Сделай как я или повтори»), деление игры на маленькие части для лучшего освоения, проекция любимой темы ребенка в занятие.

Адаптация к переменам и снижение тревожности нами формировалась посредством использования визуального расписания, опоры на интересы ребенка, предварительного объяснения и знакомства с предметами в начале занятия. А также за счет исключения подавления стереотипных действий у ребенка, так как это могло успокаивать его при выполнении нового задания. Снижение агрессии и аутоагрессии было достигнуто за счет понимания и прислушивания к ребенку (отвлечения, облегчения задания и увлечения ребенка интересующим его предметом или занятием), использования монотонной тихой речи (стихотворение, любимая песня, фраза-формула).

Заключение. Таким образом, учет особенностей психолого-педагогического сопровождения на физкультурно-оздоровительных занятиях по катанию на роликовых коньках позволял адекватно и качественно построить обучение, наладить взаимодействие с ребенком и эффективно достигнуть поставленных целей.

Библиография.

- 1) Бибчук М.А. Диагностика и мониторинг психического состояния детей 6-12 лет по шкале количественной оценки детского аутизма (ШКОДА). Методические рекомендации/ ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». - М.: ДПК Пресс, 2020. - 32 с.
- 2) Демидова Е.В. Катание на роликовых коньках как эффективное средство физического воспитания детей дошкольного возраста / Е.В.Демидова, Н.А.Гучемукова, И.В.Румянцева // Теория и методология инновационных направлений физического воспитания детей дошкольного возраста: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Кубань: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2011. – С. 68-69.
- 3) Мусралинова А.Х. Методика занятий мини-футболом с детьми, имеющими общие расстройства поведения и психические нарушения / А.Х.Мусралинова, Е.С.Стоцкая // Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития: сборник материалов I Международной научно-практической конференции. - Нур-Султан: ОО «Молодые инвалиды города Астана», 2019. – С. 135-139.

УДК: 376.4

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES IN ROLLER SKATING AS PART OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Aizhan Musralinova

Siberian State University of Physical Education and Sports

Omsk, Russian Federation

musralinova95@mail.ru

Summary. The thesis presents the results of a study of the mental state of children with autism spectrum disorders and the features of physical culture and wellness classes in roller skating for this category of children.

Keywords: autism spectrum disorders, physical culture and recreation classes, roller skating.

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Feruza Mukhiddinova, Shakhnoza Saidova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

fernandeluis050@gmail.com

Abstract. This article touches upon the influence of physical education on the intellectual development of a preschool child.

Key words: preschool age, mental development, physical development, aerobic exercise, sensitivity, neurogenesis.

«The power is there – the mind is not needed». How deeply this proverb has stuck in our minds. There is a stereotype in society that a person involved in sports cannot have a high level of intelligence. But is it really so? After all, an equally well-known expression says: «In a healthy body – a healthy mind». To begin with, let's look at the concepts of physical education and mental development.

Physical education is a system of measures and conditions that ensure the physical development of a person, maintaining his health and working capacity. Physical education includes: improving the human body: internal organs, motor and musculoskeletal systems, maintaining and strengthening health; educating students in physical culture, personal hygiene and ways to maintain health and create a healthy lifestyle [1].

Mental development as a level is a combination of knowledge, skills and mental actions formed during their assimilation, free operation of them in the processes of thinking, ensuring the assimilation of new knowledge and skills [2].

The scientist I.M. Sechenov noted that muscle movements have a special effect on the activity of the brain. Another equally famous Russian scientist I.P. Pavlov also put forward the idea of the unity of intellectual and physical development [3].

The relationship between the development of intelligence and physical exercise interested a group of scientists from America. In 2011, they conducted an experiment. Four groups of mice were placed in different conditions: the first group ate well, lived in cages with many toys; the second group had everything the same, but in addition to the cage there was a running wheel; the third group had nothing and ate poorly; the fourth group had only a running wheel, the food was usual. The results of the study showed that the number of brain neurons in the cells of the cells of which had a running wheel increased, which cannot be said about those who did not have a wheel [4].

What is the reason for this? The thing is that physical activity promotes neurogenesis – the birth of new brain cells. The best catalysts for brain cell growth are aerobic exercise (running, yoga, interval training, crossfit).

However, physical exercises alone in the development of intelligence cannot be dispensed with. In order for new brain cells to remain intact, it is necessary to train memory, develop speech, logical thinking. This is the interconnection and interdependence of mental and physical education.

Children from 3 to 6-7 years old are usually classified as preschool children. This period is characterized by a high sensitivity to the all-round development of the personality. It should be noted that at this age the intellectual sphere develops most intensively.

It is no secret that the harmonious development of a personality lies in its complexity and versatility, therefore, in preschool age, it is important not only to pay attention to the mental, but also to the physical education of the child. A.N.Leontev writes in this regard: «The mental development of a child cannot be considered in isolation from his mental development as a whole, from the richness of the child's interests, his feelings and all other features that form his spiritual image».

In the period of preschool childhood, the development of mental operations, such as analysis, synthesis, analogy, comparison, etc., is a priority task of preschool education, since through them the child has the opportunity to fully explore the world around him. Here we cannot underestimate the importance of physical education of a preschooler, since physical activity stimulates the growth of brain cells and, as a result, the development of perception, attention, memory. Without these components of the cognitive sphere, the development of intelligence is impossible. That is why it is important to observe complexity in the process of teaching and upbringing of preschool children, to maintain a balance between mental and physical activity.

Conclusion. One of the priority tasks of improving the educational process in kindergarten is the organization of the motor regime of pupils, which provides active rest and satisfies the natural need for

motor activity. The alternation of study sessions and active recreation, including physical exercises in various forms, helps to relieve fatigue caused by educational activities, which is especially important to take into account when planning classes in older groups of kindergarten. It is important to understand that it is precisely the preschool age that is the most favorable period for the all-round development of the personality.

Bibliography:

- 1) Безрукова В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). – Екатеринбург, 2000. – С. 839.
- 2) Головин С.Ю. Словарь психолога-практика – 2-е издание. – Минск: Харвест, 2007. – С. 432.
- 3) Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – С. 172.
- 4) Мануков С. Бегом за интеллектом // Эксперт Online. – 2012. [Электронный ресурс]. URL: <http://expert.ru/2012/05/16/begom-za-intellektom/> (дата обращения 15.09.2018).

УДК: 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Феруза Мухиддинова, Шахноза Саидова,

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*
fernandeluis050@gmail.com

Аннотация. В данной статье затрагивается тема влияния физического воспитания на интеллектуальное развитие ребенка дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольный возраст, умственное развитие, физическое развитие, аэробные упражнения, сензитивность, нейрогенез.



УЎК: 796:338:89:28:078: (1-4)

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ МЕТОДИКАСИ

Муяссар Нуриддинова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон*
nuriddinova.muyassar83@mail.ru

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия тадбирларни ташкил қилиш бўйича маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: жисмоний фаолият, эрталабки бадан тарбия, ўйин, машғулот, сафланиш, гимнастика.

Қириш. Мамлакатимизда мактабгача ёшдаги болалар тарбиясида энг асосий бўғин ҳисобланган мактабгача таълим тизимининг жамиятимиз ҳаётидаги ўрни ва аҳамиятини эътиборга олиб, Мактабгача таълим вазирлиги ташкил этилди. Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, хорижий тажрибалардан фойдаланган ҳолда таълим-тарбия сифатини юқори даражага олиб чиқиш, тизимда инновацион фаолиятни қўллаб қувватлаш, соҳада хусусий таълим ташкилотларини ривожланишига имкониятлар яратилди. Мактабгача таълим соҳасида янги меъёрий ҳужжатлар таълим-тарбия жараёнига татбиқ этилди. Жумладан Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари асосида «Илк қадам» Давлат ўқув дастури, ҳар бир гуруҳ кесимида дастурга мувофиқ марказлар фаолияти тартибга солиниб, фаолият такомиллаштирилди. Мактабгача таълим тўғрисидаги янги қонун билан алоҳида эҳтиёжга эга бўлган болалар учун мўлжалланган таълим фаолияти, ота-оналар билан ҳамкорлик, мактабгача ёшдаги болаларга таълим беришда компетенциявий ёндашувлар асосида таълим-тарбия жараёнларини ташкиллаштиришга имконият яратилди.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача таълим ташкилотидамактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотни методикасини ёритишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари: 1) мактабгача ёшдаги болаларда кўникма ва малакаларини шакллантиришга қаратилган машғулот ишланмаларини ишлаб чиқиш; 2) мактабгача таълим ташкилотидамактабгача ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотини ташкил этиш усулларини баён этиш.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқот жараёнида адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, сўровнома, педагогик тажриба. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулоти ўқув йилига 72 та машғулотга мўлжалланади. Барча гуруҳларда ҳафтасига 2 та машғулотдан, (иккинчиси очиқ ҳавода режалаштирилади) боланинг физиологик ҳолатига қараб, ҳафта кунларига тақсимланади. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини жисмоний тарбия йўриқчиси олиб боради [1; 43-б.].

Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиси (фаолиятни ташкил этиш бўйича) йўриқномага кўра фаолият юритади. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиси фаолияти куйидаги ҳужжатлар асосида юритилади: машғулотларнинг ҳафталик жадвали, кунлик, ойлик, йиллик иш режаси, тарбиячи билан ҳамкорликда ишлаш режаси, болалар билан индивидуал ишлаш режасидан иборат. Мактабгача таълим муассасаси жисмоний тарбия йўриқчисининг иш режаси 3 та асосий таркибда шакллантирилади:

1. Меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш.
2. Тарбиявий-таълимий жараёнларни ташкил.
3. Ҳамкорлик - ота-оналар ва бошқа педагоглар билан ҳамкорлик ишларини ташкил қилиш.

Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний кўникма ва малакаларни ривожлантиришда тизимли машғулотлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда зарур бўлиб, мактабгача ёш даврининг ҳар бир босқичи ривожланиш хусусиятлари ва эҳтиёжларига кўра ўзига хос жиҳатларга ажратилади. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби муҳим ҳисобланиб, айнан шу жараёнлар методик жиҳатдан тўғри ва тизимли равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади. Мактабгача таълим ташкилотларида ушбу вазифалар тизимли амалга оширилиб, унинг дастлабки бўғини бу ўйин шаклидаги жисмоний тарбия машғулоти дидир.

Жисмоний тарбия машғулоти кириш, асосий ва якуний қисмлардан иборат бўлиб, ўзига хос вазифа ва мазмунга эга. Машғулотнинг кириш қисми мақсад ва вазифаларга кўра уюштирилади. Жумладан, болалар кийимлари ва маҳсус жой, жиҳоз ва инвентарлар яроқлилиги назорати, бола ҳаёти хавфсизлигини таъминлашда техник қоидаларга риоя этилиши кабилардир. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш уйғотишдан тортиб то диққатни жамлаш, айрим ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва кейинги фаолиятга тайёрлашни ҳам ўз ичига олади. Шунингдек, бу қисмда сафланиш машқлари - турлича сафланишлар, қайта сафланишлар, топшириқлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар) юриш ва югуриш, енгил югуриш ҳамда кейинчалик кичик давра бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги юришлар - товонда, оёқ учида, белгиланган чизиқда, нарвонда юриш ва бошқа машқлар танлаб олинади. Кириш қисми болаларнинг қаторларга бўлиниб, доира бўлиб сафланиши, тарқалиши билан якунланади. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга хизмат қилади.

Машғулотнинг асосий қисмида қулай ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш (2-3 тагача), жисмоний сифатлар (куч, чаққонлик, эпчиллик)ни тарбиялаш вазифалари белгиланади. Сўнг асосий ҳаракатларни мустақамлайдиган ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Умумривожлантирувчи машқларни болалар буюмлар - байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, арқонлар билан бажаришлари мумкин. Машғулотни якунловчи қисми тинч ҳолдаги ҳаракатли ўйиндан сўнг тобора секинлашадиган суратдаги юришлар билан амалга оширилади.

Жисмоний тарбия машғулоти мунтазам ташкил этилганда болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши ва малакаларни ортишига сабаб бўлади. Айрим машғулотларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларни аввал ўрганилгани билан бирга ўргатишга, иккинчи хил машғулотларда ҳаракат (кўникма ва малака)ларни болалар томонидан ўзлаштириш даражасига эътибор қаратилади. Жисмоний тарбия машғулотида қўйилган мақсад ва вазифаларнинг амалга оширилиши, эришилаётган натижалар, яқка тартибдаги машқлар таҳлил қилинади. Аввалги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги мантиқий боғлиқлик, умумий мақсадга йўналганлик, оддийдан мураккаблашиб борадиган ҳаракатларни қўллаш, машқлар орасидаги изчиллик дастурга мувофиқлик даражаси назорат қилинади. Машғулот шундай ташкил этилганда болаларда масъулият, ўзини тута билиш, топшириқни мустақил бажариш малакаси шаклланиб, ўз кўникмаларини онгли равишда орттириб бориш имконияти яратилади.

Муҳокама. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотидаги фаолиятлари ўрганилиб чиқилиб, кузатув ва ўтказилган тадқиқот натижаларининг таҳлилига асосан куйидагиларни келтириш мумкин: мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантиришда мактабгача таълим ташкилотида ҳаракатли ўйинларни йирикмоторика,

майдамоторика ва сенсомоторикага йўналтирилган ҳолда ташкил этиш; болаларда айрим ҳаракат кўникма ва малакаларини (улоқтириш, узунликка сакраш, арқончада сакраш) шакллантириш ҳамда малакаларини оширишда шу машқ-ҳаракатларни ўз ичига олган ўйин шаклидаги машғулотлардан фойдаланиш; мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятига ўргатиш давомида билиш ва бажариш қобилиятлари ривожлантирилиб, унинг жисмоний ҳаракат малакаларининг шаклланишида энг асосий ҳаракат кўникма ва малакаларини секин аста босқичма-босқич ошириб бориш, жисмоний юкломани кўшиш ва назорат қилиш, фаолият мазмунидан келиб чиқиб машғулот ва машқлар хилма хиллигини таъминлаш; болаларни жисмоний ҳаракатларга ўргатишда усулларнинг бир-бирига қўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро бир-бирига таъсири кўрсатиши, кўргазмали тарзда намоён бўлиши турли ёш доирасида ҳаракатли ўйинларни бажарилишини назорат қилиш ҳамда натижаларни солиштириш орқали онгли тарзда кўникма ва малакаларини шакллантиришга эришилади.

Хулоса. Мактабгача ёшдаги болаларни мактабгача таълим ташкилотида жисмонан ривожлантириш ва тарбиялашда “Илк ва мактабгача ёшдаги болаларнинг ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари”нинг жисмоний ривожлантириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш йўналишидаги талабларни бажаришга эришиш зарур. Кичик ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантиришда мактабгача таълим ташкилотида кун тартибига мувофиқ жисмоний тарбия машғулоти, спорт тадбирлари, сайр, кўнгилочар соатлар, қувноқ дақиқалар, бадантарбия машқлари, фаоллик марказларида барча фаолиятларни гуруҳлар кесимида педагогик меъёрларга мувофиқ амалга ошириш болаларнинг жисмоний жиҳатдан етук ривожланишини таъминлайди. 3-7 ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланганлик даражаларини аниқлашда жисмоний ривожланиш харитасини тузиш, оралик (декабрь, январь, май) даврларда кузатиш ва натижаларни қайд этиб бориш, тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланишларини назорат қилиш, йил давомида 72 та машғулотда бажартириш лозим бўлган машқ ва ҳаракатли ўйинларни танлаш имконини беради.

Адабиётлар рўйхати

- 1) Нуриддинова М.М. Мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбия йўриқчилари учун меъёрий ҳужжатлар мажмуи: ўқув қўлланма. -Т: Мухаррир, 2013. – 102б.
- 2) Усманходжаев Т.С. ва бош. Мактабгача таълим муассасларида жисмоний тарбия: ўқув қўлланма. - Т: Илм-зиё, 2018. –160б.

УДК: 796:338:89:28:078: (1-4)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАНЯТИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Муяссар Нуриддинова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

nuriddinova.muyassar83@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлена информация по организации занятий физической культурой с дошкольниками.

Ключевые слова: двигательная активность, утренняя зарядка, игры, занятия физической культуры, зарядка, гимнастика.

UDC: 796:338:89:28:078: (1-4)

METHODOLOGY OF PROVIDING PHYSICAL EDUCATION TRAINING INPRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Muyassar Nuriddinova

*Uzbek state university of physical education and sport
Chirchik, Uzbekistan*

nuriddinova.muyassar83@mail.ru

Annotation. This article provides information on organizing physical education activities with preschoolers.

Keywords: physical activity, morning exercise, games, training, exercise, gymnastics.

ЎСМИР СПОРТЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ

Дилноза Рахматова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

dilnozara1982@gmail.com

Аннотация: Мазкур мақола ўсмир спортчиларнинг чидамлилигини шакллантиришга бағишланган бўлиб, бунда машғулот юкламаларининг шиддат зоналари бўйича тақсимланиши, аэроб, аэроб-анаэроб, аралаш ва анаэроб жисмоний юкламаларнинг шуғулланувчилар организмга таъсири, машқларни бажаришда машғулот юкламаларининг 5 та таркибий қисмлар билан ифодаланиши ёритиб берилган.

Калит сўзлар: ўсмир спортчиларни тайёрлаш, машғулот юкламалари, аэроб, аралаш, аэроб-анаэроб, ўйин услуги, мусобақа услуги.

Мавзунинг долзарблиги ва зарурати. Мамлакатимизда ҳар хил спорт турларини ривожлантириш, “ёшларни спортга жалб қилиш ва иқтидорли спортчиларни саралаш, халқаро спорт майдонларида юқори натижаларни таъминлай оладиган малакали спортчилар орасидан Ўзбекистон терма жамоаларини шакллантиришга алоҳида эътибор қаратилади. Республикаимизда ҳар томонлама етук ва юксак маданиятга эга жисмонан соғлом инсонни шакллантириш учун аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги билимлари ва малакасини ошириш, иқтидорли ёшларни саралаш ҳамда тайёрлашнинг инновацион шакллари ҳамда методларини жорий этишга устувор вазифа сифатида қараш жоиз”. Спортчининг чидамлилигини аниқлаб берувчи омиллар тўғрисидаги масаланинг ҳал этилиши муайян спорт турида чидамлилиқни ривожлантириш самарадорлигини назорат қилиш жараёнида қўлланилиши керак бўлган энг ахборотли тестлар ва мезонлар тўғрисидаги масала билан узвий боғлиқ. Спортчиларимиз томонидан Олимпия ўйинларида кўрсатилган юқори натижалар ва ўрнатилган рекордлар республикаимизда ушбу соҳада тизимли ислохотлар олиб борилаётганлигидан далолат беради. Ҳозирги пайтда спорт машғулотлари назариясида йиллик циклни турли босқичлари ва даврларида тайёргарлик воситаларини мақсадли танлашни амалга ошириш, чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган машғулот юкламаларига нисбатан мослашиш механизмларини ишлаб чиқиш, 10-16 ёшдаги спортчиларни жароҳатларсиз асосий мусобақаларга тайёрлаш ва олиб келиш намунавий дастурларини ишлаб чиқиш зарурати юзага келди. Шунининча олиб, ҳар хил спорт турлари бўйича рақобатбардош спортчиларни тайёрлашга қаратилган илмий ишларни янада такомиллаштириш масаласини ҳал этиш ва машғулот жараёнини илмий ташкил этиш, 10-16 ёшдаги ёш спортчиларда чидамлилиқни ривожлантиришга қаратилган машғулот юкламаларининг оптимал нисбатларини ишлаб чиқишга қўйиладиган талаблар йилдан-йилга кучайиб бормоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонлари, шунингдек, мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни этишга муайян даражада хизмат қилади [1, 2]

Тадқиқотнинг мақсади: 10-16 ёшдаги ёш спортчиларда чидамлилиқни ривожлантириш воситалари, методларидан фойдаланиш самарадорлигини назарий асослаш ва тажрибада текширишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- 10-16 ёшли спортчиларда чидамлилиқни ривожлантиришнинг тузилмавий-тизимли моделини назарий асослаш ва ишлаб чиқиш;

- чидамлилиқнинг ривожланиш даражасига таъсир кўрсатувчи аҳамиятли кўрсаткичлар ва тайёргарликнинг турли босқичларида уларнинг мумкин бўлган ўзгаришлари диапазонининг модел даражаларини аниқлаш;

- энгил атлетика спорт турларида ўқув-машқ машғулотларини ташкил қилишда индивидуал-гуруҳли методдан фойдаланган ҳолда ёш спортчиларда чидамлилиқнинг ривожланишини педагогик назорат қилишдан фойдаланишни тажрибада асослаш.

Чидамлилиқни шакллантиришда асосий вазифа организмда керакли хусусиятга эга ва ҳажмдаги жавоб ўзгаришларига эришиш ҳисобланади.

Ёш спортчиларда чидамлилиқни ривожлантириш учун машғулот юкламаларини оқилона қўллаш ҳамда уларни мунтазам равишда педагогик назорат қилиб бориш зарур. Машғулот

юкламалари мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятига боғлиқ ҳолда турли хилдаги чидамлиликни ривожлантиришга қаратилиши керак. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган шиддат зоналари таснифи ёш енгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулот жараёнида тажрибада текширилди (n=100).

Биринчи шиддат зонаси аэроб чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган турли хил машқлардан иборат. Машқлар нисбатан паст шиддат ва катта ҳажм билан тавсифланади. Бу ёшларнинг кислоталаниши ҳамда митохондрияларнинг биосинтезини таъминлайди, бунда машқларнинг кўрсатилган режимда бажарилиши катта юкламалардан сўнг анча тикланишга ёрдам беради. Бу машқлар одатда машғулотнинг турли қисмларида ва якуний қисмида қўлланилади. Биринчи зона машқларини бажаришда томир уриши одатда дақиқада 130 зарбадан ошмайди, лактат эса 1-2мл/л га тенг бўлади [3, 4].

Иккинчи шиддат зонаси анаэроб остонани силжитиш учун машқлардан фойдаланишга қаратилган. Бу машқлар танаффусли режимда ЮҚС дақиқасига 150 зарба бўлганда ва лактат даражаси 2-4мл/л дан ошмаган шароитда бажарилади. Дам олиш танаффуслари - 40 сониягача ва сериалар орасида 4 дақиқাগача. Бу машқлар 10-16 ёшдаги ёш енгил атлетикачилар ўқув-машғулот жараёнидаги барча машқларнинг 40% гача бўлган ҳажмини ташкил этади.

Учинчи шиддат зонасида аралаш аэроб-анаэроб режимда ЮҚС дақиқасига 150-170 зарба ва лактат даражаси 5-8 мл/л бўлган шароитда чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган машқлардан фойдаланилади. Бу шиддат зонаси машқлари аэроб шиддатнинг ўсишини рағбатлантиради. Бу машқлар ўқув-машғулот жараёнида умумий ҳажмга нисбатан 20% гача ҳажмини ташкил этади.

Тўртинчи шиддат зонасида ЮҚС дақиқасига 180-200 зарба ва лактат кўрсаткичи 8-10 мл/л ни ташкил этган шароитларда бажариладиган машқлар қўлланилади. Бу машқлар кўп жихатдан организмнинг кардиореспиратор ва метаболик тизимларига таъсир кўрсатади. Болаларнинг ўқув-машғулот жараёнида бу шиддат зонасидаги машқлар кўпи билан 10% ни (умумий йиллик юкламага нисбатан) ташкил этади.

Бешинчи шиддат зонаси 10-15 сония давом этадиган юқори шиддатли машқларни ўз ичига олади, бу ерда энергиянинг алақат манбаларини сафарбар этиш талаб қилинади. ЮҚС дақиқасига 160-180 зарбани ташкил этади, лактат миқдори 4-6 мл/л га тенг. Дам олиш танаффуслари кейинги юкламагача тўлиқ тикланиб улгуришни таъминлаши зарур. Шундай қилиб, ёш спортчиларда чидамлиликни мақсадли ривожлантиришни 5 та шиддат зонаси таснифига кўра тақсимлаш керак.

Бу зоналар турли хил режимдаги машғулот юкламалари ҳамда мос равишда бола организмнинг физиологик реакцияларини намоён қилади. Болалар организмнинг чидамлиликка қаратилган машғулот юкламаларига нисбатан мослашишнинг айрим хусусиятлари аниқланди. Ёш спортчиларда гипоксия шароитида юкламаларга бардош бериш қобилияти ҳамда ўсиб борувчи толиқишга қаршилик қилиш қобилиятлари сусайган. Бироқ ёш спортчилар танаффусли ва қисқа муддатли машқлардан сўнг анча тез тикланишни намоён қилдилар.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, чидамлиликни ривожлантириш методикалари жуда хилма-хил. Бу чидамлилик зарур бўлган фаолият турларининг чексиз хиллари билан боғлиқ, (ҳозирги вақтда 20 дан ортиқ махсус чидамлилик турлари ажратилади). Шу билан бирга, чидамлиликни намоён қилиш билан боғлиқ бўлган ҳар қандай фаолиятни рўёбга ошириш маълум бир физиологик механизмлар ҳамда энергия таъминоти манбаларининг иштирок этишига муҳтож.

Адабиётлар рўйхати

- 1) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон Фармони (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 й., 6-сон, 70-модда, 20-сон).
- 2) Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сонли фармони.
- 3) Рахматов Н.А., Махмудов Т.М., Мирзаев С. Чидамкорликнинг биокимёвий асослари ва уни ривожлантириш услублари //Биокимё: Дарслик. - Т., 2007. - Б. 390-396.
- 4) Югуриш ва юриш бўйича мусобақаларни ўтказиш қоидалари // Енгил атлетика: Ўқув қўлланма. - Т., 2007. - Б. 98-100.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Дилноза Рахматова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан

dilnozara1982@gmail.com

Аннотация: Настоящая статья посвящена формированию качества выносливости у юных спортсменов, здесь раскрывается распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности, влияние аэробных, аэробно-анаэробных, смешанных и анаэробных нагрузок на организм занимающихся, пять компонентов, характеризующих тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: подготовка юных спортсменов, тренировочная нагрузка, аэробная, смешанная, аэробно-анаэробная, игровой метод.

SCIENTIFIC BASIS OF ENDURANCE FORMATION IN TEENAGE ATHLETES

Dilnosa Rakhmatova

Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
Chirchik, Uzbekistan

dilnozara1982@gmail.com

Abstract: This article is devoted to the formation of the quality of endurance in young athletes, here the distribution of training loads by zones of intensity, the influence of aerobic, aerobic-anaerobic, mixed and anaerobic loads on the organ-organism of those involved, five components characterizing training loads when performing physical exercises.

Key words: training of young athletes, training feeding, aerobic, mixed, aerobic-anaerobic, game method.



УДК: 373:372.8:371.72

БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВОСИТАСИДА ВАЛЕОЛОГИК МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Фарида Рўзиева, Умеда Мусаева

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчик, Ўзбекистон

fuzieva00@gmail.com

Аннотация. Болаларни соғлом қилиб тарбиялаш жамиятнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Шу нуқтан назардан ҳар қандай жамиятнинг олдида турган асосий вазифа болалар соғлиги ва узоқ умр кўришлари учун шароит яратишдан иборат. Шундай қилиб, ўқувчиларида валеологик маданиятини бошланғич синфлардан шакллантириш лозим.

Калит сўзлар: гигиена, соғломлаштириш, соғлом турмуш тарзи, валеология, атроф-муҳит

Кириш. Соғлом авлод деганда биз жисмонан бақувват фарзандларимизни эмас, балки маънавий бой авлодни ҳам кўзда тутганмиз. Чунки, ҳар тарафлама соғлом авлодга эга бўлган халқни ҳеч қачон енгиб бўлмайди. Буни ҳаммамиз яхши англаб олмағимиз шарт. Яна шунингдек, “Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиш” маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғликни сақлаш тизими жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак.

Маълумки, ҳозирги кунда республикамызда аҳоли турмуш фаровонлигини ошириш, соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш, ёш авлодни ақлан соғлом ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича катта ишлар амалга оширилмоқда.

Тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, бошланғич синф ўқувчиларининг 60%да қаддиқоматнинг бузилиши, барча битирувчиларнинг 50%да кўриш қобилятининг пасайиши, барча ўқувчиларнинг 30-40%да юрак-қон томир фаолиятининг касалликлари, 20-30%да асабий-руҳий таъсирчанлик, 45%да эса турли хил сурункали касалликлар мавжудлиги кузатилган.

Тадқиқотчилардан Д.У.Нистряннинг таъкидлашича, инсон саломатлиги 60% турмуш тарзига, 20% эса атроф-муҳитга, 12% одамнинг ирсияти ва бор-йўғи 8% тиббий хизмат кўрсатиш даражасига боғлиқ.

Мақсад ва вазифалари. Ҳозирги кунда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммоси жамиятимиз учун ҳал этилиши муҳим бўлган масалалардан биридир. Жамоат ва шахсий транспортнинг кенг қўламда ривожланиши эса одамнинг жисмоний фаолиятини пасайтириб юборади. Бунинг натижасида юрак-томир, овқат хазм қилиш аъзолари касалликлари кўпайиб

бормоқда. Табиийки, бу олимлар республика аҳолисининг 40% яқинини ташкил қилувчи болалар ва ўсмирлар саломатлигига ҳам ўз таъсирини кўрсатмай қолмайди.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Жисмоний машқлар жараёнида, болаларга оддий машқлар берилади, сабаби болаларга хос хатти ҳаракатларини инобатга олган ҳолда амалга ошириш керак бўлади. Кўпинча машғулотлар кўрсатилган ва тушунтирилгандан кейин осон ўзлаштирилади, мураккаб ҳаракатлари эса узоқ вақт ўргатишни ва турли услуб-усулларни қўллашни талаб қилади. Турли синфларда машқларни танлаш ва уларни ўтиш усули шуғулланувчиларнинг муайян ёш хусусиятларига боғлиқ.

Кичик мактаб ёши (7-9 ёш) болаларнинг организмини хусусияти шундан иборатки, ўсиш ҳамда ривожланиш давомида унинг ҳамма аъзо ва тизимларининг тузилиши, функциялари тўхтовсиз такомиллашиб боради, негаки бу ўсаётган организм хисобланади.

Болаларнинг мушаклари эгилувчан бўлади, шунинг учун болалар ҳаракатини кенг кўламда бажара олишади. Бироқ эгилувчанликни ривожлантирувчи машқларни улар мушак кучига мувофиқ бажаришади. Аммо мушак ва бўғинларнинг ортиқча чўзилиши уларни заифлантириб, қомат тузилишининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Оёқ мушакларини, айниқса, оёқ тагини тўғри қўндаланг ва узунасига жойлашган мушакларни мустаҳкамлаш ҳаракат фаолияти учун (юриш, югуриш, сакраш) ва яссиоёқнинг олдини олиш учун жуда муҳимдир. Оёқ кафти суяклари 16-18 ёшлардагина қотади. Болалар скелети, айниқса, умуртқа поғонаси ўта эгилувчанлиги билан фарқ қилади. Умуртқалараро дисклар, умуртқанинг эпифизлари 14 ёшгача торлигича қолади, тос суяклари 14-16 ёшга келиб бирикади. Бинобарин, кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар 80 см.дан ортиқ баландликдан қаттиқ жойга сакраш ва машқларни узоқ вақт тик туриб бажариши мумкин эмас.

Бу ёшдаги болалар ҳамма аъзоларидаги реакция тежамининг камлиги, асаб жараёнларининг юқори кўзгалувчанлиги, ички тормозланиш жараёнининг бўшлиги билан ажралиб туришади, шунинг учун болалар тез чарчашади. Демак, бу ёшдаги болаларда ҳамма жисмоний сифатларни бир текис ривожлантириш зарур экан. Фаол мушак фаолияти орқали организмдаги модда алмашинувида, бўйнинг ўсиши ва барча аъзолар ҳамда тармоқларнинг ривожланишига таъсир қиладиган вегетатив функцияларни фаоллаштириш керак. 7-9 ёшдаги болалар учун асосий гимнастиканинг кўйидаги машқлари тавсия қилинади: юриш, югуриш, қия қилиб қўйилган ўриндик, гимнастика девори, нарвонга тирмашиб чиқиш, баландли 1 м.гача бўлган тўсиқлардан ошиб ўтиш, тўпларни улоқтириш, тўлдирма тўпларни кўтариб ўтиш, мувозанат сақлаш машқлари, сакрашлар (узунликка, 80 см.гача баландликдан), акробатика машқлари - думалаш, умбалоҳ ошиш, кўкракларга таяниб, тик туриш (3-синф учун).

Бу ёшдаги болаларни ўргатишда кўрсатиш ва тушунтириш усулидан фойдаланиш керак. Улар учун осон бўлган машқларни равон, оддий, лўнда қилиб тушунтириш лозим. Тушунтириш аниқ ҳаракатларнинг йўли ва уларни қандай бажарилишига қаратилган бўлиши керак. Кўрсатган пайтда эътиборни ўрганилаётган машқларни бажаришни таъминлайдиган ҳаракатларга жалб этиб, образли қилиб тушунтириш даркор. 7-9 ёшдаги болалар таҳлид қилишга мойил бўлишади. Шунинг учун уларни ўргатишда тасвирлаш усулидан фойдаланиш керак. Ўқитувчига «Менга қараб бажаринглар», деб айтишни тавсия қиларсиз. Болалар ўрганадиган машқлар оддий, тушунарли ва улар учун осон бўлиши керак. Болалар тез чарчашларини, шунингдек, қисқа вақт дам олгандан кейин яна дарров ҳаракат фаолиятини бажаришга тайёр бўлишларини эсдан чиқармаслик лозим. Шунинг учун машқлар узоқ давом этмаслиги, орада дам олиш учун қисқа танаффуслар бўлиб туриши даркор.

7-9 ёшдаги болаларда ҳаракат малакалари 10-13 ёшлардагига нисбатан секин шаклланади, кўпинча машқларни яхши бажариш билан муваффақиятсиз бажариш алмашилиб туради.

Машқ координацияси қанчалик мураккаб бўлса, ҳаракат малакасининг шаклланиш жараёни ҳам шунчалик тўлқинсимон бўлади. Ҳаракат малакаларининг тезроқ шаклланиши учун ўрганиладиган машқларни ҳар бир машғулотда 6-8 марта, нисбатан бир хил шароитда (бир хил дастлабки ҳолатдан, бир хил суръатда ва бир уринишда) 2-3 марта такрорлаш зарур.

7-9 ёшдаги болалар ўйинларга ва ўйинларда ўзларига турли ҳаракат фаолиятларини осон тасаввур қилишга ёрдам берадиган хаёлпарастликка мойил бўлишади. Шунинг учун кўпгина машқларни ўйинга ўхшатиб ўтиш ёки ўйин тарзида ўтказиш маъқул. Бу ёшдаги ўғил ва қизларнинг хусусиятларида тафовут оз бўлади, шунинг учун машқларни бажариш усули ва мазмунида деярли фарқ кўринмайди.

Тадқиқотчилар томонидан олиб борилган изланишларда америкалик олимлар Беллок ҳамда Бреслоулар саломатликни мустаҳкамловчи тадбир сифатида қуйидагиларни таклиф қиладилар: ҳар куни 7-8 соатлик уйқу; аниқ бир вақтларда қунига 3 маротаба овқатланиш; ҳар куни эрталабки

нонушта; вазни меъёрида сақлаш; ҳар куни жисмоний машқлар билан шуғулланиш; руҳий гигиена, руҳий профилактика;

Хулоса. Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, аввало, болаларнинг кундалик турмушимизни ташкил қиладиган, унинг ҳаётийлигини таъминловчи асосий омилларни билишимиз ва уларни маълум бир тартибда жойлаштиришимиз керак. Соғлом турмуш тарзининг таркибида жуда кўп омиллар ётади, яъни овқатланиш, ҳаракат, биоритмик, жинсий, ирсий ва оилавий омиллар, ортирилган зарарли одатлар омиллари, атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан боғлиқ омиллар, соғлиқ масаласида онгсизлик, саводсизлик ва малакасизлик омилларидир. Соғлом турмуш тарзининг йўналишларини аниқлашда биз касалликларга қараб эмас, балки инсониятнинг эволюцион тараққиётини ҳисобга олган ҳолда, унинг организми ва айрим тизимларининг фаолиятини таъминловчи омилларга қараб белгиланади. Сабаби - инсониятнинг тараққиёт йўлини ўрганиш бизга шу бугунги кундаги турмушимизни тўғри ташкил этишда ёрдам беради.

Библиография:

- 1) Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз”. - Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимида киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий мажлис палаталарининг кўшма мажлисидаги нутқ. Тошкент: 2016-йил. 56 б.
- 2) Вазирлар маҳкамасининг 2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси. 2019 й.13-феврал №118-сонли қарор.
- 3) Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2015. - 257 с.
- 4) Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун юкломани меъёрлаш. - Дисс пед. фан. ном. - Тошкент 2018. -159 б.
- 5) Качашкин Б.М. Жисмоний тарбия методикаси. – Т.: Ўқитувчи, 1982. – 308 б.

УДК: 373:372.8:371.72

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПРИ ПОМОЩИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Фарида Рўзиева, Умеда Мусаева

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчиқ, Ўзбекистан

fuzieva00@gmail.com

Аннотация. Одной из основных задач общества является оздоровление нации, начиная с раннего возраста. Создание условий для увеличения продолжительности жизни и закладка основ здорового образа – это веление времени. Поэтому формирование валеологической культуры должно начинаться с начальных классов.

Ключевые слова: гигиена, оздоровление, здоровый образ жизни, валеология, окружающая среда

UDK: 373:372.8:371.72

FORMATION OF VALEOLOGICAL CULTURE IN PRIMARY SCHOOL PUPILS WITH MOBILE GAMES

Farida Ruziyeva, Umeda Musayeva

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

fuzieva00@gmail.com

Annotation. There is no doubt that a healthy and long life is an eternal dream of mankind. In this regard, the main task of any society is to realize this dream of humanity, that is, to create conditions for human health and longevity. At all times, a healthy lifestyle has been considered one of the basic health requirements.

Keywords: hygiene, wellness, healthy lifestyle, valeology, environment



YOSH KURASHCHI QIZLARDA KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH (DASTLABKI NATIJALAR)

Oysha Solayeva, Axmatjon Akbarov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

akbarov19542089@gmail.com

Annotatsiya. Yosh kurashchi qizlarda kuch qobiliyatlarini maxsus mashqlar majmuasidan foydalanib rivojlantirish bo'yicha pedagogik tajriba boshida olingan natijalar va ularning muhokamasi keltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchi qizlar, kuch ko'rsatkichlari, statistik ishonchlilik, konkrelyatsiya koeffitsienti.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida, aniqrog'i, bu sohaga yangi-yangi va yosh istiqbollarni jalb qilishda mamlakatimiz miqyosida yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni va tizimiga e'tibor berilishi bejiz emas va bu tabiiy hol, albatta. Aynan shunday fikr-mulahazalarni bir necha hissa ko'proq darajada yosh kurashchi qizlarga nisbatan ham bemalol aytish mumkin. Chunki, ularning salomatligi ham sport yutuqlarimizga zamin hisoblansa, ikkinchi tomondan millatimiz davomchilari bo'lgan sog'lom avlod dunyoga kelishga asos bo'ladi. Shunday ekan, yosh qizlarni kurash sport to'garaklariga jalb qilish muammolari, xususiyatlari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklarni o'rganish hamda ularning kuch qobiliyatini maxsus mashqlar majmuasidan foydalanib rivojlantirish albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Yosh kurashchi qizlarning kuch qobiliyatlarini maxsus mashqlar majmuasidan foydalanib rivojlantirish bo'yicha pedagogik tajriba boshidagi natijalarni aniqlash va ularning statistik xarakteristikalarini hisoblab, farqlar ishonchliligi muhokamasini tashkil etish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba o'tkazish, matematik statistika usullaridan foydalanildi. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhleri (har birida n=16) tashkil etildi va tajriba guruhida qo'llanadigan maxsus mashqlar majmuasi aniqlab olindi. Nazorat va tajriba guruhleri ko'rsatgan natijalarining farqini statistik ishonchliligi baholandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhleri yosh kurashchi qizlarning kuch sifatlarini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari aniqlandi va ularning statistik xarakteristikalari hisoblandi (1-jadval).

1-jadval. **Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhleri yosh kurashchi qizlarning kuch sifatlarini xarakterlaydigan test mashqlari bo'yicha ko'rsatgan natijalari va statistik xarakteristikalarini solishtirish**

| test | nazorat guruhi | | | tajriba guruhi | | | t | P |
|------|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|------|-------|
| | \bar{x} | σ | V, % | \bar{x} | σ | V, % | | |
| 1 | 25,63 | 2,97 | 11,59 | 26,44 | 3,14 | 11,88 | 0,75 | >0,4 |
| 2 | 3,25 | 0,43 | 13,23 | 3,07 | 0,42 | 13,68 | 1,20 | >0,2 |
| 3 | 21,24 | 2,62 | 12,34 | 21,67 | 2,52 | 11,63 | 0,47 | >0,6 |
| 4 | 7,44 | 0,76 | 10,22 | 7,93 | 0,83 | 10,47 | 1,74 | >0,05 |
| 5 | 3,74 | 0,51 | 13,64 | 3,49 | 0,46 | 13,18 | 1,46 | >0,1 |
| 6 | 63,46 | 7,12 | 11,22 | 64,87 | 7,47 | 11,52 | 0,55 | >0,5 |
| 7 | 12,47 | 1,34 | 10,75 | 12,86 | 1,31 | 10,19 | 0,83 | >0,4 |
| 8 | 10,64 | 1,23 | 11,56 | 10,32 | 1,14 | 11,05 | 0,76 | >0,4 |

Izoh: qulaylik uchun jadval, diagramma va muhokamalarda testlar quyidagi tartibda belgilangan: 1- Joyida turib yuqoriga sakrash (sm); 2- Joyida turib uch sakrash (m); 3- Qo'llarga tayanib yotganda gavdani ko'tarib tushishlar (imkon boricha) soni 4- Past to'sinda tortilish (imkon boricha) marta; 5- To'ldirilgan (2 kg.) koptokni orqaga otish (m.); 6- Joyida turib uzoqqa sakrash (sm.); 7- O'ng qo'l panjalari dinamometriyasi, kg; 8- Chap qo'l panjalari dinamometriyasi, kg.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlili, birinchidan, tanlangan barcha 8 ta test bo'yicha nazorat va tajriba guruhleri natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut farqlari yetarlicha kichik, ya'ni 0,18 (2-test) va 1,41 (6-test) test ko'rsatkichi birliklari oralig'ida tebranishini (diagrammaga qarang), ikkinchidan, ushbu testlar bo'yicha tajriba guruhi natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini nazorat guruhi mos ko'rsatkichlariga nisbatan nisbiy farqlari 2,02% (3-test) va 6,68% (5-test) oralig'ida joylashganligini hamda, uchinchidan, tajriba boshida olingan natijalar uchun hisoblangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlari nazorat guruhida (4-test) V=10,22% dan (5-test) V=13,64% gacha oraliqda, tajriba guruhida esa (7-test) V=10,19% dan (2-test) V=13,68% gacha oraliqda tebranishini, boshqacha aytganda variatsiya koeffitsientining hamma qiymatlari gradatsiyaning qoniqarli sohasini quyi qismida (bu mazkur yoshdagi sportchi qizlar uchun ancha yaxshi ko'rsatkichlar hisoblanadi) joylashganligini ko'rsatdi.

Shuning bilan birga, nazorat va tajriba guruhlarining testlar bo'yicha natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarining farqlarini Student taqsimoti kritik qiymatlarini hisoblash asosida statistik ishonchliligini

baholashda bu farqlarning hammasi turli ahamiyatlilik darajalarida (3-testda $t=0,47$ va $P>0,6$ dan 4 -testda $t=1,74$ va $P>0,05$ gacha oralig'ida) statistik ishonchsiz farq qilishi kuzatildi.

Xulosa. Tajriba boshida tanlangan 8 ta test bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini absolyut farqlari yetarlicha kichik oralig'ida tebranishi, ushbu testlar bo'yicha tajriba guruhi natijalarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini nazorat guruhi mos ko'rsatkichlariga nisbatan nisbiy farqlari 2,02% va 6,68% oralig'ida joylashganligini hamda olingan natijalar uchun hisoblangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlari nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham gradatsiyaning qoniqarli sohasini quyi qismida oralig'ida tebranishi pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganidan dalolat beradi.

Bibliografiya:

- 1) Акбаров А. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов // *Теория и методика физической культуры*, 2020, 64(2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
- 2) Применение подвижных игр в технической подготовке квалифицированных борцов / А.Аkbаров, З.С.Артиков, Б.Х.Холиков // *Достижения науки и образования*, 21-23, 2020
- 3) Акбаров А. Спортда математик таҳлил усуллари: ўқув қўлланма. – Т.: УзДЖТСУ, 2020, 228 с.
- 4) Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш / А.Аkbаров // *Фан-спортга*, 62-64, 2021, № 6

УДК: 796

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ КУРАШИСТОК (НАЧАЛО ЭКСПЕРИМЕНТА)

Ойша Солаева, Ахматжон Акбаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

akbarov19542089@gmail.com

Аннотация. Приведены результаты педагогического эксперимента по развитию силовых способностей у юных курашисток с помощью комплекса специальных упражнений в начале эксперимента и их обсуждения.

Ключевые слова: юные курашистки, силовые способности, статистическая достоверность, коэффициент корреляции.

UDC: 796

DEVELOPMENT OF THE STRENGTH ABILITIES OF YOUNG KURASHISTS (BEGINNING OF THE EXPERIMENT)

Oysha Solaeva, Akhmatjon Akbarov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchik, Uzbekistan

akbarov19542089@gmail.com

Summary. The results of a pedagogical experiment on the development of strength abilities in young kurash wrestlers with the help of a set of special exercises at the beginning of the experiment and their discussion are presented.

Key words: young kurash girls, strength abilities, statistical significance, correlation coefficient



UO'K: 796

YOSH QIZLARNI KURASH TO'GARAKLARIGA JALB QILISH SAMARADORLIGINI O'RGANISH

Fotima Solayeva, Axmatjon Akbarov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

akbarov19542089@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada yosh qizlarni kurash to'garaklariga jalb qilish xususiyatlari, muammolari va samaradorligini oshirish masalalarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchi qizlar, to'garak mashg'ulotlari, ekspert baholash, axborot vositalari, konkordatsiya koeffitsienti.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida, aniqrog'i, bu sohaga yangi-yangi va yosh istiqbollarni jalb qilishda mamlakatimiz miqyosidagi ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan ko'plab sport to'garaklarining o'rni, ahamiyati va roli beqiyosdir. Bunday sport to'garaklari mashg'ulotlarida

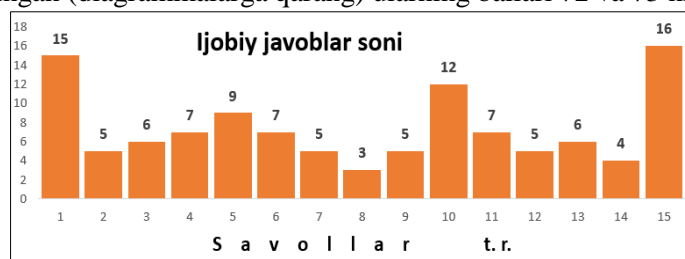
shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshirish, mashg'ulotlar saviyasi va yoshlarni imkon qadar ommaviy jalb etilishi, shuning bilan birga mazkur sport to'garaklari faoliyatining samaradorligini oshirish masalalari bevosita mamlakatimiz va millatimiz sporti kelajagi bilan bog'liqligini o'zi mavzuni naqadar dolzarbligini ko'rsatadi. Shunday ekan, yosh qizlarni kurash sport to'garaklariga jalb qilish muammolari, xususiyatlari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklar to'g'risidagi fikr-mulohazalarini o'rganish katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Mamlakatimizda mavjud sport to'garaklarini o'rganib, yosh qizlarni kurash to'garaklariga jalb qilish xususiyatlari va muammolarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish. Ekspertlar fikrining o'zaro mos kelish darajasini konkordatsiya koeffitsientini hisoblash orqali baholash.

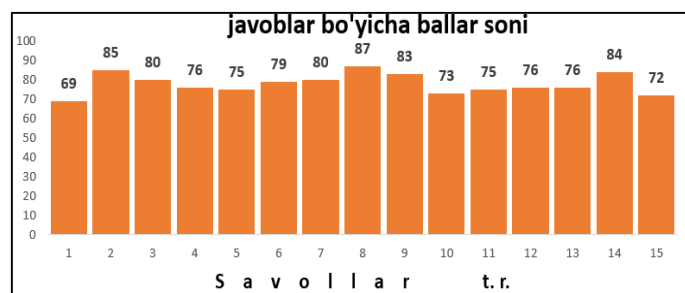
Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtrish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda tajribali murabbiylardan 16 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 7 kishi va yetuk pedagoglardan 14 kishi, jami 37 nafar respondentlar ishtirok etishdi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan to'liq tasdiqlovchi, ya'ni "Ha", to'liq inkor etuvchi, ya'ni "Yo'q" va "bilmayman" singari javoblar beriladigan 15 ta savollar taklif etildi. Savolarning javoblari tahlil qilindi va har bir javobning ahamiyati ballarga aylantirilib baholandi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspertlarning anketa savollariga javoblari quyidagicha bo'ldi: so'rovnomada ishtirok etgan mutaxassis-ekspertlarning fikr-mulohazalariga ko'ra hozirgi kundagi mamlakatimiz ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan sport to'garaklari to'g'risidagi ma'lumotlar eng ahamiyatli ekanligi ta'kidlangan, bu savolga 15 ta (40,54%) ekspertlar ijobiy javob berishgan va bu savol eng yaxsh 69 ballga ega bo'lgan. Keying o'rinlarda "Yosh kurashchi qizlar to'garak mahg'ulotlarining hozirgi tizimini isloh qilish zarurati bor mi?" va "kurashchi qizlar sport faoliyatida harakatli o'yinlar foydali deb bilasiz mi?" savollarning javoblari bo'lib, ularga mos ravishda, 16 va 12 ta ijobiy javob olingan (diagrammalarga qarang) ularning ballari 72 va 73 ni tashkil etgan.



1-diagramma. Anketa so'rovnomasiga kiritilgan 15 ta savollar bo'yicha ijobiy javoblar sonini o'zgarish dinamikasi



2-diagramma. Anketa so'rovnomasiga kiritilgan savollar bo'yicha ballar taqsimotini o'zgarish dinamikasi

Ahamiyatligiga ko'ra so'nggi o'rinlarga "Ta'lim muassasalaridagi sport to'garaklarini tashkil etilishi bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarlimi?", "Ta'lim muassasalari qoshidagi sport to'garaklari faoliyati bilan tanishmisiz?", "Yosh kurashchi qizlarni nufuzli musobaqalarda ishtirok etish natijalari oldingi yillarga nisbatan yaxshilanib boryaptimi?" va "sport to'garaklari faoliyati oldingi yillarga nisbatan yaxshilanib boryaptimi" savollari qo'yilgan bo'lib, ularga, mos ravishda, 3 ta, 5 ta, 4 ta va 5 ta ijobiy javob olingan hamda ularning ballari 87, 85, 84 va 83 ballni tashkil etgan. O'rganilgan 14 ta omillar bo'yicha ballarning o'rtacha arifmetik qiymati 78,00 ballni, 15 ta omillar ballarining o'rtacha arifmetik qiymatdan og'ishlari kvadratlarini yig'indisi esa 285,21 ga tengligi aniqlandi.

Shunday qilib, soha mutaxassislarining fikr-mulohazalarini tahlil qilish ta'lim muassasalari qoshida faoliyat olib borayotgan sport to'garaklari faoliyati jarayonida eng katta e'tibor qaratilishini talab qilayotgan

omil – bu ushbu muassasalaridagi sport to'garaklarini tashkil etilishi bo'yicha uslubiy adabiyotlar yetarli emasligini ko'rsatdi.

Xulosa. Ahamiyat va e'tibor berilishiga muhtoj bo'lganlar orasida keyingi o'rinlarda ushbu sport to'garaklari faoliyatini yetarlicha bilmaslik, Yosh kurashchi qizlarni nufuzli musobaqalarda ishtirok etish natijalarini va sport to'garaklari faoliyati oldingi yillarga nisbatan ijobiy o'zgarayotganligi hamda sport to'garaklarida zamonaviy axborot texnologiyalari qo'llanilishi zamondan ortda qolayotganligi turganligi ta'kidlab o'tilgan.

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕВОЧЕК В СЕКЦИЮ КУРАША

Фотима Солаева, Ахматжон Акбаров

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

akbarov19542089@gmail.com

Аннотация. В статье приведены результаты изучения особенностей, проблем и повышения эффективности привлечения юных девочек в кружок по курашу методом экспертных оценок.

Ключевые слова: юные курашистки, кружковые занятия, экспертная оценка, информационные средства, коэффициент конкордации.

UDC: 796

STUDYING THE EFFICIENCY OF ATTRACTING YOUNG GIRLS TO THE KURASH CLUB

Fotima Solaeva, Akhmatjon Akbarov

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

akbarov19542089@gmail.com

Summary. The article presents the results of studying the features, problems and increasing the efficiency of attracting young girls to the kurash circle by the method of expert assessments.

Key words: young female kurash players, circle classes, expert assessment, information tools, concordance coefficient.



УДК: 373.24

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК 6-7-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Виктория Сударь, Мария Андрейцева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Российская Федерация

unona-vvs@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ влияния занятий фитнесом танцевальной направленности на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и быстроты движений у девочек дошкольного возраста в условиях дополнительного образования в детском саду.

Ключевые слова: детский фитнес танцевальной направленности, основные физические качества, девочки 6-7-летнего возраста.

Введение. Полноценное физическое развитие, в том числе и развитие основных двигательных качеств, является основой для формирования здоровой личности. Важнейшим периодом в формировании у личности основ физического здоровья - является дошкольный возраст [1, 3]. Воспитание здорового поколения – это одно из стратегических направлений государства, которое регламентируется в России рядом нормативно-правовых документов, таких как: законы «Об образовании в РФ», «О санитарно-эпидемическом благополучии населения РФ», «О физической культуре и спорте в РФ».

Главным средством в сохранении и укреплении здоровья детей является двигательная активность во всем ее многообразии, будь то освоение речи, познание окружающего мира, освоение пространственно-временных характеристик – все носит двигательный характер, так как в данном возрасте у детей идет освоение и научение через локомоции [3]. Кроме того, двигательная

активность в достаточном объеме, в частности в различных видах детского фитнеса, благоприятно сказывается не только на физическом развитии, но и на функциональном состоянии, увеличивает общую физическую работоспособность у дошкольников [2]. В настоящее время не вызывает сомнения, что в условиях увеличения интенсивности учебно-познавательной деятельности в детских садах оптимальное физическое развитие дошкольников невозможно без внедрения различных современных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс их физического воспитания, например, таких как фитнес танцевальной направленности [4]. Согласно данным отечественных авторов Трофимовой О.С., Ряхина А.Е., Фоменко В.В.: «...применение детского фитнеса танцевальной направленности (ритмической гимнастики, танцевальной аэробики и др.) наиболее предпочтительнее в дошкольных образовательных организациях, т.к. эти виды наиболее мотивируют детей, а также знакомят с возможностями тела, учат получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, и, как следствие, укрепляют здоровье детей» [5].

Цель исследования: определить влияние занятий по направлению Fitness Dance на физическую подготовленность детей 6-7 лет.

Задачами исследования являлись выявление на основе данных литературы наиболее эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста; определение уровня показателей физической подготовленности у девочек 6-7-летнего возраста в условиях детского сада; оценка эффективности влияния занятий Fitness Dance на физическую подготовленность девочек 6-7 лет.

Для решения задач использовались следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы; тестирование развития основных физических качеств, эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В процессе проведения сравнительного педагогического эксперимента на базе МБДОУ №168 муниципального образования город Краснодар проводились эмпирические исследования параметров развития быстроты движений, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости у девочек 6-7-летнего возраста, занимающихся в двух фитнес-кружках указанной дошкольной организации. В рамках осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности указанного детского сада с первой (экспериментальной) группой инструктором по физическому воспитанию проводились занятия в кружке по общей физической подготовке, а со второй (экспериментальной) группой – танцевальные занятия по программе Fitness Dance. В эксперименте приняли участие 21 девочка вышеуказанной возрастной группы. В обеих группах занятия проводились 3 раза в неделю по 30 минут каждое в рамках дополнительных платных образовательных услуг.

Результаты эксперимента. По результатам тестирования определили, используя Т-критерий Стьюдента для связанных выборок, что по истечении 7 месяцев занятий общей физической подготовкой (контрольная группа девочек) и занятий Fitness Dance (экспериментальная группа девочек) внутри групповой прирост в обеих группах оказался существенным ($p < 0,05$) не только за счет естественного роста детей, но и целенаправленной системы их физического воспитания. Однако при этом экспериментальная группа показала результаты выше, о чем свидетельствуют средние групповые показатели (таблица).

Таблица – Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности девочек 6-7 лет по окончании эксперимента

| Группа детей | Результаты тестирования физической подготовленности (M±m) | | | | |
|--------------------------|---|----------------------------|--------------------|--|------------------|
| | Наклон вперед из положения сидя, см | Прыжок в длину с места, см | Бег 10 м с хода, с | Тест на ловкость «обегание предметов», с | Поза Ромберга, с |
| Экспериментальная (n=11) | 9,1±0,2 | 133,5±1,1 | 2,3±0,14 | 6,7±0,28 | 6,9±0,13 |
| Контрольная (n=10) | 7,4±0,18 | 132,8±1,2 | 2,4±0,19 | 7,7±0,34 | 5,9±0,16 |
| P | < 0,05 | > 0,05 | > 0,05 | < 0,05 | < 0,05 |

Заключая, можно констатировать, что применение методов и средств фитнес-занятий танцевальной направленности позволяет существенно увеличить уровень развития основных физических качеств у девочек 6-7-летнего возраста в процессе физкультурно-оздоровительной работы в условиях дошкольной образовательной организации.

Библиография.

- 1) Маринович М.А. Влияние занятий современными фитнес-технологиями на физическую подготовленность детей старшего дошкольного возраста / М.А.Маринович, О.С.Трофимова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Сборник статей VII-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: ПГУФКСТ, 2021. – С. 184-185.
- 2) Ончукова Е.И. Эффективность занятий танцевальным фитнесом на физическое состояние детей 6-8 лет / Е.И.Ончукова, Я.А.Мананова, В.Ю.Фролова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 196-198.
- 3) Романенко Н.И. Современные технологии физического воспитания дошкольников / Н.И.Романенко, В.А.Распопова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 274-275.
- 4) Сударь В.В. Влияние занятий ритмической гимнастикой на показатели физического развития и физической подготовленности детей 4-5 лет / В.В.Сударь, И.В.Голикова, Н.И.Романенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10(200). – С. 374-377.
- 5) Трофимова О.С. Формирование интереса к занятиям физической культурой детей 6-7 лет с использованием средств фитнеса / О.С.Трофимова, А.Е.Ряхин, В.В.Фоменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8(162). – С. 186-190.

UDC: 373.24

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF 6-7-YEAR-OLD GIRLS BY MEANS OF DANCE FITNESS

Victoria Sudar, Maria Andreitseva

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russian Federation*

unona-vvs@mail.ru

Summary. The article presents an analysis of the influence of dance-oriented fitness classes on the development of speed and strength qualities, flexibility, dexterity and speed of movement in girls of senior preschool age in conditions of additional education in kindergarten.

Keywords: children's fitness of dance orientation, basic physical qualities, girls of 6-7 years of age.



UO'K: 796

OILA SHAROITIDA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING HARAKATLANISH FAOLLIGINI OPTIMALLASHTIRISH

Gulhayo Suyunova

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

Annotatsiya. Oila sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarini jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturiy-uslubiy ta'minotini anketa o'tkazish usuli bilan aniqlash natijalari taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: maktabdagi yoshdagi bolalar, harakatlanish faolligi, dasturiy-uslubiy ta'minot, jismoniy rivojlanish, jismoniy tarbiya vositalari.

Kirish. Keying yillarda bolalar salomatligi bo'yicha bajarilgan tadqiqot natijalarini tahlili hozirgi zamonda jamiyatning eng muhim muammolaridan biri - maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi holatini nisbatan pasayib ketish hollarini tobora ko'proq uchrayotganligini ko'rsatdi. Vujudga kelgan bunday vaziyatning asosiy sabablari sifatida, ozroq bo'lsa-da, aholining ayrim qatlamlari hayot tarzini va ularning ijtimoiy himoyalanganlik darajasini pasayishi, ancha ko'proq nisbatda esa, tashqi muhit shart-sharoitlari doimiylikini buzilishi (ekologik sindrom), bolalarning harakatlanish faolligi tanqisligi, pedagoglarning kasbiy mahoratini yetishmasligi va ota-onalarning bolalar salomatligini saqlash, mustahkamlab borish va shakllantirish masalalarida ommaviy savodsizligi singari omillarni ta'kidlashmoqda.

Maqsad va vazifalar. Oila shart-sharoitlarida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarini ommaviy jismoniy tarbiya vositalari yordamida rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturiy-

uslubiy ta'minoti bo'yicha tadbirlarni ishlab chiqish. Bunda oila sharoitlarida tarbiyalanayotgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini, qo'llanayotgan jismoniy tarbiya vositalarini hamda harakatlanish faolligi bo'yicha ular erishayotgan natijalarni o'rganish nazarda tutilgan.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Chirchiq va Toshkent shahrining mahallalarida istiqomat qilib turgan va maktabgacha yoshdagi bolalarini o'z oilasi sharoitlarida tarbiyalab kelayotgan 53 nafar ota-onalardan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi.

Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan tasdiqlovchi, ya'ni "Ha", "Qisman" tasdiqlovchi-qisman inkor etuvchi hamda to'liq inkor etuvchi, ya'ni "Yo'q" va javob berishga qiynaladigan "bilmayman" singari javoblar beriladigan savollar taklif etildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Taklif etilgan va anketa savollariga javoblarini tahlil qilish quyidagicha manzarani ko'rsatdi:

Birinchi va mohiyatiga ko'ra tabiiy hisoblangan - "MTTda bolalarni tarbiya sharoitlari bilan tanishmisiz?" degan savolga respondentlar umumiy sonining 22,64% i (12 nafari) "ha", 39,62% i (21 nafari) qisman-"ijobiy" tasdiqlagan hamda qolgan 26,42% i (14 nafar) to'liq "o'zgarish yo'q", 20,75% i (11 nafar) "bilmayman" va 11,32 % i (6 nafar) "eshitmaganman" deb inkor etgan, boshqacha aytganda bu savolga javoblarda respondentlarning 62,26% i (33 kishi) ijobiy javob bergan.

Keying savolga respondentlarning 37 tasi (69,81%) Bola tarbiyasi bo'yicha MTT sharoiti bilan oila sharoitingizni solishtirganligini, 8 tasi (15,09%) qisman va qolganlari solishtirmagan tasdiqlagan bo'lib, 45 kishi (84,91%) ijobiy javob berganlar.

Qolgan savollar, javob va ularga mos ballar quyidagi jadvalda keltirilgan.

| Savol | Javob | | | | | Σ ball |
|---|-------|--------|------|-----------|-------------|--------|
| | ha | qisman | Yo'q | bilmayman | eshitganman | |
| MTT sharoiti oiladagi sharoitdan ustun-mi? | 35 | 8 | 9 | 6 | 11 | 157 |
| Bola tarbiyasida jismoniy tarbiya muhim deb hisoblaysiz mi? | 39 | 9 | 16 | 8 | 9 | 182 |
| Bola tarbiyasida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanasizmi? | 28 | 17 | 19 | 7 | 10 | 197 |
| Bolaning harakatlanish faolligi haqida bilasiz mi? | 13 | 19 | 22 | 18 | 23 | 304 |
| Bolaning harakatlanish faolligini aniqlash vosita va usullarini bilasiz mi? | 4 | 14 | 17 | 24 | 36 | 359 |
| Bolani jismoniy rivojlanishi normalari bilan tanishmisiz? | 9 | 12 | 16 | 27 | 38 | 379 |
| Bolani oila sharoitida jismoniy mshqlar bilan shug'ullanishiga imkoniyatlar mavjud mi? | 17 | 21 | 18 | 25 | 35 | 388 |
| Bolani jismoniy rivojlanish darajasi MTTda tarbiyalanayotgan shu yoshdagi bolani darajasi bilan solishtirgan misiz? | 11 | 14 | 17 | 29 | 39 | 401 |
| Bolani xususiy MTTda tarbiyalash ma'qul mi yoki oilada | 42 | 14 | 11 | 5 | 4 | 143 |
| Bolani uyda tarbiyalash (BUT) bo'yicha uslubiy materiallar bor mi? | 8 | 11 | 14 | 32 | 37 | 385 |
| BUTda harakatli o'yinlarga e'tibor berasiz mi? | 12 | 14 | 16 | 29 | 27 | 339 |
| BUTda milliy harakatli o'yinlarga e'tibor berasiz mi? | 8 | 11 | 13 | 33 | 35 | 376 |
| bola tarbiyasi bo'yicha bilim va malakalaringiz yetarli darajada leb hisoblaysiz mi? | 16 | 18 | 21 | 19 | 27 | 326 |

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni oila sharoitida tarbiyalash bo'yicha o'rganilgan 15 ta omillar bo'yicha 53 ta ona - respondentlarning umumlashgan savolnomaga javoblarini tahlili eng ahamiyatga molik, ya'ni 1-o'ringa (143 ball) "B olani xususiy MTTda tarbiyalash ma'qul mi yoki oila sharoitlarida?" qo'yilganligini ko'rsatdi. Undan keyin ahamiyati pasayib boorish darajasiga ko'ra "MTT sharoiti oiladagi sharoitdan ustun-mi?" (157 ball), "MTTda bolalarni tarbiya sharoitlari bilan tanishmisiz?" (170 ball) va "Bola tarbiyasida jismoniy tarbiya muhim deb hisoblaysiz mi?" (182 ball) singari omillar qo'yilgan.

Respondentlar o'z fikrlari bilan oxirgi o'rinlarga 401 ball bilan "Bolani jismoniy rivojlanish darajasi MTTda tarbiyalanayotgan shu yoshdagi bolani darajasi bilan solishtirgan misiz?", 388 balli "Bolani jismoniy mshqlar bilan shug'ullanishiga imkoniyatlar mavjud mi?" va 385 balli "Bolani uyda tarbiyalash bo'yicha uslubiy materiallar bor mi?" omillarni belgilaganlar.

Xulosa. Shunday qilib, MTT yoshidagi bolalarni oila sharoitida tarbiyalash bo'yicha o'rganilgan 15 ta omillar bo'yicha 53 ta ona - respondentning umumlashgan savolnomaga berilgan javoblar bo'yicha o'rtacha ball 298,0 ballni tashkil etdi va shu bilan birga respondentlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi, ya'ni

konkordatsiya koeffitsienti $W = 0,273$ ga tengligi aniqlandi va bu natijalar uchun o'rtachadan yuqori baho hisoblanadi.

УДК: 796

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

Гулхаё Суёнова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. Представлены результаты исследований методом анкетирования по программно-методическому обеспечению, направленное на развитие физических способностей дошкольника средствами физического воспитания, в условиях семьи.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, двигательная активность, программно-методическое обеспечение, физическое развитие, средства физического воспитания.

UDC: 796

OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN FAMILY CONDITIONS

Gulhayo Suyunova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Summary. The results of research by the method of questioning on software and methodological support aimed at developing the physical abilities of a preschooler by means of physical education in a family are presented.

Key words: preschool children, motor activity, software and methodological support, physical development, means of physical education.



УДК: 796.077.5

АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Бахтиёр Ташпулатов, Бахром Каюмов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

bahtiyor2525@mail.ru, kaumovbahrom42@gmail.com

Аннотация. В данной статье анализируются наиболее важные вопросы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях республики Узбекистан. В статье раскрываются эффективные формы организации учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию. Предложена программа совершенствования физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, программа, индивидуальный подход.

Введение. На сегодняшний день здоровьесберегающие факторы определяют важную роль в жизнедеятельности человека. Период обучения учащейся молодёжи соответствует профессиональному интересу студентов как стимулятор активности личности, оказывающий влияние на овладение профессией.

Многие специалисты в области педагогики [1,2,3] считают, что завершение обучения студентов в вузе ещё не обеспечивает формирование у каждого из них устойчивого профессионального интереса к физическому воспитанию. В результате учебно-воспитательный процесс в вузе не оказывает должного влияния на формирование устойчивого профессионального интереса у всех выпускников.

По данным ряда авторов выявлено, что у студентов некоторых Российских вузов внеучебная активность составляет - 44% времени, длительность учебных занятий составляет 6-7 часов, у 35,7% - 4-5 часов. Если учесть, что студент отводит на сон не менее 7-8 часов, транспорт, работа дома, приём пищи, подготовка к учебным занятиям - примерно 6-7 часов, то у него остается только 3 часа свободного времени на двигательную активность. Причинами не полной физической активности студенты указали следующее: 69,6% - усталость после учебного дня, 66,7% - недостаток времени,

33,3% - отсутствие мотивации, 17,4% - материальные причины (нет места для занятий, нет инвентаря) [4].

В связи с этим перед нами была поставлена задача проанализировать и обосновать программы управления формированием профессионального интереса у студентов педагогических вузов.

Цель и задачи: проверка эффективности разработанной программы управления формированием профессионального интереса у студентов педагогических вузов. При этом изучались следующие задачи: 1) создание эмоционального подкрепления при достижении определённых результатов и появлении возможных неудач; 2) совершенствование профессионального мастерства; 3) диагностика и доведение её результатов до сведения молодого специалиста; 4) формирование ответственного отношения к результатам своего труда; 5) воспитание потребности в профессиональном самообразовании; - привитие студентам истинных профессиональных ценностей профессии.

Методы и организация исследований: анализ учебных данных и специальных источников; опросники и анкеты; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Нами был проведён педагогический эксперимент, продолжавшийся один учебный год. В нём приняли участие педагогические вузы города Ташкента и Ташкентской области. Всего было задействовано 520 респондентов. В экспериментальной группе зарегистрированы достоверные ($p < 0,001$) изменения в формировании профессионального интереса. Произошло существенное ($p < 0,001$) увеличение склонности к педагогической деятельности, что служит необходимым условием формирования профессионального интереса. В конце эксперимента показатели профессионально-педагогической направленности в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами было проанализировано большой материал по эффективности ряда программ управления формированием профессионального интереса у студентов педагогических вузов. По окончании его формирования профессионального интереса достоверно ($p < 0,001$) изменилось, что позволяет говорить о возможности управления формированием профессионального интереса у студентов и необходимости организации этой работы до того, как молодой специалист, во-первых, осознает своё профессиональное призвание; во-вторых, внутренним стимулом для него станет высокая значимость своего труда; в-третьих, у него возникнет внутренняя потребность в постоянном профессиональном самообразовании; в-четвёртых, появится полная удовлетворённость выбранной профессией; и, наконец, в-пятых, закрепится волевая активность в преодолении трудностей в работе.

Заключение. Организация целенаправленной работы по формированию у студентов педагогических вузов профессионального интереса позволила повысить степень его устойчивости, что свидетельствует о достаточно высокой эффективности разработанных программ и даёт возможность рекомендовать их внедрение в практику работы педагогических вузов. Значительные сдвиги в формировании профессионального интереса отмечены у лиц с высокоразвитой склонностью к педагогической деятельности, что позволяет считать её главной детерминантой развития профессионального интереса к соответствующей деятельности.

Литература.

- 1) Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учебное пособие / А.А.Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2021. – 300 с. – (Бакалавриат).
- 2) Бочкарева С. И. [и др.]. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей). М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. 344 с.
- 3) Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И.Лубышева, А.И.Загребская, А.А.Передельский, и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200с.
- 4) Попова Н.М., Хазиева И.И., Шамсутдинова И.И. Оценка двигательной активности студентов. // Ижевская государственная медицинская академия № 5-2. 2021. С. 63-68.

ANALYSIS OF THE FORMATION OF INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Bakhtiyor Tashpulatov, Bakhrom Kayumov
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan
bahtiyor2525@mail.ru, kaumovbahrom42@gmail.com

Summary. This article analyzes the most important issues of physical education of students in higher educational institutions of the Republic of Uzbekistan. The article reveals effective forms of organization of training sessions in physical education. The program of perfection of physical education of students is offered.

Keywords: physical education, students, program, individual approach.



АКТУАЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ В СПОРТИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Насиба Тураева, Камола Миродилова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
t.nasiba@gmail.com

Аннотация. Из-за быстрого технологического развития, происходящего сегодня, неизбежно, что разработки проявятся во всех аспектах человеческой жизни. Многие страны создают системы, которые производят спортивные технологии, интегрируя технологии в спорт. Эти технологии, которые не ограничиваются только спортивными товарами, также показали свое влияние на материалы, используемые тренерами, которые возглавляют механизмы принятия решений в спорте.

Ключевые слова: спорт, технология, информация, компьютеризация, образование, преподавание.

Спорт – это совокупность усилий по защите здоровья души и тела человека, максимальному усилению чувства борьбы, азарта, соревнования и преодоления личных достижений в рамках определенных правил. Спорт – это физическая, умственная и духовная деятельность, направленная на достижение удовлетворения своих подсознательных эмоций, таких как победа и успех, с определенными правилами, основанная на соревновании, имеющая эффекты социализации и интеграции. Впервые спорт начал формироваться в Древней Греции [1].

Спортивные мероприятия, которые развивались с тех дней до наших дней, объединяют молодежь всего мира и позволяют им бороться с духом честной игры между ними. Со всеми этими аспектами спорт приобрел большое значение в прошлом веке с его когнитивным, эмоциональным и психомоторным вкладом в образование людей и стал частью человеческой жизни. Значение спортивных наук возрастает с той же скоростью в наши дни, когда экономические, политические, социальные и психологические аспекты спорта с каждым днем занимают все больше места в жизни человека. Это значение принесло с собой множество инноваций. Одной из важнейших особенностей современного мира являются стремительные технологические изменения. Эти разработки коснулись многих областей спорта. Уровни развития современных обществ часто измеряются наукой и технологиями, которые они производят. Этого можно достичь только через образование. В этом смысле быстрый прогресс в науке и технике, наблюдаемый в последние годы, и широкое распространение на практике также тесно связаны с наличием творческих производителей и потребителей, выросших благодаря передовым системам образования [2].

Информационно-коммуникационные технологии — это все виды аудиовизуальных, печатных и письменных инструментов, которые позволяют получать и создавать информацию. В последние годы информационные технологии, особенно персональные компьютеры и Интернет, стали широко использоваться в образовании и обучении, как и во всех сферах нашей жизни. Знание современных технологий и подходов к управлению важно, но недостаточно.

Будущее поколение должно уметь добывать нужную ему информацию с помощью информационных и коммуникационных технологий, уметь ставить под сомнение и оценивать полученную информацию. Как и во многих областях, неоспоримым фактом является важность использования информационных и коммуникационных технологий при обеспечении

информационного потока в учебно-воспитательных процессах в спортивном образовании как неотъемлемом элементе общего образования [3].

Спорт приобрел большое значение в прошлом веке благодаря его вкладу в когнитивные, аффективные и психомоторные аспекты образования людей и стал частью человеческой жизни. Чтобы добиться успеха и не отстать от конкуренции в области спорта, которая сегодня стала большим сектором, образование, которое будет даваться будущим поколениям, должно даваться в соответствии с требованиями времени, чтобы обеспечить максимальную пользу от информации и коммуникационные технологии.

Использование информационных и коммуникационных технологий приобретает все большее значение при подготовке к дистанционному обучению через Интернет и в преподавательской деятельности, особенно в процессе обучения. Инновации в области информационных и коммуникационных технологий эффективны в образовании, как и во всех областях. С этими технологиями быстро меняется образовательная среда. Неизбежно, что обновление образовательных инструментов и оборудования вместе с этими инновациями в технологиях сможет отвечать потребностям дня. Превращение технологии, используемой в сфере образования, в передовую современную технологию является одним из приоритетных вопросов [4].

Многие страны мира инвестируют в информационные и коммуникационные технологии, чтобы улучшить и обновить образование, которое они предоставляют своему молодому поколению. Развитым странам, таким как Канада, Великобритания и США, удается снизить скорость передачи данных на одного учащегося до уровня ниже 10:1, предоставляя школам услуги с высокой пропускной способностью. Кроме того, в этих странах проводятся исследования по использованию информационных и коммуникационных технологий в классе с учетом различных образовательных, культурных и социальных условий [5].

Технология — это применение наблюдательной и проверенной информации для достижения определенных целей, решения определенных проблем. Быстрые изменения в области технологий привели к появлению концепции передовых технологий. В появлении высокотехнологичных продуктов или приложений есть два важных компонента. Это большие инвестиции капитала и человеческих ресурсов. Для объединения сил в этот компонент необходимо долгосрочное планирование. Эти планы, с другой стороны, заставляют действовать в соответствии с политикой промышленности, торговли и науки о технологиях.

Спорт стал одной из областей, где технологии принесли наибольшую пользу. Технологии, помогающие многим видам спорта во многих различных категориях, предоставляют множество возможностей как для профессиональных спортсменов, так и для спортсменов-любителей и их сторонников в развитии спорта. В результате добавления функции наблюдения к элементам, существующим в спорте, таким как конкуренция, победа, поражение, соперничество и быстрое развитие спортивных средств массовой информации, это стало явлением, за которым следят, интересуются и наблюдают широкие круги [6].

Использование информационных и коммуникационных технологий становится все более важным в спортивном образовании, на этапе подготовки к дистанционному обучению через Интернет и в учебной деятельности в период обучения. Чтобы добиться успеха и не отстать от конкуренции в области спорта, которая сегодня стала большим сектором, образование, которое будет даваться будущим поколениям, должно даваться в соответствии с требованиями времени, чтобы обеспечить максимальную пользу от информации и коммуникационные технологии.

Библиография.

- 1) Петров П.К. "Информационные технологии в физической культуре и спорте" Учебник. Издательство: Советский спорт, 2013 г.
- 2) Ekmekçi Dağlı, Y. A., Ekmekçi, R., & İrmiş, A. (2012). Globalization and Sports Industry. Pamukkale Journal of Sciences., 4(1), 91–117.
- 3) Информационное методическое пособие «Инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли». Издательство: ЦТиСК Москомспорта, 2020 г.
- 4) Тураева Н.М., Ибрагимова С.Б., Ольховская И.В., Филенко Л.В. «Use of information technology in the field of sports games during training». Электронный научный журнал «Спортивные игры», Харьков, Украина, 04.02.2022.
- 5) Акбаров А. «Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов». Теория и методика физической культуры, 64(2), 50–56. 2021г. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50

THE RELEVANCE OF THE USE OF TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL PROCESSES IN SPORTS EDUCATION

Nasiba Turaeva, Kamola Mirodilova
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan
t.nasiba@gmail.com

Annotation. Due to the rapid technological development taking place today, it is inevitable that developments will manifest themselves in all aspects of human life. Many countries are building systems that produce sports technology by integrating technology into sports. These technologies, which are not limited to sports goods, have also shown their impact on the materials used by coaches, who lead the decision-making mechanisms in sports.

Key words: sport, technology, information, computerization, education, teaching.



УДК: 796

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИОННОЙ СТРУКТУРЫ ФЕДЕРАЦИИ ШАХМАТ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

Дилфузахон Усманова
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
usmanovadilfuzhon@gmail.com

Аннотация. В Республике Узбекистан шахматы играют исключительно важную роль в организации спортивно-массовой работы, и в воспитании подрастающего поколения, и в укреплении здоровья населения, и в организации его досуга. Естественно, в будущем имеется смысл в дальнейшем его развитии, а любое развитие может происходить только тогда, когда заинтересованные лица отчетливо понимают состояние шахмат в настоящее время опираясь на уже достигнутые результаты, возможно планировать поступательное движение и изыскивать необходимые для этого ресурсы и возможности

Ключевые слова: управление, стратегия, спорт, шахматы, анализ

Введение. Множество людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, который строится на физической активности и оздоровительных практиках, а также участии в спортивных соревнованиях. Всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной частью государственной социально-экономической политики. В Республике Узбекистан шахматы играют исключительно важную роль в организации спортивно-массовой работы, и в воспитании подрастающего поколения, и в укреплении здоровья населения, и в организации его досуга [2]. Естественно, в будущем имеется смысл в дальнейшем его развитии, а любое развитие может происходить только тогда, когда заинтересованные лица отчетливо понимают состояние шахмат в настоящее время опираясь на уже достигнутые результаты, возможно планировать поступательное движение и изыскивать необходимые для этого ресурсы и возможности [3, 5].

Основная цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта – здоровье нации, пропаганда здорового образа жизни, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также спортсменов, показывающих высокие результаты на национальных и международных спортивных соревнованиях.

Цель и задачи. Пропаганды шахмат среди населения и превращения его в массовый вид спорта в стране, изучить деятельность шахмат в развитии интеллектуальной сферы учащихся Республики Узбекистан

Методы и организация исследований. анализ научно-методической литературы, анализ документов

Результаты исследования и их обсуждение. Шахматы – один из немногих видов спорта, отражающих духовный и интеллектуальный уровень населения, являются на сегодняшний день самой массовой и интеллектуальной игрой. Систематически с помощью шахматной игры, тренируя свой ум, развивая интеллект, укрепляя дух и нарабатывая волю к победе, каждый человек в своей личной жизни может достигнуть многого. Федерации Шахмат Республики Узбекистан является государственным общественным объединением, созданным гражданами для развития и популяризации шахмат, как вида спорта в Республике Узбекистан, защиты общих интересов и достижения уставных целей Федерации.

Несмотря на то, что ежегодно проводятся соревнования по классическим шахматам среди юношей и девушек возникает необходимость придания нового импульса развитию шахматного движения в стране, вовлечения большего числа населения в занятия шахматами, которые отражают интеллектуальный уровень населения и должны стать одним из самых популярных видов спорта.

В целях широкой пропаганды шахмат среди населения и превращения его в массовый вид спорта в стране, создания необходимых условий для интеллектуального и культурного развития подрастающего молодого поколения начали реализацию проекта «Шахматы в школе», ежегодное расширение в его рамках охвата посредством дальнейшего развития системы обучения шахматам учащихся начальных классов средних общеобразовательных школ, а также проведение турниров по шахматам среди учащихся и школ, а также внедрение передовых научно-методических и инновационных технологий в подготовку, переподготовку, повышение квалификации, отбор и развитие квалифицированных специалистов по шахматам.

В настоящее время для учащихся начальных классов 150 средних общеобразовательных школ открыты классы обучения шахматам, в которые привлечены 12138 учащихся. Также в 254 детско-юношеских спортивных школах функционируют 594 шахматные секции, численность занимающихся в которых составляет 8122 человека [1]. Число занимающихся шахматами на профессиональном уровне составляет 3154 человека, в том числе 580 женщин. В рейтинге Международной шахматной федерации (ФИДЕ) среди 162 стран Узбекистан занимает 30-е место, число международных гроссмейстеров, высшего шахматного звания, составляет 22.

Для достижения максимального позитивного эффекта от занятий шахматами в развитии интеллектуальной сферы учащихся необходимо:

- обеспечить усвоение основных понятий;
- сформировать знания, практические умения, навыки, способность оценивать ситуацию на шахматной доске в процессе партии, принимать в ситуациях правильные решения, предвидеть возможности последствий в ходе игры;
- развивать стремление к познанию, мышлению, вызывать интеллектуальную активность школьников на уроке;
- превратить расположенность к практической игре в интерес к теории шахмат, воспитывать положительные черты характера, цельность натуры.

Так как уровень организации шахматных уроков идет впереди теории, то возникает необходимость в обосновании теоретических положений, синтезирующих особенности построения этих необычных занятий.

Ретроспективный анализ программно-методического обеспечения шахматного всеобуча показал, что программ, ориентированных на преподавание в общеобразовательных учреждениях шахмат, сравнительно немного [4].

Заключение. В заключении хочется отметить, что, анализируя опыт зарубежных стран с развитыми шахматами, в ряде случаев прослеживается формирование системы становления профессиональных сильных шахматистов путем подготовки молодежи в качестве шахматистов еще со школьной скамьи. Тенденция сегодняшнего развития шахмат требует уделения внимания шахматам не только в качестве популярного вида спорта, но и редкостного инструмента повышения интеллектуального потенциала, а также формирования у населения, особенно молодежи, навыков мышления и принятия решений, чувства преданности Родине и высоких духовно-нравственных идеалов. Наряду с этим для ускоренного развития шахмат в стране требуется кардинальное совершенствование системы отбора и селекции талантливых детей и юношей, подготовки высококвалифицированных спортивных менеджеров по шахматам, а также достойное стимулирование тренеров, обеспечение для них необходимых условий, создание шахматной инфраструктуры.

Библиография

- 1) Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию и популяризации шахмат, а также совершенствованию системы подготовки шахматистов», 14 января 2021 года № ПП-4954
- 2) Багиев, Б.И. Пути улучшения организационно-управленческой деятельности в физкультурно-спортивной организации / Б.И. Багиев, Г.Ф. Агеева // материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. – С. 21-23
- 3) Вершинин М.А., Марсунов С.Н. Ретроспективный анализ программно-методического обеспечения уроков по шахматам в общеобразовательных заведениях // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 11-4. – С. 757-762

- 4) Зарецкий В. К., Гордон М. М., Глухова О. В. Шахматы для общего развития // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: мат-лы Международной науч.-практ. конф., посвященной 15-летию факультета физической культуры и спорт : в 3 ч. / под ред. Е. В. Быкова, В. Д. Иванова. - Ч. 3. - Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2011. — С. 154
- 5) Третьякова, Л.А. Организация и менеджмент: учебное пособие / Л.А. Третьякова, А.В. Буяров. – Орел: ОрелГАУ, 2013. – 276 с. - Текст: электронный // Лань: электронно- библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/71508>
- 6) <https://centrasia.org/newsA.php?st=1610782620>

UDC: 796

ANALYSES OF ACTIVITY AND ORGANIZATIONAL STRUCTURE OF THE CHESS FEDERATION OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Dilfuzaxon Usmanova

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

usmanovadilfuzhon@gmail.com

Abstract. Chess plays an extremely important role in the organization of sports and mass work, in the upbringing of the younger generation, in strengthening the health of the population, and in the organization of leisure in the Republic of Uzbekistan. Naturally, in the future, there is a sense of its further development, and any development can occur only when stakeholders clearly understand the state of chess at present, because in this case, based on the results already achieved, it is possible to plan progressive movement and find the necessary resources and opportunities for this.

Keywords: management, strategy, sport, chess, analyses



ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5-9 КЛАССОВ

Светлана Федорова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

Fdorova-19@mail.ru

Аннотация. В исследовании были определены динамика и уровни физической подготовленности школьниц 5-9 классов 307 школы г. Ташкента по пяти показателям. Тестированию подверглись следующие физические качества и способности: скоростные способности; скоростно-силовые способности, координационные способности, сила.

Ключевые слова: физическая подготовленность, динамика, физические качества.

Среди актуальных проблем психолого-педагогических основ физкультурного образования современных школьников является состояние здоровья. Одним из информативных показателей состояния здоровья человека выступает уровень физической подготовленности, чем выше он – тем выше уровень здоровья [1, 2]. Физическая культура как учебная дисциплина выполняет в общеобразовательной школе важную роль, способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры. Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Актуальность исследования. Физическая подготовка школьников, как и физическое развитие, подчиняется общим биологическим закономерностям возраста, пола и во многом зависит от природных данных и состояния здоровья. Показатели физической подготовленности школьников, особенно результаты выполнения физических упражнений, в большей мере отражают влияние процесса физического воспитания по сравнению с показателями физического развития. Таким образом важен постоянный учет и изучение результатов физической подготовленности школьников, на основе которых можно судить об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию [3, 4].

Цель исследования – определить динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов школы 307 г Ташкента. Исследование проводилось на базе школы 307 г. Ташкента. Всего было обследовано более 200 девочек 5-9 классов.

Задачи исследования: определить уровень физической подготовленности учащихся; проследить динамику показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов.

Методы и организация исследования: для решения поставленных задач исследования использовались анализ литературы и интернет-источников; педагогическое тестирование, методы математической статистики. Тестирование проводилось в средней школе 307 города Ташкента, тестированию подверглись следующие физические качества и способности: скоростные способности (бег 30м); скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места и бросок набивного мяча двумя руками из-за головы); координационные способности (челночный бег 3x10); сила (кистевая динамометрия). Результаты тестирования оценивались по Таблицам физической подготовленности учащихся (Учебная программа по Физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы) [3].

Результаты исследования и их обсуждение: из таблицы 1 видно, что в целом, уровень физической подготовленности девочек исследуемых классов находится на достаточном уровне. В тоже время, из двадцати пяти представленных в таблице показателей, три находятся на уровне ниже среднего. Это результаты скоростных способностей (бег 30 м) в 5 классе и скоростно-силовых способностей (бросок набивного мяча двумя руками из-за головы) в 6 и 8 классах. Девять показателей находятся на среднем уровне, семь – на уровне выше среднего и по шести показателям выявлен высокий уровень

Таблица 1. Показатели и уровни физической подготовленности девочек 5-9 классов.

| Класс | Тесты/уровни | | | | |
|-------|---------------|----------------------------|---|-------------------------|---------------------------------|
| | Бег 30 м, сек | Прыжок в длину с места, см | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, см | Челночный бег 3*10, сек | Динамометрия кисти (правой), кг |
| 5 | 7,4 низкий | 145 средний | 274 средний | 8,9 высокий | 21,7 в/среднего |
| 6 | 5,7 средний | 164 в/среднего | 342 низкий | 8,5 высокий | 27,2 высокий |
| 7 | 5,6 средний | 161 средний | 384 средний | 8,5 высокий | 26,5 в/среднего |
| 8 | 5,7 средний | 178 в/среднего | 312 в/среднего | 8,6 в/среднего | 29,8 высокий |
| 9 | 5,6 средний | 184 в/среднего | 392 средний | 8,4 в/среднего | 31,4 высокий |

Детальный анализ полученных результатов по тестируемым физическим качествам и способностям показал, что наиболее предпочтительней исследуемые девочки выглядят по результатам двух тестов, это координационные способности (челночный бег 3x10) и сила (кистевая динамометрия). Результаты данных показателей находятся на высоком и выше среднем уровне. В динамике показателей физической подготовленности школьниц по тестируемым физическим качествам и способностям не выявлено конкретных положительных тенденций. Анализ результатов теста в беге на 30 м показал значительный прирост показателя от 5 класса к последующим, но уровень повысился лишь на одну градацию, с «низкого» до «среднего». Результаты в тесте прыжок в длину с места, в целом, имеют положительную тенденцию роста от класса к классу. Результаты классифицируются как «средний и выше среднего». Прирост за четыре года составил 39 см. В тесте бросок набивного мяча двумя руками из-за головы выявлены ничем не обоснованные перепады показанных результатов от «низкого» до «среднего» уровня, но с явным приростом показателя от 5 к 9 классу в 118 см. Анализ теста на определение координационных способностей (челночный бег 3x10 м) показал самый высокий уровень подготовленности исследуемых девочек. Во всех классах он оказался на «высоком» уровне, за исключением 8, 9 классов, где он снизился на одну градацию, до уровня «выше среднего». Прирост результата составил 0,5-0,3 сек. Уровни теста на определение силы (кистевая динамометрия) классифицируются как «выше среднего и высокий» с приростом результатов за четыре года в 9,7 кг.

Выводы: 1) Наиболее предпочтительный профиль показателей физической подготовленности имеют школьницы 7, 9 классов.

2) Исследуемые школьницы 5-6 классов в профиле показателей физической подготовленности по одному из тестов имеют низкий результат.

3) На основании полученных данных учитель физической культуры имеет возможность корректировать содержание уроков с целью повышения уровня физической подготовленности по отстающим показателям.

Библиография:

- 1) Бронский Е. В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством лично ориентированной образовательной направленности: автореф. ... канд. пед. наук. – Алматы, 2008. – 24 с.
- 2) Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. Асвета, 1978. – 257 с.
- 3) Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов [Текст]: учебное пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013. – 129 с.
- 4) Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF GIRLS IN GRADES 5-9

Svetlana Fedorova

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

Fedorova-19@mail.ru

Annotation. The study determined the dynamics and levels of physical fitness of schoolgirls in grades 5-9 of 3057 schools in Tashkent according to five indicators. The following physical qualities and abilities were tested: speed abilities; speed-strength abilities, coordination abilities, strength.

Key words: physical readiness, dynamics, physical qualities.



UDC: 796.342.082.063.4

BASIC RULES OF TABLE TENNIS COMPETITION AND ITS REFEREE

Bekzod Kholmatov

Uzbek State University of Physical Education and Sports

Chirchik, Uzbekistan

archidea87@mail.ru

Summary. This article focuses on terms such as table tennis table, racket, table tennis ball, as well as the rules of table tennis, rules of doubles, types of competition and the methodology of its organization.

Key words: table tennis, racket, table tennis ball, doubles game rules, competition types

If you are learning table tennis from scratch, you can be working towards a high level of table tennis in a very short time. If you say that everything is absolutely the main chosen direction, I will achieve high results in this direction and I will be ready. Everything you need is available, racket, ball, shoes, clothes, table and opponent. If you want, join a small coach, table tennis club, participate in competitions and you will definitely be on your chosen path.

Modern table tennis competitions are held the surface of indoor sports facilities consists of various components, their quality, light coefficient and dimensions are the rules of the international competition.

The table is surrounded by unique borders (DONIC, DHS, TIBHAR, BUTTERFLY) and surrounded by a special wall to prevent the ball from escaping.

For singles and doubles, the table has a rectangular shape with a length of 2.74.3 cm and a width of 1.52.5 cm.

A racket is a one-piece handle consisting of a flange that is tightly bonded with a rubber coating in the right direction. The total length of rackets used for official games should be 27.5 cm.

Different weights of rackets and sizes can be used for training and informal games for children of different ages. For example, when teaching young children, i.e. beginners, table tennis, the rackets are different compared to older children, and each student should be selected according to their physical abilities and anthropometric dimensions.

Rackets are recommended and allowed to be used. However, in official competitions held among children, it is recommended to record the type of racket in the competition regulations

The table tennis ball (ball) should be made of white or yellow plastic with a smooth surface. The weight should be 2.7 grams and the size can be 40 or more.

Table tennis table: it is separated by a special net of 15.25 cm between two special columns located in the middle of the transverse line of the table, and the table is divided into two parts.

The height of the table from the ground is 76 cm, the lower leg of the table is made of solid metal.

For singles and doubles, the table has a rectangular shape with a length of 2.74.3 cm and a width of 1.52.5 cm. Tables can be different. For example (board, metal). It was considered necessary that the distance

between the table and the board should be 4-6 m on average so that the players can move around the table without any discomfort.

The beginning of the game, the introduction of the ball and the calculation. The beginning of the game. To start a game for a point, it is said to hit the opponent in order to make a mistake. Play for points starts at transfer time. It is necessary for the athlete to achieve a good result if the forwarder performs the sequence of movements of both legs and arms correctly. When the ball is put into play (it touches the net and lands on the opponent's table), if the above errors occur, a second chance is given.

If an error is made in the first transmission, the second one is made immediately. Regardless of the direction in which the ball is raised, the passer must prepare and introduce it into the game before dropping it to the designated area of the table, i.e. raise it with a stroke and technique. A one-handed player can pass the ball with the racket. During the pass, the passer can step in the direction of the pass with the supporting leg and enter from the back of the table, which is a very important technical action for every player.

The introduction of a partner is considered incorrect in the following cases:

1. it is considered a mistake if the ball in the hand is brought down from the table and entered into the game.
2. it is considered a mistake if the player enters the ball within 25 cm of the table while putting it into play.
3. it is considered a mistake if the player does not raise the ball 16cm above the hand when throwing the ball into the game.
4. it is considered a mistake if a player hits the ball without showing it to the opponent.
5. if the ball cannot be put into play, it is considered a mistake and it is solved.
6. it is considered a mistake if the ball touches the net and returns when putting the ball into the game.
7. if the direction of the ball goes in another direction during the introduction of the ball into the game ball insertion is replayed:

Account maintenance.

In favor of the player if he wins his first pot 1 point is counted, if he wins the second one, 1 will be added and the score will be 2-0 in his favor.

The game continues in this way and the score is played until one game reaches 11 points. If the score remains 10=10, the athlete who advances with a difference of 2 points is considered the winner.

Placement of players in a doubles match.

In doubles, as a rule, the advantage goes to the starting pair, so going first gives you the opportunity to hit. the start is given from the right side to the right side, in this case the advantage is on the side receiving the ball. In addition, depending on how well the players of the pair receiving the ball have mastered this or that style, who will receive the ball first they agree.

Organization of competitions.

Sports competitions are a component of teaching table tennis to students. They increase students' interest and skills in studying, strengthen their mental and psychological condition, improve their physical fitness and skills. The atmosphere of the competitions, the participation of the audience and the referees inculcate in students such qualities as strict discipline, will, confidence in victory, and support for the team.

Requirements for sports competitions are a document about the program, goals, tasks, place and time of competitions, requirements for teams and participants, conditions for recording results and awarding winners, applications for participation. After approval, these requirements will be brought to the students' attention until the beginning of the new academic year. is a document that collects information.

After the ceremonial part of the sports events, the referees will take the athletes to the place where the competitions will be held.

Recording the results of competitions is the final stage of sports events. In order to increase the effectiveness of the competitions, to strengthen the impressions of students, it is appropriate to hold a solemn closing ceremony. Awarding of winners will be held at the end of the competitions held in each type of exercise. For this purpose, the secretariat records the results, prepares medals, tokens, certificates of honor and prizes for awarding the winners. The competitions will end with a ceremonial parade of winners. The announcer will announce the winners and prize winners, as well as the prize presenters.

Exchange of parties

After the end of each game, the players exchange sides of the field. When changing sides, the players must continue the match within 1 minute from the second of the end of the previous game. The number of parties played in each game (match) is 5-7. The maximum number of parties in a men's match is five, in women's - five. In the match, two must be won.

In conclude, it should be noted that the game (match) must continue continuously until the end after the first ball is served, the progress of the game will be reduced in the following order. If the first pass is an

error, the second attempt must be made immediately without delay, with the receiver, receiver and passer playing close to the tempo of the action, until he himself is ready to pass, and the opposing player is ready to receive the ball. must be. When switching sides, only a maximum of 60 seconds should pass from the end of the party to the start of the next one.

References:

- 1) Barchukova G.V., Bogushas V.M., Matytsin O.V. "Theory and Methods of Table Tennis: A Textbook". M.: "Academy", 2006.
- 2) Kutsenko I.P., Sokur I.P. "Organization and Methods of Table Tennis Lessons" teaching aid for physical education specialists and students. Omsk: SibADI, 2012.

УДК: 796.342.082.063.4

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВА ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Бекзод Холматов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

archidea87@mail.ru

Аннотация. В данной статье основное внимание уделяется таким терминам, как стол для настольного тенниса, ракетка, мяч для настольного тенниса, а также правилам игры в настольный теннис, правилам парного разряда, видам соревнований и методике их организации.

Ключевые слова: настольный теннис, ракетка, мяч для настольного тенниса, правила парной игры, виды соревнований.



YOSH DZYUDOCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARINI PEDAGOGIK BAHOLASH

Gulhayo Xudoyorova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O'zbekiston

Аннотация. Jismoniy tarbiya mashg'ilotlari jarayonida yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlari darajasini oshirishda qo'llanadigan vosita va usullar, ularning ustunlik va kamchiliklari va boshqa xususiyatlarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish natijalari keltirilgan.

Калит so'zlar: koordinatsion qobiliyatlar, yosh dzyudochi, ekspert baholash, axborot vositalari, konkordatsiya koeffitsienti.

Кирish. Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida shug'ullanuvchining koordinatsion qobiliyatlari sportchining bevosita trenirovka va musobaqa faoliyatida juda muhim ahamiyat kasb etadi, bu muhim ko'rsatkichga u yoki bu darajada ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi juda ham ko'p sonli vositalar mavjud. Shu bilan birga, koordinatsion murakkablik darajasi oshirilgan va yangi-yangi elementlar kiritib boriladigan jismoniy mashqlarni qo'llanishi koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashning asosiy vositasi hisoblanadi. Shunday ekan, yosh sportchilarni, jumladan yosh dzyudochilarni, koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirish vosita va usullari, bu sohadagi yutuqlar va kamchiliklar to'g'risidagi fikr-mulohazalarini o'rganish katta qiziqish uyg'otadi va albatta dolzarb hisoblanadi.

Maqsad va vazifalar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlari darajasini oshirishda qo'llanadigan vosita va usullar va boshqa xususiyatlarini ekspert baholash usuli bilan o'rganish.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot davomida ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlantirish va tahlil qilish, pedagogik kuzatish, anketa ishlab chiqish va uni o'tkazish, ekspertlar fikrining o'zaro moslik darajasini hisoblash usullaridan foydalanildi. Sohaning yetakchi mutaxassislaridan iborat bo'lgan ekspertlar guruhiga oldindan ishlab chiqilgan anketa savollariga javob berishlari taklif etildi. Bunda tajribali murabbiylardan 17 kishi, yuqori mahoratli sportchilardan 17 kishi va yetuk pedagoglardan 14 kishi, jami 48 nafar respondentlar ishtirok etishdi. Respondentlarga avvaldan ishlab chiqilgan tasdiqlovchi, ya'ni "Ha", "Qisman" tasdiqlovchi-qisman inkor etuvchi hamda to'liq inkor etuvchi, ya'ni "Yo'q" singari javoblar beriladigan 10 ta savollar taklif etildi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Ekspertlarning anketa savollariga javoblarini tahlil qilish quyidagicha manzarani ko'rsatdi:

Birinchi, ya'ni "Yosh dzyudochilarning o'quv jarayonini tashkil etishda koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish muhim deb hisoblaysizmi?" degan savolga respondentlar umumiy sonining 85,42% i (41 nafari) ijobiy, 10,42% i (5 nafari) qisman tasdiqlagan va qolgan 4,17% i (2 nafari) to'liq inkor etgan, boshqacha aytganda bu savolda deyarli yakdillik mavjud.

Keyingi uchta savol hozirgi paytda amalda qo'llanadigan vosita va usullarni yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirishga to'liq hajmda ta'siri, me'yoriy hujjatlar jismoniy tarbiya va sportga ongli yondoshuvini ta'minlashga etarlicha xizmati va jismoniy tarbiya va sportga motivlarini ijobiy o'zgarishini ta'minlay olishi to'g'risidagi savollar bo'lib, bu uchta bir-biriga yaqin savollarga javoblardan birinchisiga eng ko'p (24 kishi, ya'ni respondentlarni yarmi), ikkinchisiga 21 kishi (43,75%) va uchinchisiga yana ham kamroq 18 kishi (37,50%) ijobiy javob berganlar.

Keyingi uchta savollar Yosh dzyudochilarning o'quv yuklamalarini haddan ortiqqligini, ularning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish usullari yuqori samardorligi va harakatlanish faolligini darajasini etarligi haqida bo'lib, ularga respondentlar bergan javoblar, mos ravishda, atigi 9 kishi (18,75%), 15 kishi (31,25%) va 17 kishi (35,42%) ijobiy javobni ta'kidlagalar xolos. Bu esa yosh dzyudochilar tayyorlanishidagi bu yo'nalishlarga jiddiy e'tibor berilishi zarurligini ko'rsatadi.

"Mashg'ulotlar tarkibiga koordinatsion qobiliyatlarga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar soni etarli darajada mi?" degan savolga faqatgina 37,50% (18 kishi) ijobiy tasdiq bergan xolos, 31,25% (15 kishi) qisman va yana shunchasi umuman inkor etishgan. Bu yaxshi vaziyat emas, albatta.

Yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlari yildan yilga o'zgarishi ijobiylikni tasdiqlovchi 15 kishi (31,25%), qolganlari yildan yilga ijobiy o'zgarish borligini qisman 17 kishi (35,42%) yoki umuman 16 kishi (33,33%) inkor etishgan.

Oxirgi savol "Yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonini sifat jihatdan isloh qilish zarur deb hisoblaysizmi?", ya'ni kelajakda yosh dzyudochilar tayyorlash tizimini o'zgartirish kerak-mi yoki o'zi yaxshi ekanligi haqidagi savolga faqat 25,0% (12 kishi) isloh qilish tarafdori, 31,25% (15 kishi) qisman va yana 43,75% (21 kishi) bunga qarshi ekanligini bildirishgan.

Umumlashgan "Yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlarini shakllantirish va rivojlantirishda quyidagilarning ijobiy ta'sirini eng yuqorisidan boshlab kamayib borish tartibida taqsimlang!" degan taklifimiz bo'yicha fikrlar bo'yicha ham shunga o'xshash manzara kuzatildi.

Bunda yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlariga eng kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatadigan omil sifatida 48 ta respondentning 9 tasi chaqqonlik sifatini, 7 tasi egiluvchanlikni va kuchni, 6 tasi tezkorlikni va 5 tasi chidamlilikni 1-o'ringa, 2-o'ringa esa ularning 8 tasi egiluvchanlik, 7 tasi tezkorlik, yana 6 tasi chaqqonlik, kuch va chidamlilik sifatlarini qo'yish zarurligini bildirganlar.

Ahamiyati jihatidan eng pastki o'rinlarga 9 kishi sport inventari, 7 kishi shaxsiy motivatsiya va taktika, 6 kishi esa sharoit va texnik usullar hamda 5 kishi maxsus mashqlar singari omillarini ko'rsatganlar.

Bu savol bo'yicha respondentlar fikrining o'zaro mos keluvchanlik darajasini ifodalovchi konkordatsiya koeffitsientini hisoblaganda o'rganilgan 12 ta omillar orasida eng yaxshi ko'rsatkich (207 ball) chaqqonlik, egiluvchanlik (211 ball), kuch (218 ball) va tezkorlik (225 ball), eng past ko'rsatkich esa sport inventari (414 ball), shaxsiy motivatsiya (401 ball), sharoit (373) va taktika (372 ball) singari omillarga tegishli bo'ldi.

Xulosa. Spunday qilib, o'rganilgan 12 ta omil bo'yicha 48 ta ekspertning umumlashgan savolnomaga berilgan javoblar bo'yicha o'rtacha ball 312 ballni tashkil etdi va bunda respondentlar fikrining o'zaro mos kelish darajasi $W = 0,279$ ga tengligi aniqlandi. Bu esa, 12 ta o'rganish ob'ekti va 48 nafar respondentlar bilan o'tkazilgan anketa so'rovi natijalari uchun o'rtachadan yuqori baho hisoblanadi.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МОЛОДЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Гулхаё Худоёрова

*Ўзбекистон Республикасидаги давлат раёси университетининг физик маданияти ва спорт
шуғуланиши институти, Ўзбекистон*

Аннотация. Приведены результаты изучения преимуществ и недостатков и других особенностей применения средств и методов при повышении степени координационных способностей молодых дзюдоистов на занятиях физической культуры методом экспертных оценок.

Ключевые слова: координационные способности, молодые дзюдоисты, экспертная оценка, информационные средства, коэффициент конкордации.

PEDAGOGICAL ASSESSMENT OF THE PECULIARITIES OF THE DEVELOPMENT OF THE COORDINATION ABILITIES OF YOUNG JUDOISTS

Gulkhayo Khudoyorova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Summary. The results of studying the advantages and disadvantages and other features of the use of means and methods while increasing the degree of coordination abilities of young judokas in physical education classes by the method of expert assessments are given.

Key words: coordination abilities, young judoists, expert assessment, information tools, concordance coefficient.



УДК: 796

14-15 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ ЎРГАНИШ (ДАСТЛАБКИ НАТИЖАЛАР)

Ирода Хусанова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ, Ўзбекистон*

Аннотация. Мақолада спортчиларнинг чидамлилигига ижобий таъсир кўрсатадиган машқлар мажмуасидан фойдаланиб ёш баскетболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш даражасини ўрганиш бўйича дастлабки натижалар келтирилган.

Калит сўзлар. Чидамлилик, педагогик тажриба, баскетболчи, нисбий фарқ, вариация коэффиценти.

Кириш. Ҳар қандай спорт турида бўлгани сингари баскетболда ҳам асосий жисмоний сифатлардан бири ҳисобланадиган чидамлилик муҳим аҳамият касб этади. Бу - чидамлилик жисмоний сифатини ривожлантириш, доимо ва тизимли равишда такомиллаштириб боришнинг муҳимлиги, айниқса, ўзаро тенг рақиб жамоалар ўйинини охириги - тўртинчи даврида ёки ўйинни қўшимча таймларда ҳам давом эттиришга ўтилганда кучлироқ сезилади. Шу сабабли ҳам баскетболчиларни нисбатан ёшлигиданоқ чидамлилигини ривожлантиришга етарлича аҳамият бериш керак ва бу мавзунинг долзарблигини англатади.

Мақсадва вазифалар. Мавжуд илми-услубий адабиётлар материалларини ўрганиш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш ҳамда ўз тажрибамиздан келиб чиққан ҳолда танланган ёш баскетболчиларнинг умумий чидамлилигини ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатадиган машқларни танлаш, назорат ва тажриба гуруҳларга мансуб ўқувчиларнинг ушбу тестлар бўйича натижаларини аниқлаш, солиштириш ва муҳокама қилиш.

Тадқиқот усуллари ва ташкил этилиши. Тадқиқот жараёнида илми-услубий адабиётлар материалларини ўрганиш, умумлаштириш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатиш, педагогик тажриба, математик-статистика усулларида фойдаланилди. Назорат ва тажриба гуруҳлари (n=16) баскетболчилари учун сакровчанлик ва тезлик кўрсаткичларини характерловчи машқлар танлаб олинди. Тажриба Чирчиқ шаҳридаги ихтисослашган спорт мактаби базасида олиб борилмоқда. Назорат гуруҳидаги машғулотлар анъанавий дастур асосида олиб борилди, тажриба гуруҳида эса дастур доирасидан чиқмаган ҳолда катта эътибор танлаб олинган махсус машқлар мажмуасини бажарилишига қаратилди.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Педагогик тажриба бошида назорат НГ ва ТГ ўқувчиларининг чидамлиликни характерлайдиган назорат машқларни бажариш натижалари аниқланди, ҳар бир синов-тести бўйича олинган маълумотлар учун асосий статистик характеристикалар - ўртача арифметик қиймат (ў.а.к.), стандарт оғиш ва вариация коэффицентлари (ВК) ҳисобланди, умумлаштирилди ва таҳлил қилинди.

Қулай бўлиши учун жадвалда ва муҳокамаларда тестлар номи қуйидаги тартиб рақамлари билан белгиланган: 1) 400 м.га югуриш вақти (с); 2) 1000 м.га югуриш вақти (с); 3) 5000 м.га югуриш вақти (с); 4) 20 та зинадан сакраб кўтарилиш вақти (с); 5) қўллар билан ерга таянган ҳолатда 20 с. давомида қўлларни букиб ёзишлар сони (марта); 6) 4x30 м.га моккисимон югуриш вақти (с); 7) жойидан узунликка сакраш, см; 8) учхатлаб узунликка сакраш (см); 9) жойида туриб икки оёқда болдирни сонга тегизиб имкони борича вертикал сакрашлар сони; 10) массаси 3 кг.ли коптокни улоқтириш (м).

Тажриба гуруҳи машғулотларида юқорида келтирилган синов-тест машқларидан ташқари яна 60 м.га ва арчасимон югуриш, Оёғини алмаштирган ҳолда 60 м.га сакраб югуриш, югуриб келиб тўпга зарба бериш тақлиди, 20 с. давомида скакалкада сакраш машқлари ҳам қўлланган.

Хисобланган катталиклардан НГ ва ТГ синалувчиларининг педагогик тажриба бошида тайёргарлик даражасини белгилайдиган муҳим кўрсаткич ҳисобланган ВК қийматлари қуйидагича бўлди: НГ да ўрганилган синов-тестлари бўйича энг кичик шундай кўрсаткич 10-тестда ($V=10,61\%$) ва энг каттаси 4-тестда ($V=14,15\%$), ТГда эса, мос равишда, 8-тестда ($V=10,12\%$) ва 4-тестда ($V=14,42\%$) кузатилди. НГ ва ТГларида ВК қийматларининг бир-бирларига яқинлиги ҳамда уларнинг ҳаммаси градациянинг қоникарли оралиғини бошланиш қисмида жойлашганлиги, ТГ натижалари ў.а.қ.НГ натижалари ў. а. қ.ларига нисбатан нисбий фарқлари 5,20% (6-тест) ва 7,62% (7-тест) оралиғида тебраниши, ўртача нисбий фарқ 6,37% ҳамда ҳамма ўрганилган тестлар бўйича тажриба бошидаги НГ ва ТГ натижалари ў.а.қ.ларининг фарқи статистик ишончсиз эканлиги тажрибани тўғри ташкил этилганлигини кўрсатади.

1-жадвал. Назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларининг ўрганилган тестлар бўйича педагогик тажриба бошидаги кўрсаткичларини солиштириш

| | Назорат гуруҳи | | | Тажриба гуруҳи | | | Фарқ | |
|----|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|---------|-----------|
| | \bar{X} | σ | V, % | \bar{x} | σ | V, % | абсолют | Нисбий, % |
| 1 | 76,03 | 8,92 | 11,73 | 71,26 | 8,02 | 11,25 | 4,77 | 6,27 |
| 2 | 258,62 | 28,07 | 10,85 | 243,76 | 25,03 | 10,27 | 14,86 | 5,75 |
| 3 | 1517,82 | 186,79 | 12,31 | 1434,83 | 167,44 | 11,67 | 82,99 | 5,47 |
| 4 | 27,85 | 3,94 | 14,15 | 25,84 | 3,88 | 14,42 | 2,01 | 7,22 |
| 5 | 14,63 | 1,57 | 10,73 | 15,64 | 1,63 | 10,42 | 1,01 | 6,90 |
| 6 | 17,12 | 2,17 | 12,68 | 16,23 | 1,92 | 11,83 | 0,89 | 5,20 |
| 7 | 187,39 | 21,87 | 11,67 | 201,66 | 23,89 | 11,85 | 14,27 | 7,62 |
| 8 | 512,58 | 55,43 | 10,81 | 549,44 | 55,63 | 10,12 | 36,86 | 7,19 |
| 9 | 14,09 | 1,64 | 11,64 | 15,03 | 1,68 | 11,18 | 0,94 | 6,67 |
| 10 | 7,73 | 0,82 | 10,61 | 8,15 | 0,84 | 10,31 | 0,42 | 5,43 |

Хулоса. Шундай қилиб, тажриба бошида танланган тестлар бўйича олинган маълумотлар асосида ҳисобланган катталиклардан НГ ва ТГ синалувчиларининг педагогик тажриба бошида тайёргарлик даражасини белгилайдиган муҳим кўрсаткич ҳисобланган ВК қийматлари НГ да энг кичик бундай кўрсаткич $V=10,61\%$ ва энг каттаси $V=14,15\%$, ТГда эса, мос равишда, $V=10,12\%$ ва $V=14,42\%$ кузатилди. НГ ва ТГларида вариация коэффицент қийматларининг бир-бирларига яқинлиги ҳамда уларнинг ҳаммаси градациянинг қоникарли оралиғини бошланиш қисмида жойлашганлиги, ТГ натижалари ўртача арифметик қийматларини НГ натижалари ўртача арифметик қийматларига нисбатан нисбий фарқлари 5,20% ва 7,62% оралиғида тебраниши, ўртача нисбий фарқ 6,37% эканлиги тажрибани тўғри ташкил этилганлигини кўрсатади.

УДК: 796

ИЗУЧЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ (ВНАЧАЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА)

Ирода Хусанова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В статье приведены результаты исследования по изучению выносливости баскетболистов в начале эксперимента с помощью комплекса упражнений, положительно влияющих на выносливость спортсменов.

Ключевые слова: выносливость, педагогический эксперимент, баскетболист, относительная разница, коэффициент вариации.

UDC: 796

STUDY OF ENDURANCE OF 14-15 YEARS-OLD BASKETBALL PLAYERS (AT THE BEGINNING OF THE EXPERIMENT)

Iroda Khusanova

*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchiq, Uzbekistan*

Summary. The article presents the results of a study on the study of the endurance of basketball players at the beginning of the experiment using a set of exercises that positively affect the endurance of athletes.

Keywords: endurance, pedagogical experiment, basketball player, relative difference, coefficient of variation.

СПОРТЧИЛАРДА ЧИДАМЛИЛИК СИФАТИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ТЕСТЛАРИ ВА МЕЗОНЛАРИ

Ирода Хусанова, Дилноза Рахматова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Чирчиқ, Ўзбекистон

dilnozara1982@gmail.com

Аннотация. Ушбу мақола ҳилма-ҳил спорт турларига ихтисослашган спортчилар тайёргарлигида чидамлилиқ сифатини назорат олиб бориш учун энг самарали ва ахборотли тест ва мезонларни аниқлашга бағишланган. Ишда спортчилар чидамлилигини аниқлаш учун самарали услубиятлар келтирилган.

Калит сўзлар: чидамлилиқ, тестлар, спортчилар тайёргарлиги

Долзарблиги. Чидамлилиқ муаммоларини илмий ишланмаларида сезиларли қўзғалишлар содир бўлаётганлигига қарамай, ҳозирги кунда спортчилар устидан педагогик ва тиббий-биологик назорат ўрнатиш амалиётида ушбу жисмоний сифатни ривожланиш даражасини назорати учун анча ахборотли мезонлар ва ташҳис услубларини танловида ягона услубий кўрсатма мавжуд эмас. Қўлланилаётган педагогик ва тиббий-шифокорлик назорат услубларининг кўпчилиги чидамлилиқни ривожлантириш ва уни фойдаланилаётган машғулот воситалари ва услублари таъсирида ўзгариши тўғрисида аниқ миқдорий ахборот олиш имкониятини таъминлай олмайди.

Чидамлилиқнинг ривожланиш даражасини аниқлашда аниқ ва тўғри ишлаб чиқилган натижаларига эришиш учун лаборатория шароитларида синовларни ўтказишда юклама параметрларини қатъий белгиланган қийматларидан фойдаланиш зарур. Амалиётда қўлланиладиган тестлаш тадбирлари стандарт лаборатория тажриба шароитларида спортчиларнинг биоэнергетик имкониятларининг танланган баҳосини таъминлаши ва ушбу имкониятларни алоҳида спорт турлари бўйича мусобақаларнинг махсус шароитларида амалда қўлланилиш даражасини миқдорий баҳолай олиши керак [1, 2, 4, 5]. Бунинг учун чидамлилиқни баҳолаш учун тўғри тестларни аниқлаш ва анча ахборотли кўрсаткичларни белгилаш ҳамда кучи, сигими, аэроб ва анаэроб метаболик жараёнларнинг самарадорлик мезонлари бўйича чидамлилиқни алоҳида таркибий қисмларини аниқ баҳолашни таъминлаб бера олиши мумкин бўлган тестлаш тадбирлари назоратини лойиҳалашга нисбатан асосий ёндошувни аниқлаб олиш мақсадга мувофиқ.

Тадқиқотнинг мақсади – спортчилар чидамлилигини баҳолаш ва назорати учун тест ва мезонларга нисбатан илмий асосланган талабларни белгилаш.

Тадқиқот натижалари. Юқорида кўрсатиб ўтилган параметрларнинг ҳар бирини миқдорий баҳолаш учун муайян тестлаш шартларига риоя қилиш лозим. Спортчилар чидамлилигини комплекс баҳолашга мўлжалланган тест дастурлари қўлланиладиган тест машқларининг тавсифи ва биоэнергия имкониятлари ёки танланган спорт тури бўйича мусобақа шароитларида уларни спортчилар томонидан амалга оширилиш даражасини ўрнатиш мақсадига эга эканлигидан келиб чиқиб, уларни бажарилиш шартлари бўйича фарқланади. Биоэнергетик имкониятларнинг (анаэроб ва аэроб имкониятлар) ривожланиш даражасини аниқлаш учун организмнинг тестланаётган вазифаси ёки хусусиятини максимал даражада юклантиришга имкон берувчи маълум турдаги машқлардан фойдаланишни талаб қилади. Ушбу машқлар барча спортчилар учун бир хил бўлиши ва тестланувчи вазифа ёки сифатни тўлиқ очиб берилишини таъминлаши керак.

Спорт машқларининг бажарилиш техникаси, мусобақа беллашувларини олиб бориш тактикаси ва спортчининг руҳий тайёргарлигига боғлиқ бўлган спорт маҳсулдорлигини баҳолаш учун мўлжалланган тестлар, қоида бўйича, ушбу спорт турининг аниқ шароитларида имкониятларни амалда қўлланилиш даражасини аниқлаб беради [2, 3].

Аэроб ва анаэроб ишчанлик қобилиятларини баҳолаш тизимини бирлаштиришга бўлган кўп сонли уринишларга қарамай, ҳозирги кунда спортчиларнинг асосий аэроб ва анаэроб чидамлилиқ параметрларини баҳолашга йўналтирилган стандарт лаборатория тадбирлари ишлаб чиқилмаган ва кўп сонли мустахассислар томонидан қабул қилинмаган.

Чидамлилиқни баҳолаш бўйича мавжуд бўлган турли хил тавсиялар эътибордан четда қолиши, кўпинча тақлиф қилинаётган синовлар, тестлар назариясига мувофиқ қатъий илмий текширувлардан (ишочлилиқ, амал қилиш муддати, объективлиги ва бошқалар текшируви) ўтказилмаслиги билан боғлиқ.

Спортчиларда эришилган жисмоний тайёргарлик даражаси устидан узлуксиз назорат ўтказиш учун маълум физиологик мезонларга жавоб бера оладиган тестлар мажмуасини танлаб олиш ва синовдан ўтказиш зарур. Бундан ташқари, тақлиф қилинаётган тестлаш тадбирлари ҳам

ишончлилиги ва амал қилиш муддатига кўра, ҳам тақдимотлилигига кўра асосланган бўлиши керак, чунки ушбу тестлар ўрганилаётган сифатни очиб бериши ва уларни амалий шароитларда қўллаш имкониятлари мавжудлигини билиш лозим. Спортчиларнинг маълум гуруҳи учун лаборатория тестларини юқори ишончлилиги ва тақдоран ишлаб чиқарилувчанлигибитта сессиядан ортик ўтказилган синовларда ўрнатилиши, уларни амалиётда кенг қўллаш учун тавсия қилишга имкон беради. Натижаларни юқори ишлаб чиқарувчанлиги танланган физиологик вазифалар ёки ишчанлик қобилиятларинига нисбатан унинг кучли ахборотлилигини аниқлаб беради [1, 4].

Тадқиқот натижаларини муҳокама қилиш. Спортчилар устидан педагогик назорат ўрнатиш амалиётида, мувофиқ тестлардан фойдаланиш ва эргометрик ва метаболик ўлчамларни ўтказиш йўли билан чиқарилган анча ахборотли мезонларни очиб бериш асосида чидамлилиқнинг ривожланиш даражасини баҳолаш мумкин.

Стандарт лаборатория ва махсус тестларда қайд қилиниши мумкин бўлган аэроб ва анаэроб ишчанлик кўрсаткичлари, спортчиларнинг махсус чидамлилиқ сифатини ривожланиш даражасини баҳоловчи энг муҳиммезонлар ҳисобланади. Кўпинча максимал O_2 истеъмоли, анаэроб алмашинув остонаси, максимал O_2 қарзи ва қонда тўпланган сут кислотасини аниқлашдан фойдаланилади. Ўтказилган тадқиқот натижалари таҳлили шуни кўрсатадики, спортчиларни аэроб ва анаэроб чидамлилиқ кўрсаткичларида кўп йиллик махсус машғулотлар ва уларнинг спорт тайёргарлигига йўналтирилган шакллари таъсири яққол намоён бўлади.

Машғулот жараёни самадорлиги кўп жиҳатдан тайёргарлик назоратини тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси устидан мунтазам амалга ошириб бориладиганназорат қўлланилаётган машғулот восита ва услублари самарадорлиги тўғрисида муҳокама қилишга имкон беради, тайёргарликни кучли ва суст (кучсиз) томонларини очиб беришга ёрдам беради, бу ўз навбатида, машғулот жараёнини режалаштиришни енгиллаштиради.

Машғулот жараёнида спортчиларнинг чидамлилиқ кўрсаткичлари ўзгаришини фақат бажарилган юкламалар ҳажми ва тайёргарликни алоҳида босқичларида турли йўналишдаги воситаларни тақсимланиши тўғрисида аниқ миқдорий тасаввурлар асосида кузатиб бориш мумкин. Яқин кунларгача қўлланиладиган юкламалар ҳажми тўғрисида аниқ маълумотларни камлиги кўпгина спорт турларида замонавий услубий кўрсатмаларни ривожланишига сезиларли даражада тўсқинлик қилган. Бунга машғулот юкламаларини ҳисобга олиш ва назорат қилишнинг ягона бирлаштирилган тизими йўқлиги ҳам катта даражада ёрдам берган.

Лаборатория тестларини ўтказишдаги асосий шартлар, танланган тест машқларини соддалиги ва енгиллигида, танланган спорт тури талабларига мувофиқ стандартлаштирилган баённомалар ва маълум жиҳозларни қўллаш билан ташқи муҳитни доимий шароитларига риоя қилишдан иборат.

Асосий шарт сифатида аэроб ва анаэроб чидамлилиқни ҳар томонлама баҳолаш шундан келиб чиқадики, қўлланиладиган тестлаш тадбирлари ушбу спорт тури машғулотларида барча амалда қўлланиладиган организмнинг аэроб ва анаэроб биоэнергетик қобилиятларини танланган баҳосини таъминлаб бера олиши керак. Организмнинг ушбу функционал хусусиятларидан ҳар бири учта параметрлар бўйича баҳоланиши керак: кучи, сиғими ва самарадорлиги.

Хулосалар:

1. Спортчиларда чидамлилиқни намоён бўлиши жуда ўзига ҳослиги билан ажралиб туради. Чидамлилиқни ушбу ўзига ҳослиги турли кучланишли ва максимал давомийлик билан машқларда спортчиларнинг аэроб ва анаэроб қобилиятларини намоён бўлиш тавсифига асосланган.

2. Машғулот жараёнида чидамлилиқ кўрсаткичлари ўзгаришини мунтазам кузатиб бориш қўлланилаётган машғулот воситалари самарадорлигини баҳолаш ва шуғуллантирилган чидамлилиқ кўрсаткичининг ўсиб бориши, турли таъсирга эга юкламаларни бажарилган ҳажми билан қиёсланадиган мақсадли вазифаларни ўрганиб чиқиш асосида машғулот тузилишининг оптимал вариантини аниқлашга имкон беради.

Адабиётлар рўйхати:

- 1) Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – Т.: ИТА-press, 2019. – 204 б.
- 2) Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. - М.: Советский спорт, 2020. – 216 с.
- 3) Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Спорт, 2019. – 234 с.
- 4) Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. - Т.: ИТА-press, 2018. – 388 б.
- 5) Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: Спорт, 2019. – 340 с.
- 6) Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена. - М.: Спорт, 2019. – 480 с.
- 7) Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Т.: ИТА-press, 2018. – 296 б.

ТЕСТЫ И КРИТЕРИИ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Ирада Хусанова, Дильноза Рахматова

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. Статья посвящена определению наиболее эффективных и информативных тестов и критериев для контроля выносливости при подготовке спортсменов различных спорта. В работе приведены наиболее эффективные методики для определения выносливости спортсменов.

Ключевые слова: выносливость, тесты, подготовка спортсменов

ENDURANCE QUALITY CONTROL TESTS AND CRITERIA IN ATHLETES

Irada Khusanova, Dilnoza Rakhmatova

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Annotation. The article is devoted to the determination of the most effective and informative tests and criteria for monitoring endurance in the preparation of athletes of various sports. The work presents the most effective methods for determining the endurance of athletes.

Keywords: endurance, tests, training of athletes



МОДЕЛЬ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Любовь Шамрай, Михаил Расин

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
Омск, Российская Федерация
luba.shamray@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития школьного спорта в России, представлена модель школьного физкультурно-спортивного клуба в общеобразовательном учреждении.

Ключевые слова: ключевые слова: школьный спорт, физическая культура, дети и родители, школьный физкультурно-спортивный клуб.

Введение. Сегодня в России стандартная форма урока физической культуры не способна предоставить индивидуальный подход для каждого ученика учитывая все необходимые для этого факторы. Поэтому урок физической культуры негативно сказывается на физическом состоянии школьников [1, с. 168].

Актуальность создание модели школьных физкультурно-спортивных клубов обусловлена основными нормативными документами.

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [4].

2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Материалы заседания Совета при Президенте России по развитию ФКиС в 2020 [3].

Анализ показал, что общее количество клубов в России в соотношении количества образовательных организаций является недостаточным [2]. К 2024 году необходимо завершить создание школьных и студенческих спортивных клубов.

Исходя из этого, возникает потребность пересмотреть устаревшие формы организации школьного спорта и провести исследование по вопросам модернизации школьных физкультурно-спортивных клубов.

Проблема исследования заключается в том, что школьный физкультурно-спортивный клуб не имеет условий реального (устойчивого) развития и способность к увеличению систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Цель и задачи.

Цель: разработать модель школьного физкультурно-спортивного клуба на основе создания условий устойчивого развития.

Задачи:

1. Изучить опыт организаций и функционирования школьного физкультурного клуба в России и за рубежом.

2. Выявить факторы устойчивого развития школьного физкультурно-спортивного клуба с целью качественно нового подхода в вопросах их организации и деятельности.

Методы и организация исследования. Анализ научной и методической литературы, анализ Интернет-ресурсов, анкетирование, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Установлено, что в настоящее время в России существует практика создания школьных физкультурно-спортивных клубов и работа отдельных секций. К сожалению, данная форма организации не приносит ожидаемых результатов в развитии школьного спорта.

В связи с этим мы разработали модель школьного физкультурно-спортивного клуба на основе выполненных исследований.

Уникальность нашей модели состоит в том, что мы объединяем участников школьного физкультурно-спортивного клуба в единое пространство, а также предоставляем возможность самим выбирать те виды спорта, которые их привлекают.

По нашему мнению, в жизни ШФСК должны участвовать не только школьники, которые конечно же остаются главными в любой модели физкультурно-спортивного клуба, но и должны принимать участие также родители и учителя. На наш взгляд именно такая форма организации клуба кардинально сможет изменить взгляд и отношение общественности к такому роду организаций, с учётом создания юридического лица клуба в виде некоммерческой организации.

Развитие массовости школьного спорта, является основной работой ШФСК. Это должно происходить с помощью привлечения учащихся во внеурочную физкультурно-спортивную деятельность, а также реализация дополнительных возможностей социализации школьников с другими участниками клуба.

В ШФСК необходимо постоянно проводить работу по оздоровлению учащихся школы. Также по нашему мнению между членами ШФСК необходимо распределить обязанности, вследствие этого мы добьемся более качественного проведения разного рода мероприятий. Формы организации деятельности ШФСК, методы и средства должны определяться в соответствии со спецификой направлений его деятельности. деятельность ШФСК (рис.2).

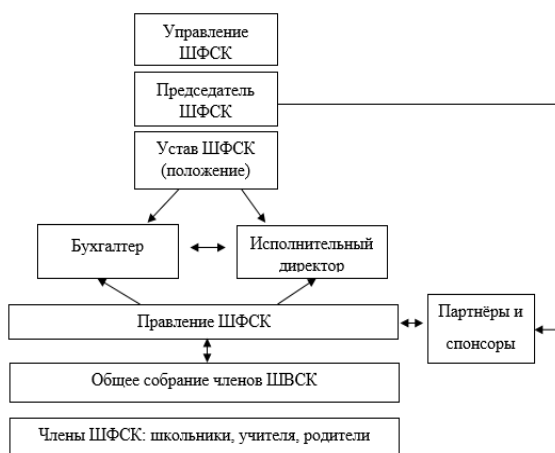


Рис.1. Модель управления школьным физкультурно-спортивным клубом



Рис.2. Содержание деятельности школьного физкультурно-спортивного клуба

Мы провели анкетный опрос, который был направлен на изучение мнений специалистов-экспертов в сфере физической культуры и спорта о разработанной нами экспериментальной модели: «содержание деятельности физкультурно-спортивного клуба».

Большая часть респондентов (75%) положительно отнеслась к созданной нами модели физкультурно-спортивного клуба. Исходя из этого мы можем предположить, что реализация школьного физкультурно-спортивного клуба будет эффективна.

Заключение. Разработанная нами модель формирования школьного физкультурно-спортивного клуба представляет из себя структурное подразделение общеобразовательного учреждения, с отдельным юридическим лицом, где руководителем является директор школы. Которая обеспечит учащихся качественной организацией школьного спорта, а также будет доступной и привлекательной для учащихся.

Подводя итоги нашего исследования, мы можем сказать, что его результаты способны обеспечить долгосрочное и эффективное развитие спорта в общеобразовательных школах.

Библиография.

- 1) Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. Москва: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2018. - 380 с.
- 2) Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта, состоявшегося 6 октября 2020 года, от 30 октября 2020 г. № 1760.
- 3) Состоялось заседание Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <https://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/33485/>.
- 4) Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

MODEL OF A SCHOOL SPORTS CLUB IN A GENERAL EDUCATION INSTITUTION

Lyubov Shamrai, Michail Rasin

*Siberian State University of Physical Education and Sports,
Omsk, Russian Federation*

luba.shamray@mail.ru

Summary. The article deals with such a problem as the development of school sports in Russia, and also presents a model of a school sports club in a general education institution.

Keywords: school sports, physical education, children and parents, school sports club.



6-Sho‘ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORT: O‘TMOQ, BUGUNGI VA KELAJAK

Секция 6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

6th Section. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: PAST, PRESENT, FUTURE



УДК 796.018

СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ МАГИСТРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Н. Абдыбекова, К. Добаев, Н. Мамбеталиева

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

Кыргызская академия образования

abdybekova84@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются результаты онлайн обучения магистрантов в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта. Предлагается опыт внедрения современных цифровых технологий обучения на основе компетентностного подхода.

Ключевые слова: онлайн обучение, профессионально-ориентированное обучение, анкетирование, “поколения Z”, современные цифровые технологии.

Введение. Сегодня перед системой образования стоит проблема цифровизации образования, требующая действий, направленных на осуществление цифровой трансформации. Переход современного общества от индустриальной к информационной модели развития социально-экономических отношений предоставил возможность для развития цифровых технологий, их внедрения в общественную жизнь, оказывая тем самым, значительное влияние на все составляющие ее сегменты.

Цель и задачи исследования. Внедрение инновационных и цифровых технологий обучения в учебный процесс Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС).

Как известно, информационное общество порождает “цифровое поколение”, которое, согласно теории поколений, носит название “поколение Z”. В.И. Блинов дает классификацию особенностей “поколения Z”: рассеянное внимание; “мозаичность или “клиповость” мышления; ограниченность лексики; смещение реального и виртуального пространств; отсутствие способности читать большие тексты по объёму [3, с. 98].

Следовательно, исходя из данных качеств цифрового поколения, необходимо выстраивать *профессионально-педагогическую деятельность и цифрового педагога*, которая не должна носить традиционный (доцифровой) характер.

В данное время перед нами стоит настоящий вызов времени. Цифровая эра требует не только новых умений от выпускников школ и ВУЗов, но и другого подхода к организации самого обучения. Современная система образования появилась и менялась под влиянием перемен в обществе, вызванных предыдущими промышленными революциями. Чтобы понять, куда должно двигаться школьное и высшее образование в плане технологий, нужны примеры того, как это должно работать в идеале: с использованием новых СУО, инструментов и устройств ИНДУСТРИИ 4.0 [3, с. 98].

Методы научного исследования. Анализ литературных источников, отражающих материалы цифрового образования; обобщение опыта, анкетирование. Нами было проведено анкетирование среди ППС и магистрантов 1-2 года обучения.

Таблица 1. Результаты анкетирования среди ППС

| № | Кыргызстан | Казахстан | Узбекистан | Россия | Кол.ответов | % |
|---|------------|-----------|------------|---------|-------------|-----|
| 1 | 90 чел. | 3 чел. | 1 чел. | 21 чел. | 116 | 100 |

Всего приняли участие в анкетировании 116 преподавателей, из них 38 мужчин, 78 женщин: 2% составляют доктора наук, 36,2% кандидаты наук и доценты, 62% - преподаватели без ученой степени. В анкетировании участвовали преподаватели факультета физической культуры и спорта, а также естественно-географического, инженерно-технического, исторического, физико-математического, экономического, юридического, филологического факультетов.

В нашем исследовании мы провели анкетирование среди магистрантов первого и второго года обучения. В анкетировании участвовали 32 магистранта.

Какую бы Вы выбрали форму обучения в учебном процессе, если бы у Вас был выбор?
32 ответа



Рис. 1. Формы онлайн обучения

На вопрос «Какую бы Вы выбрали форму обучения в учебном процессе, если бы у вас был выбор?» 46% магистрантов ответили, что выбирают традиционную форму обучения с элементами дистанционного обучения, 31,3% выбрали традиционную форму обучения, 21,9% предпочитают дистанционную форму обучения.

В какие образовательные порталы Вы отправляете выполненные работы?
32 ответа

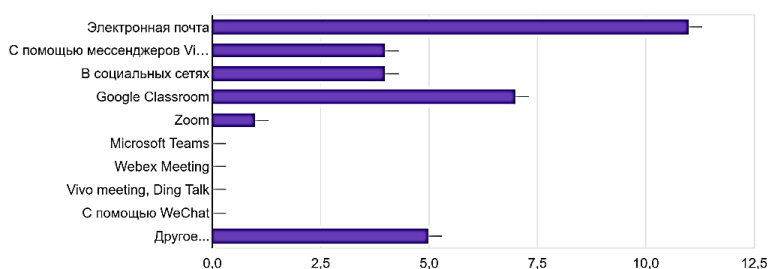


Рис. 2. Образовательные порталы онлайн обучения

Технологии меняют мир буквально на наших глазах. Реальность трансформируется на всех уровнях: глобальном, национальном, бытовом. Наиболее важными преимуществами электронного обучения для магистрантов являются: возможность совмещать работу с учебой; гибкость учебного процесса, технологичность процесса обучения.

Согласно прогнозам, в ближайшие годы нас ждут новые впечатляющие инновации в самых разных сферах: *напечатанные на 3D-принтере автомобили, города без светофоров, и даже роботы в Советах директоров*. Цифровизация – это вопрос выживания в современном высококонкурентном мире. Цифровизация образования в высших учебных заведениях процесс сложный, связанный не только с переводом знаний в цифровой формат, но и с разработкой новых и качественным совершенствованием уже имеющихся программ [6, с. 5].

Как видно из Рис. 2, часто используемыми образовательными порталами онлайн обучения являются использование платформ Google classroom, Zoom, YouTube channel, zoom. Реже используются Microsoft teams, vivo meetings, Wechat.

Материалы и результаты исследования. Обоснованы научно-теоретические основы, педагогические условия, технология, обеспечивающие эффективность формирования общепрофессиональных компетенций при подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

Как проходит твоё дистанционное обучение: твоя учебная активность в промежутках онлайн обучению?
32 ответа



Рис. 3. Активность магистрантов во время дистанционного обучения

Как видно из Рис.3, 53,1% магистрантов ответили, что стараются ежедневно заниматься и выполняют письменные и устные задания. 37,5% заявили, что пропадает мотивация учиться, остальные ответили, что им сложно заниматься «удаленно», так как не получается организовать себя в домашних условиях.

Цикл онлайн занятий. Нами был размещён цикл видеозанятий на авторском канале *YouTube* *Abdybekova Nurmira* для студентов по инновационным технологиям обучения по трём направлениям. Проведён цикл практических онлайн-занятий английского языка с использованием платформ Google classroom, Zoom, YouTube channel, Cisco Webex meet со студентами по направлению «Физическая культура и спорт». Педагогические условия формирования речевой деятельности разработаны на основе компетентностного подхода. В качестве педагогических условий успешного формирования общепрофессиональной компетенции студентов нефилологических специальностей выделяется использование интерактивных технологий обучения в целях развития мотивации к качественной речевой деятельности на основе личностно-ориентированного подхода. Были внедрены в учебный процесс: технология обучения через цифровые платформы Google classroom, ZOOM, Cisco Webex meetings; авторский канал YouTube, Google meet для формирования общепрофессиональной компетенции [1, с. 15].

Заключение. Целью исследования является определение педагогических условий и цифровых технологий, способствующих совершенствованию профессиональной подготовки магистров по направлению «Физическая культура и спорт». Для начала осуществлен контроль за проведением и внедрением онлайн занятий по следующим дисциплинам: Педагогика высшей школы, Психология, Профессиональный английский язык, Язык в сфере коммуникации, Инновационные технологии в спорте, Управление классом. На основе проведённых циклов практических онлайн занятий с использованием платформ Google classroom, Zoom, YouTube channel с магистрантами курса первого и второго года обучения на практических и теоретических занятиях в КГАФКиС: 1) разработан учебно-методический комплекс по всем дисциплинам; 2) разработана система упражнений и обоснована технология формирования общепрофессиональных компетенций будущих магистров по направлению «Физическая культура и спорт».

Безусловно, вышеизложенное нами не исчерпывает всех проблем внедрения инновационных и цифровых технологий обучения. Проведенное исследование только открывает перспективу для дальнейших разработок в данном направлении.

Библиография:

- 1) Абдыбекова Н.А., Муратбек уулу С., Аскалиев Б.Ж. Аралыктан окутууда студеттердин жалпы профессионалдык компетенттуулугун калыптандыруу [Электронный ресурс] / Известия КГТУ им. И.Разакова, 2020. - № 4 (56). - С. 15-22. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45705375>.
- 2) Абдыбекова Н.А., Супатаева Э.А. Новые образовательные технологии обучения английскому языку студентов спортивного профиля [Текст] // Вестник физической культуры и спорта. – Бишкек, 2017. - №1(3). – С.122-126.
- 3) Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения/П. Н. Биленко, В. И. Блинов, М. В. Дулинов, Е. Ю. Есенина, А. М. Кондаков, И. С. Сергеев/Под науч. ред. В. И. Блинова – М.: Издательство «Перо», 2019. – 98 с.
- 4) Информационное общество: пределы и риски – прошлое, настоящее, будущее: Материалы V Международной научной конференции Гуманитарные Губкинские чтения (Москва, 3 апреля 2020 г.) Ч. 2. /Отв. ред.: О.М. Смирнова, Ред.: М.Б. Балычева, Н.П. Рябчун. – М: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2020. – 411 с.
- 5) Концепция цифровой трансформации “Цифровой Кыргызстан” – 2019-2023 [Текст] // – Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/act/view/ru-ru/218026/20?cl=ru-ru> – Бишкек, 2020. – 27 с.
- 6) Мавлютова Г.А. Цифровизация в современном высшем учебном заведении/ Экономическая безопасность и качество. – 2018. – №3 (32). – С. 5-7.

MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES OF PROFESSIONAL PREPARATION MASTERS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

N. Abdybekova, K. Dobaev, N. Mambetalieva

Kyrgyz state academy of physical culture and sport

Kyrgyz academy of education

abdybekova84@mail.ru

Summary: This article discusses the results of online teaching at the Kyrgyz state academy of physical culture and sport. Experience in introducing modern digital learning technologies based on a competence approach.

Keywords: on-line teaching, vocational-oriented teaching, questionnaire, "Generation Z", modern digital learning technologies.



УДК 7.092

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В ГОРОДЕ ТУРКЕСТАНЕ С 1965 ПО 2000 ГОДЫ

Алмас Анарбаев, Севара Юлдашева

Международный университет туризма и гостеприимства,

Туркестан, Республика Казахстан

almas_6262@mail.ru

Ключевые слова: футбол, соревнования, команды, стадион, чемпионат

Введение. Футбол самая популярная командная игра, в которую играют во всех континентах и в любой стране мира, независимо от возраста и пола. Всеми любимая игра, имеющая очень древнюю историю, в которую играли, изготавливая мячи из разных материалов, среди которых были и тряпочные в дальнейшем резиновые, надувные и из других сподручных материалов на различных площадках с покрытием и без, при наспах изготовленных воротях и снаряжении. Прошли столетия и современный футбол уже невозможно представить без подготовленных стадионов с газоном и искусственным покрытием, фирменных мячей, изготовленных из кожи в соответствии с утвержденными стандартами Международной федерации футбола и параметрами размеров стадиона, мячей, снаряжений, экипировки и футбольной амуниции.

Цель исследования. Целью исследования является собрать исторический материал о появлении и развитии футбола в г. Туркестане с 1965 по 2000 годы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов, опрос, беседа, интервью.

В настоящей исследовательской работе, подготовленной студентами кафедры «Спорта» Международного университета туризма и гостеприимства, рассматриваются наряду с историей возникновения популярной всеми любимой игры футбол. История, развитие, первые успехи различного уровня и масштаба которых достигли команды города Туркестана, принимая участие на соревнованиях, турнирах, чемпионатах, начиная с городского, областного, завершая республиканским уровнем. В период с 1965 по 2000 годы в городе Туркестане, ежегодно проводился Чемпионат города по футболу, в котором участвовали около 30 команд трудовых коллективов, заводов, строительных, торговых организаций команды: Ремонтно-механического завода – «РМЗ», локомотивного депо – «Локомотив», завода «Ремстройдормаш- «РСДРМ» «Хлопкоочистительного завода» - «ТХЗ» Строительно-монтажного поезда № 194 - «Монтажник», Завода железобетонных изделий - «ЖБИ», Комбината строительных деталей и конструкций - «КСДиК», Комбината нерудных материалов -«КНМ», Отдела рабочего снабжения - «ОРСводстрой», Хлебного завода - «Пищевик». В высшей лиге города принимали участие -12 команд, в первой лиге их количество доходило до -20 команд. Игры проводились на единственном, в те годы, стадионе «Локомотив», который был оборудован для болельщиков и зрителей деревянными скамейками в 2-ряда по бокам футбольного поля вместимостью 300-500 человек. Параметры стадиона, размеры футбольного поля, инженерная инфраструктура не соответствовала утвержденным стандартам федерации футбола Казахстана и тогда назрела необходимость реконструкции старейшего стадиона города. Закипела работа, еженедельно организовывались комсомольские субботники на котором трудилась молодежь из многих трудовых коллективов города. Вручную, на носилках молодежь заливала бетон для трибун, вывозился мусор, проводились

работы по благоустройству, снималось изношенное травяное покрытие. После завершения работ городской стадион приобрел совсем другой облик: были уложены беговые дорожки, восстановлен газон стадиона, установлены трибуны на 5000 мест, в подтрибунных помещениях построены раздевалки, комнаты для занятий боксом, борьбой, штангой.

С 1965 года на всех просторах СССР очень широкое распространение имели турниры на призы ЦК ВЛКСМ, Федерации футбола СССР, газеты «Пионерская правда» - «Кожаный мяч» среди уличных и дворовых команд младших и старших возрастов. Этот турнир имел огромную популярность на территории СССР, к которому допускались команды юных футболистов дворовых клубов, улиц, школ не только городов, но и сельских административных округов. Лучшие из лучших прошедших через сито районных, городских, областных, республиканских турниров завоевывали право участвовать на Всесоюзных турнирах на призы клуба «Кожаный мяч». Самым запоминающимся и историческим было участие нашей Туркестанской футбольной команды «Шалкар» на IX Всесоюзном финале игр состоявшегося в 1973 году в городе Николаеве, Украинской ССР.

В 1990 году команда «Монтажник»- СМП-194, из города Туркестана игравшая в первой лиге, добилась исторического успеха, завоевала - «КУБОК Казахской ССР»,...Это была сенсация на весь Казахстан, не имевшая опыта выступлений в высшей лиге, команда первый год добившаяся права участия в 1 лиге Казахстанского футбола, обыграв именитые более опытные футбольные клубы и стала обладателем Кубка Казахской ССР, вписав золотыми буквами название команды «Монтажник» г. Туркестан в историческую летопись футбольной истории Казахстана!

В 1993 году наша команда, переименованная в футбольный клуб «Яссы», несмотря на возникшие трудности с финансированием и другими проблемами, благодаря организаторским способностям, личному авторитету, инициативности директора СМП-194 Э.Д.Сулейманова продолжила прекрасное выступление в матчах лиги, по завершении которого команда стала серебряным призером в лиге, завоевав право участвовать в Высшей лиге Казахстана по футболу.

В 2018 году после подписания Президентом Республики Казахстан Н.А.Назарбаевым Указа об образовании Туркестанской области, и назначением акимом области У.Е.Шукеева закипела работа, которая продолжается и по сей день.

Туркестан имеющий многовековую историю, считающийся второй Меккой в мусульманском мире, из города районного, в дальнейшем городского значения, с 2018 года стал центром Туркестанской области. Благодаря огромной помощи жителей всех областных центров республики, предпринимателей, спонсоров город за короткий промежуток времени полностью изменил свой облик, где наряду со строительством социально культурных бытовых объектов, 5-7-9-12-20-этажных, многоквартирных жилых комплексов были построены административные здания, современные спортивные сооружения открытого, закрытого типов, стали создаваться федерации различных видов спорта.

Быстрыми темпами начались возводиться многочисленные объекты социальной инфраструктуры, строятся многоэтажные жилые микрорайоны и комплексы, здания и сооружения государственных учреждений и организаций, средних общеобразовательных школ и в том числе Международного университета туризма и гостеприимства, студентами которого в 2020 году, посчастливилось стать многим выпускникам школ из различных регионов Казахстана, и соседних республик.

Наряду с вышеназванными объектами в городе Туркестане строятся многочисленные спортивные сооружения и комплексы, площадки и стадионы, отвечающие международным стандартам.

Список литературы:

- 1) Газета «Пионерская правда», № 65/5752 от 14 августа 1973 г.
- 2) Газета «Пионерская правда», № 69/5860 от 27 августа 1974 г.
- 3) Программа Всесоюзных финальных соревнований юных футболистов младшего возраста на приз клуба «Кожаный мяч» // Николаевская областная типография. Изд. №556 от 31.07.1973 г.
- 4) Билет участника Республиканских финальных игр. г.Целиноград, 1973 г.
- 5) Билет участника Всесоюзных финальных игр. г.Николаев, 1973 г.
- 6) Письмо участника, адресованное родителям из г.Николаева. 09.08.1973 г.

DEVELOPMENT OF FOOTBALL IN THE CITY OF TURKESTAN FROM 1965 TO 2000

Almas Anarbaev, Sevara Yuldasheva
*International University of Tourism and Hospitality,
Turkestan, Republic of Kazakhstan,
almas_6262@mail.ru*

Keywords: football, competitions, teams, stadium, championship



UO'K: 796.01

O'ZBEKISTONDA BOLALAR SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOIIY AHAMIYATI

Zafar Berdimurodov

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston
zafar09@mail.ru*

Annotatsiya: Ushbu maqolada O'zbekistonda mustaqillikning dastlabki davridan to bugunga qadar bolalar sportini rivojlantirishning yo'nalishlari, ijtimoiy ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: Sport, Davlat, bolalar, vakil, yurt, rivojlanish, mustaqillik, islohot, tamoyil.

Kirish. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini yanada yuqori pog'onaga ko'tarish, jismoniy madaniyat harakatini rivojlantirish, xalq milliy o'yinlarini qayta tiklash, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, zamonaviy sport turlari bo'yicha iqtidorli sportchilarni tayyorlash va ularning sport mahoratlarini oshirish maqsadida mamlakatimizning hukumati tomonidan amalga oshirish borasida ko'plab, qabul qilgan farmon va qarorlari mamlakatimizda sporti sohasini ommalashtirish va rivojlantirishda muhim ahamiyatiga ega bo'ldi. Mamlakatimiz mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab bu sohada o'ziga hos islohatlarni amalga oshirish borasida muayyan ko'rinishdagi huquqiy bazasini shakillantirdi. Bunda ayniqsa bolalar sportini rivojlantirish, xalqaro arenalarga chiqib yurt sharafini himoya qila oladigan yetuk sportchilarni tarbiyalash ustuvor vazifa etib belgilandi.

Adabiyotlar sharhi. Jumladan, "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, "Bolalar va o'smirlar sport maktablarini kadrlar bilan ta'minlashni yaxshilash to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'lim vazirligining buyrug'i, 2007-yilda "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi byudjetini va bolalar sport obektlari qurilishining manzilli dasturini tasdiqlash to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligihuzuridagi Jismoniy tarbiyava sportni rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" Vazirlar Mahkamasining qarori, "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori kabi rasmiy me'yoriy hujjatlar qabul qilinishi yurtimizdagi barcha hududlardagi mahallalar va ko'chalardagi yoshlarni, o'zbek milliy sport o'yinlari bilan tarbiyalanishiga va komil inson bo'lib shakillanishiga olib keldi. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov mustaqillikning ilk yillaridagi O'zbekistonni va o'zbek sportini dunyoga tanitish maqsadida dastlabki ishlaridan biri 1995-yil 29-avgustda Toshkent shahrida "Prezident kubogi" xalqaro turnir ochilishi bo'ldi. 2018-yilning 5-mart kuni Prezidentimiz Shavkat Mirziyoev "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi. Farmonga muvofiq, ilgari davlat qo'mitasi va uning hududiy bo'linmalari negizida O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tashkil etilib, uning vazifa va vakolatlari kengaytirilgandi. 2018-yil 20- sentyabr kuni Yurtboshimiz tomonidan jismoniy tarbiya vasport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilish o'tkazildi.

Prezidentning 18.02.2022 yildagi «Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi PQ-136-son qarori qabul qilindi. Hujjat Prezidentning 2022 yil 18 fevraldagi "Turizm, madaniy meros va sport sohalarida davlat boshqaruvinu takomillashtirishga doir tashkiliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-75-son Farmoniga muvofiq qabul qilindi. U bilan quyidagilar tasdiqlandi:

- Sportni rivojlantirish vazirligining tashkiliy tuzilmasi;
- Sportni rivojlantirish vazirligi markaziy apparatining boshqaruv xodimlari cheklangan soni 76 nafar bo'lgan tuzilmasi.

Jamg'arma mablag'lari Sportni rivojlantirish vazirligi va uning hududiy bo'linmalari, shuningdek, tizim tashkilotlari xodimlarini qo'shimcha pag'batlantirishga yo'naltiriladi.

Tadqiqot metodologiyasi va empirik tahlil. O'zbekistonning nufuzi va obro'-e'tiborini oshirishga katta hissa qo'shgan sportchilarimiz bilan faxrlanamiz. Shu bilan birga, oliy sportda erishilgan yutuqlar bilan chegaralanmasdan, ommaviy sportga ham katta e'tibor berishimiz kerak, – dedi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev. Mustaqilikka qadar O'zbekiston xalqaro sport jamoatchiligi uchun qaryib yopiq edi. Futbol va tennis bo'yicha o'smirlar o'rtasida sobiq sotsialistik davlatlar sportchilari ishtirokida o'tkazilgan turnirlarni hisobga olmaganda, mamlakatimizda xalqaro musobaqalar deyarli o'tkazilmadi. Mustabid siyosat jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'z asoratlarini qoldirib, bular ayniqsa, quyidagilarda namoyon bo'ldi:

1) O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport ishlari markaziy respublikalarga nisbatanpast darajada yo'lga qo'yildi, sport harakatiga yerli aholi ommaviy ravishda jalb qilinmadi, ular orasidan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash borasida esa, aniq va maqsadli ishlar olib borilmadi.

2) Sport tarmoqlarini rivojlantirish, sport inshootlarini qurish, umuman sportning moddiy-texnikaviy bazasini kengaytirish va moliyalashtirish ishlari faqat markaz roziligi bilan, cheklangan tarzda amalga oshirildi.

3) Soha uchun oliy va o'rta ma'lumotli kadrlar tayyorlash yo'lga qo'yilgan bo'lsada, musobaqalarda milliy sportchi kadrlar turli sun'iy to'siq va saralashlardan o'tishga majburedi. Mustaqillikka erishilishi bilanoq, 1992-yilning yanvar oyida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning huquqiy asosi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun qabul qilindi.

Qisqa muddatda:

- jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning tashkiliy asoslari takomillashtirildi;

- O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi, sport turlari bo'yicha federatsiyalartashkil qilindi; jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, ommaviy sport ishlari va sportning milliy turlari rivojlantirildi;

- jismoniy tarbiya va sportning moddiy-texnik bazasi mustahkamlandi; milliy ta'lim dasturiga binoan jismoniy tarbiya va sport sohasiga kadrlarni tayyorlash va qayta o'qitish ishlari amalga oshirilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish aholimiz, avvalo, yosh avlodimizning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim o'rin tutishini inobatga olib, bu sohaga alohida e'tibor qaratilmoqda

Sport to'garaklari bolalarni tarbiyalashni rivojlantiradi, kundalik rejimga rioya qilish va hech qanday holatda o'zini oqsoqlanishiga yo'l qo'ymaslik odatini rivojlantiradi. sport to'garaklari bilan shug'ullangan odamda iroda, chidamlilik, matonat, o'ziga ishonch ortadi. Sport salomatlikni mustahkamlashga, kasalliklarga va charchashga chidamli bo'lishga, jarohatlanishning kamayishiga yordam beradi. jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanganlarning mehnati boshqalarnikiga qaraganda ancha samaralidir. Ular ish vaqti kamroq charchamaydilar. Barcha kasb hunar kollejlari talabalarining jismoniy tarbiya amaliyotida jismoniy tayyorgarligini joriy qilish mas'uliyatli davlat ishidir. Gumanitar va iqtisodiyot fanlar bilan band bo'lgan xodimlar uchun mehnat faoliyatlari davomida jismoniy tayyorgarligi bilan shug'ullanish ham muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar professional layoqatlilik darajasini takomillashtirishga yordam beradi. jismoniy tayyorgarligi mehnatni tashkil qilishning yangi shakllaridan foydalanishni tavsiya qiladi. Jismoniy tayyorgarligi mutaxassisning oliy o'quv yurtida jismonan rivojlanishning tashkiliy bir qismi deb qarash kerak. jismoniy tayyorgarligini joriy qilish tajribasi shuni ko'rsatadiki, bunday yondashishi bu murakkab pedagogik jarayonning texnologiyasini chuqurroq o'rganishga hamda undan foydalanishga yordam beradi.

Sport sohasida o'zining tarbiyaviy va tashkiliy asoslariga va aniq yo'nalishiga ega. jismoniy tayyorgarligi faoliyati xom ashyo bazasiga, maxsus adabiyotlar, ilmiy izlanishlarni o'tkazish, tashviqot-targ'ibot ishlari olib borish, jismoniy tayyorgarligi rahbariyatining maxsus nazariy va uslubiy tayyorgarligini ta'minlaydi. Kasb hunar kollejlari jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda uning tashkiliy bosqichlari hisobga olinadi. jismoniy tayyorgarligi jismoniy tarbiya jarayonida olib boriladigan tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan bog'liq. Jismoniy tarbiya aholining umumiy tarbiyasini bir qismi bo'lib, bu tarbiya jarayonida aqliy, ahloqiy, estetik hamda mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi:

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq ravishda foydalaniladigan harakatlarni, insonni jismoniy tarbiyalash vositasidir. Jismoniy mashqlartarixiy jixatdan tarkib topib, uslubiy jixatdan gimnastika, o'yin, sport va turizm sifatida shakllangandir. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy mashqlar mashg'ul bo'luvchining aktiv harakat faoliyatini ko'zda tutadi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari harakatlarni shakllantirish va takomillashtirishga bo'lgan ishtiyoq, harakatlarning maqsadi va unga erishish vositalari haqidagi tasavvur hamda harakatlarni bajarish niyati va iroda urinishlarida

ifodalanadi. Jismoniy mashqlar insonni dunyoqarashini, psixik ruhiy faoliyatini kengaytiradi va takomillashtiradi. Uning histuyg`ulari va irodasini hamda harakterini kamol toptiradi.

Xulosa va munozara. Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya va sport to`garaklari intellektual jarayonlarning rivojlanishiga yordam beradi - diqqat, idrokning ravshanligi, xotira, ko`payish, tasavvur, fikrlash, aqliy faoliyatni takomillashtirish. Sog`lom, qotib qolgan, jismonan barkamol o`g`il-qizlar, odatda, o`quv materiallarini yaxshi qabul qiladilar, maktab darslarida kamroq charchashadi, shamollash tufayli darslarni qoldirmaydilar. Jismoniy tarbiya ham shaxsni shaxs sifatida shakllantirishning eng muhim vositasidir. Yosh sportchilarni tayyorlash, ularga alohida e`tibor qaratish, shart-sharoitlar yaratish mamlakatimizni jahon miqyosida tanitish, sog`lom avlodga ega bo`lishning asosidir.

УДК: 796.01

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Зафар Бердимуродов

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Чирчик, Узбекистан

zafar09@mail.ru

Аннотация: В данной статье освещаются направления и социальная значимость развития детского спорта в Узбекистане с раннего периода независимости до наших дней.

Ключевые слова: спорт, государство, дети, представитель, страна, развитие, независимость, реформа, принцип.

UDC: 796.01

SOCIAL SIGNIFICANCE OF CHILDREN'S SPORTS DEVELOPMENT IN UZBEKISTAN

Zafar Berdimurodov

Uzbek State University of Physical Educations and Sports.

Chirchik, Uzbekistan

zafar09@mail.ru

Abstract: This article highlights the directions and social importance of children's sports development in Uzbekistan from the early period of independence to the present day.

Key words: Sport, State, children, representative, country, development, independence, reform, principle.



O`ZBEKISTON TERMA JAMOASI A`ZOLARIGA ZAXIRA TAYYORLASH MEKANIZMLARI

Bahrom Musayev, Azamat Turabov

O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O`zbekiston

Annotatsiya: Maqolada O`zbekiston respublikasi sharoitida yuqori malakali sportchilarga zahira tayyorlash mexanizmining huquqiy asoslari, tartiblari va real sharoitlarini solishtirma ma`lumotlari haqida so`z yuritilgan.

Kalit so`zlar: Olimpiada, terma jamoa, zaxira, mexanizm, murabbiy, sportchi, musobaqa.

So`nggi yillarda O`zbekiston terma jamoasi olimpiadalarda har tomonlama porlamoqda. Aytish mumkinki, buning sababi yurtimizda faoliyat olib borayotgan sport mutasaddilarining, sportchilarning ko`p yillik mehnati natijasidir. Ammo, sportda doimiy ravishda avlodlar almashinuvi ro`y beradi. Shunday ekan terma jamoa a`zolariga zaxira tayyorlash bugungi kun sportining eng ahamiyatli masalasidir.

Olimpiya zaxiralari kollejlari bazasida yuqori malakali sportchilar va sportchi kadrlar zaxirasini tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish, shuningdek ularning yagona tipdagi ta`lim muassasalari sifatidagi faoliyati tartibi va shart-sharoitlarini sinxronlashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 2010-yil 30-iyuldagi qarori bilan yurtimizda terma jamoa uchun zaxira sportchilarni tayyorlash mexanizmi ishga tushirilgan.

O`zbekiston respublikasida sportchilarni tayyorlash mexanizmida kichik yoshdagi bolalar tayyorgarligidan tortib professional sportchilarni tayyorlashgacha bosqichlar mavjud. Bugungi kunda mamlakatimizda 15 ta olimpiya zaxiralari kolleji, 344 ta sport maktabi va 7 ta oliy sport mahorati maktabi

faoliyat yuritib kelmoqda. Ularda 380 ming nafar yoshlar 100 dan ortiq sport turi bilan muntazam shug'ullanmoqda.

So'nggi uch yilda Olimpiya zaxiralari kollejlari o'quvchilari xalqaro musobaqalarda 723 ta, Respublika turnirlarida 10 mingdan ziyod medallarni qo'lga kiritgan. Qariyb 4.500 nafar o'quvchi O'zbekiston milliy terma jamoalariga qabul qilingan. Terma jamoa a`zolariga zaxira tayyorlashni yanada rivojlantirish uchun sport ta'limi muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, murabbiylar malakasini oshirish zarur.

Xususan, ushbu muassasalarda faoliyat yuritayotgan 14000 yaqin murabbiylarning qariyb 6000 nafari oliy ma'lumotga ega emas. Shuningdek, joylarda ot sporti, zamonaviy besh kurash, regbi, o'q otish, kamondan otish, velosport, suvga sakrash va sinxron suzish bo'yicha murabbiylar yetishmaydi.

Seleksiya ishlarini kuchaytirish, bu jarayonda ochiqlik va shaffoflikni ta'minlab, korrupsiya holatlariga barham berish bo'yicha prezidentimiz tomonidan bir qancha ko'rsatmalar berib kelinmoqda. Olimpiya zaxiralari kollejlari o'quvchilarni qabul qilish, iqtidorli sportchilarni saralash va musobaqalar tashkil etish bo'yicha elektron platformani ishga tushirish rejalashtirilgan.

Prezidentimiz Olimpiya zaxiralari kollejlari sport federatsiyalari bilan uzviy bog'lash, iqtidorli yoshlarni o'stirishda promouter, skaut, agent kabi mutaxassislar faoliyatini keng qo'llash va bu yo'nalishlarni rivojlantirish muhimligini ta'kidladilar. Buning sababi shundaki, har bir professional sportchi o'z agentiga ega bo'lishi lozim, sportchi yutuqqa erishishi uchun ham jismoniy ham psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishi zarur. Shunday ekan zaxira tayyorlashda bu jarayon o'ta muhimdir.

Sport zaxiralarni tayyorlash, bir tomondan to'laligicha yuqori muvaffaqiyatlar sportiga qaratilgan, chunki oliy toifadagi jamoalar sportchilari model tavsiflariga javob beruvchi ko'rsatkichlar bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlashga qaratilgan. Unga yo'nalishda, ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar javob berishi lozim bo'lgan talablar belgilanadi. Boshqa tomondan, sport zahirasi tayyorgarligi jarayoni, jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish va sport ishlarining ommaviy turlari bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari, o'rta maxsus o'quv muassasalari va boshqa tashkilotlar bilan chambarchas bog'liq [1].

Davlatimizda 2021-2022-o'quv yilidan boshlab, sport maktablarida davlat buyurtmasi asosida razryadli va unvonli sportchilarni tayyorlashning yo'lga qo'yilishi bu borada qo'yilgan ulkan qadamlardan biri bo'ldi. Murabbiylar yetishmayotgan sport turlari bo'yicha malakali xorijiy mutaxassislarni jalb qilish, ularga mahalliy murabbiy va talabalarni birlashtirib, tajribasini o'rganish orqali oqsayotgan sport turlarini yanada rivojlantirishga erishish mumkin.

Sport ta'limi muassasalarini qurish va ta'mirlash, zamonaviy jihozlar va sport adabiyotlari bilan ta'minlash ham sportchi zaxirasi yaratishning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [3]. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil, 24-yanvardagi PF-5924-sonli Farmoni ham milliy terma jamoamiz a`zolariga zaxira tayyorlashni takomillashtirishda muhim rol tutmoqda. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenyerlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud

Oliy malakali sportchilar zaxirasini tayyorlashdan maqsad shundaki, yosh sportchilar, yuqori natijalar sportiga o'tar ekanlar, oliy toifali sportchi bo'lishlari uchun barcha imkoniyatlarga ega bo'lishlari lozim.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Железняк Ю.Д. Жисмоний тарбия - спорт фаолияти профессионализм// умумий ва Амалий акмеология асослари. –М.,2014.
- 2) Ашмарин Б.А Жисмоний тарбияда педагогик тадқиқотлар назарияси ва методикаси. –М., 2011.
- 3) Ёш спортчиларни назарий тайёрлаш / Ю.Ф. Буйлин, Ю.Ф. Курамшин таҳрири остида. –М., 2019.
- 4) Чернов К.Л спорт мусобақалари назарияси долзарб аспекти. –М., 2014.

МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА СБОРНЫМ КОМАНДАМ УЗБЕКИСТАНА

Бахром Мусаев, Азамат Турабов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация: В статье говорится о правовых основах, процедурах и сравнительных данных реальных условий механизма подготовки резерва высококвалифицированных спортсменов в условиях Республики Узбекистан.

Ключевые слова: Олимпиада, сборная, резерв, механизм, тренер, спортсмен, соревнование.

MECHANISMS FOR RESERVE PREPARATION TO NATIONAL TEAMS OF UZBEKISTAN

Bakhrom Musaev, Azamat Turabov

*Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract: The article refers to the legal foundations, procedures and comparative data of the real conditions of the mechanism for training a reserve of highly qualified athletes in the conditions of the Republic of Uzbekistan.

Key words: Olympics, national team, reserve, mechanism, coach, athlete, competition.



SPORT SOHASIDA ISHLAB CHIQRISH VA XIZMAT KO'RSATISH YO'NALISHIDA RAQOBATBARDOSH YETAKCHILIKDAGI MARKETING

Rishat Nabiullin, Nurxon Yoqubova, Orifjon Berdiyev

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq, O'zbekiston*

nurxon.yoqubova95@mail.ru

Annotatsiya. Maqolada tovar va xizmatlar ishlab chiqarishning globallashuvi sharoitida kompaniya uchun raqobatbardosh bozorda samarali natijalarni ta'minlashda hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalar va marketingning o'rni bayon qilingan.

Kalit so'zlar: tovar va xizmatlar, marketing, raqobat, marketing hujumlari, raqobat tahlili, strategiya va taktika.

Kirish. Tovar va xizmatlar ishlab chiqarishning globallashuvi sharoitida kompaniya uchun raqobatbardosh bozorda samarali natijalarni ta'minlashda hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalar va marketingning o'rni katta ahamiyatga ega. Kompaniya oldida turgan maqsadli vazifalarni hal qilish uchun raqobatdosh kompaniyalarga nisbatan barqaror raqobatdosh ustunlikka erishish kerak. Buning uchun kompaniyalar nafaqat odamlarning ehtiyojlari va ehtiyojlarini qondirishga e'tibor qaratishlari kerak, bu klassik ta'rifda yozilganidek. marketing, balki marketing faoliyatida ham hisobga olsak, biz boshqa ko'plab omillarning, jumladan, raqobatchilar haqidagi bozor tadqiqotlarining ta'sirini hisobga oladigan olimlarning pozitsiyasini qonuniy deb hisoblaymiz.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Ko'p faktorli marketing yondashuvidan foydalangan holda raqobatdosh kompaniyani har tomonlama o'rganishga qaratilgan marketing faoliyati samaradorligini ochib berish.

Moddiy ne'matlar va xizmatlar ishlab chiqarishning iqtisodiy sohasining globallashuvi sharoitida yirik va kuchli kompaniyalar kichikroq va kuchsizroq kompaniyalarga nozik tarzda raqobatbardosh ta'sir ko'rsatadilar.

Savol tug'iladi: raqobatbardoshligi past bo'lgan kichik kompaniyalar bunday sharoitda nima qilishlari kerak, vaziyat ishlab chiqarishni qisqartirish yoki kuchli raqobatchilarning kuchli oqimiga qo'shilish kerakmi? Bunday holat har qanday samarali biznesning ajralmas qismi ekanligini inobatga olsak, yirik kompaniyalar o'rtasida yuqori bo'g'inda keskin raqobat hukm surayotgan mana shu girdobda kichik biznes ham bo'lishi zarur. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, yuqori bo'g'indagi raqobat qanchalik kuchli bo'lsa, bir qancha kuchsizroq tashkilotlarning ko'proq birlashishi uning manfaatlarini hisobga oladi. Bunday holatlar marketing ta'rifida aks etadimi? Marketingga ikki mingdan ortiq marketing ta'riflari bilan yangi falsafa kerakmi? Amerika Marketing Assotsiatsiyasi va Filipp Kotlyar tomonidan marketingning yangi ta'rifida birinchi o'rinda ... "iste'molchi ehtiyojlari va istaklari" nazariyasining izohi bilan tavsiflanadi. Marketingning eng to'liq va bosqichma-bosqich ta'rifi mavjud. Jon A. Xovard ta'rifida "Marketing - bu

quyidagilardan iborat jarayon: 1) mijozlar ehtiyojlarini aniqlash; 2) ishlab chiqarish imkoniyatlari nuqtai nazaridan ushbu ehtiyojlar haqida o'ylash; 3) bu fikrni tashkilotdagi tegishli qaror qabul qiluvchilarga etkazish; 4) mijozlarning oldindan aniqlangan ehtiyojlari nuqtai nazaridan kutilayotgan oqibatlar haqida o'ylash; 5) kontseptsiyani kerakli odamlarga yetkazish.

Natija va muhokamalar. To'g'ri odamlarni tushunish, aniqlash va ular bilan muloqot qilish kompaniyalarga o'z mahsulot va xizmatlarini raqobatbardosh bozorda muvaffaqiyatli taqdim etishga yordam beradi. Bu tanlovda bozor tadqiqotini muvaffaqiyatli olib borgan, marketingni xaridorlarga qaratgan kishi g'olib bo'ladi. Biroq, zamonaviy sharoitda muvaffaqiyatga erishish uchun faqat iste'molchilarga e'tibor qaratishning o'zi yetarli emas. Chunki odamlar nima istayotganini bilish har doim ham muvaffaqiyat bilan ta'minlanmaydi va kompaniyaga kutilgan natijani bermaydi. Shuni hisobga olish kerakki, shunga o'xshash mahsulotlar, masalan, Z-kompaniyalari allaqachon o'ndan ortiq X-kompaniyalari tomonidan taqdim etilgan. Bu holda Z-kompaniyasi X-ishlab chiqaruvchilari tufayli ham mahalliy, ham xorijiy firmalar bilan raqobatda muammoga duch keladi.

Shuning uchun kompaniya raqobatchilarni ham hisobga olishi va e'tiborini qaratishi kerak. U o'z pozitsiyalarida zaif tomonlarni izlashi kerak. futbol o'yinlarida bo'lgani kabi va zaif nuqtalarga qaratilgan marketing hujumlarini tashkil qilish kerak. Shu bilan birga, bir-biriga qarab emas, balki manevr qilish va raqib bilan bo'shliqni topish kerak. Yaxshi o'ylangan marketing rejasi har doim rejaning oxirida "Raqobat tahlili" deb nomlangan bo'limga ega. Rejaning asosiy qismi bozorning turli segmentlarini batafsil tavsiflashga bag'ishlangan bo'ladi. Marketing rejasi dogma emas. U ichki bozordagi va tashqi muhitdagi o'zgarishlarni, ayniqsa mumkin bo'lgan raqobatchilarni ularning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish bilan hisobga olishi kerak. Asosiy shaxslardan biri marketolog bo'lganligi sababli, har bir raqobatchining marketing bo'yicha ma'lumotnomasi bo'lishi, uning toj taktikasini, ish uslubini o'rganish, kelajakdagi harakatlar haqida bilish uchun raqobatchilar, razvedka ishlari kerak bo'ladi. Bu holatni ikki futbol jamoasining o'yini bilan solishtirish mumkin. Misol uchun, ikkita futbol jamoasi o'ynaydi, ularning har biri raqibning zaif joyini qidiradi va raqib darvozasiga frontal hujumga o'tmaydi, balki chalg'ituvchi manevrlar orqali qanotlardan keladi, raqib o'yinchilaridan ustun turadi va to'pni darvozaga kiritadi.

Marketingda ham to'g'ridan-to'g'ri harakat qilish mumkin emas, lekin raqobatchini bostirish va raqobatbardosh bozorda hududni egallash uchun bunday taktika va chalg'ituvchi vositalardan foydalanish kerak. Bu marketologning mahorati va professionalligini baholash bo'ladi. Bundan xulosa qilishimiz mumkinki, marketing - bu kompaniyalarning raqobatbardosh bozorda hukmronlik qilish uchun foydalanadigan strategiyasi va taktikasi.

Shu sababli, zamonaviy dunyoda global iqtisodiyot bosqichida marketingning tabiati inson ehtiyojlari va ehtiyojlarini qondirish emas, balki korporatsiyalar o'rtasidagi kurashdir.

Raqobat - bu iste'mol bozori uchun keskin raqobat, ular uchun eng foydali tovar va xizmatlarni eng qulay shartlarda sotib olish uchun xaridorlarning raqobati. Shu bilan birga, raqobat taraqqiyotning dvigateli bo'lib, iqtisodiy turg'unlikning oldini oladi. Shu bilan birga, raqobat konflikt, beqarorlik, bankrotlik va ishsizlik manbai hisoblanadi. AQSh gaz korporatsiyalari va Rossiyaning "Gazprom" kompaniyasi o'rtasidagi raqobat hozir yorqin misoldir.

Rossiya va Ukraina o'rtasidagi ziddiyat tufayli G'arb hamkorlari bilan Rossiyaga qarshi sanksiyalar qo'llash orqali Qo'shma Shtatlar G'arbiy Yevropadagi gaz bozorini egallab oldi. Jahon bozorida dunyo mamlakatlari iqtisodiyoti shunchalik globallasganki, Yevropaning ko'plab mamlakatlarida Qo'shma Shtatlar Rossiyaga qarshi sanksiyalarning oqibatlari bo'lgan energiya narxlarini keskin oshirdi va u tabiiy gaz va neft mahsulotlarini muhim eksport qiluvchilardan biri hisoblanadi. Siyosiy konfliktning mohiyati inson ehtiyojlarini qondirishni hisobga olmaydi. Energiya narxlarining ko'tarilishi tufayli ko'plab kichik va o'rta firmalar ishlab chiqarishni qisqartirishga majbur bo'lmoqda, ayrim mamlakatlarda ishsizlik o'sib bormoqda va narxlar oila byudjetiga qattiq ta'sir qilmoqda. Ma'lumki, bozorda raqobatning ikki turi mavjud: 1) narx raqobati va 2) narxsiz raqobat Zamonaviy biznesning muammosi tovar taqchilligida emas, balki iste'molchilarning kamligidadir. Ko'pgina raqobatdosh ishlab chiqarish va xizmat ko'rsatish kompaniyalari iste'molchilar sotib olishi mumkin bo'lganidan ko'ra ko'proq mahsulot va xizmatlar ishlab chiqarishga qodir. Ortiqcha ishlab chiqarish raqobatdosh kompaniyalar alohida harakat qilib, bozor ulushini bozor haqiqatda iste'mol qilishi mumkin bo'lganidan ko'proq oshirishni rejalashtirganligi sababli shakllanadi. Natijada, tovar va xizmatlarning haddan tashqari ko'pligi sababli, raqobatchilar o'z tovarlari va xizmatlari narxini pasaytirish orqali sotishni tashkil qilishni boshlaydilar, bu esa foydaning pasayishiga va ayrim kompaniyalarning qulashiga olib keladi.

Birinchi holatda ko'rib turganimizdek, raqobat sizning mahsulotingiz, xizmatlaringiz narxini raqobatchidan pastga tushirish orqali amalga oshiriladi. Rivojlangan raqobat bozorining zamonaviy sharoitida marketing narx bo'lmagan tamoyillar asosida qanday raqobat qilish kerakligi haqida javob beradi va narx bo'lmagan raqobat usuliga ustunlik beriladi - mahsulot yoki xizmatlaringizni bir qator raqobatchilar

mahsulotlaridan ajratib ko'rsatish, unga xaridor uchun o'ziga xos xususiyatlarni berish, texnik xizmat ko'rsatish darajasini oshirish, marketingning ilg'or shakllarini rivojlantirish, mijozlar talabining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda. Buning uchun raqobatchilar yangi mahsulotlarni chiqarish, ularning sifatini oshirish, qo'shimcha xizmatlar ko'rsatish va sotishdan keyingi xizmat ko'rsatish kafolatlariga murojaat qilishadi. Raqobatning narx bo'lmagan usuli samaraliroq, chunki raqobatchilar narx usulida bo'lgani kabi tezda javob bera olmaydi va javob choralari ko'ra olmaydi. Shu bilan birga, raqobatning bu usuli moliyaviy jihatdan narxga qaraganda qimmatroq, lekin muvaffaqiyatli bo'lsa, tezda o'zini oqlaydi, shuning uchun bunday raqobat turi samarali raqobat deb ataladi.

Shuning uchun, marketingni sotish bilan aralashtirib yubormaslik kerak, chunki ko'pincha bo'lgani kabi, ishlab chiqarilgan narsadan qutulishning aqlli va ayyor usullarini topish emas. Marketing "F.Kotler ta'kidlaganidek, maqsadli bozorlarni tanlash, mijozlarni jalb qilish va saqlab qolish, mijozlar bazasini rivojlantirish san'ati va fanidir".

Kompaniya barqaror raqobat ustunliklari orqali muvaffaqiyatga erishadi, zamonaviy sharoitlarda uni uzoq vaqt davomida saqlab qolish juda qiyin va asosan vaqtinchalik.

Xulosa. Raqobatda faqat bir afzallikdan emas, balki bir qancha marketing hiylalaridan foydalanish zarur. Bozorda o'z mahsulotlarining yaxshi xususiyatlari, yuqori sifati, past narxlari bilan kirish harajati qonuniy hisoblanadi. Shu sababli, kompaniyalar o'zlarining raqobatdosh ustunliklarini turli xil manbalardan, bir qator omillarning kombinatsiyasidan olishlari kerak va marketing chegarasiz va yakuniy poygaligi va raqobatdosh ustunliklar mutlaq emas, balki nisbiy ekanligini hisobga olish kerak.

КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫЙ МАРКЕТИНГ В СПОРТИВНОЙ ПРОДУКЦИИ И УСЛУГАХ

Ришат Набиуллин, Нурхон Якубова, Ориф Бердиев

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

nurxon.yoqubova95@mail.ru

Аннотация. В статье описаны задачи и роль маркетинга в обеспечении эффективных результатов деятельности компании на конкурентном рынке в условиях глобализации производства товаров и услуг.

Ключевые слова: товары и услуги, маркетинг, конкуренция, маркетинговые атаки, конкурентный анализ, стратегия и тактика.

COMPETITIVE LEADING MARKETING IN SPORTS PRODUCTION AND SERVICES

Rishat Nabiullin, Nurkhan Yakubova, Orif Berdiev

*Uzbekistan State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

nurxon.yoqubova95@mail.ru

Abstract. The article describes the tasks and the role of marketing in ensuring effective results for the company in the competitive market in the conditions of globalization of production of goods and services.

Keywords: goods and services, marketing, competition, marketing attacks, competitive analysis, strategy and tactics.



YOSH OG‘IR ATLETIKACHILAR MASHG‘ULOT VOSITALARINI REJALASHTIRISH USLUBIYATI

Zafar Norqulov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Chirchiq, O‘zbekiston

znorqulov@mail.ru

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchi yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi usuliyatining yoshga xos xususiyatlari va yosh xususiyatlaridan kelib chiqib mashg‘ulotda qo‘llaniladigan vositalarning nisbatlari hamda yuklamalarni rejalashtirish orqali natijalarning o‘shishiga erishilgan.

Kalit so‘zlar: yoshga xos xususiyatlar, yuklamalarni rejalashtirish xususiyatlari, mashg‘ulot vositalari, 10-11 yoshli og‘ir atletikachilar.

Kirish. Mamlakatimizda sport sohasida tug‘ma qobiliyatli sportchilarni izlab topish, ulardagi tug‘ma iste‘dodni ro‘yobga chiqarish va rivojlantirish, yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni jalb etish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bois respublikamizda sportni ommaviylashtirish va yuqori sport yutuqlarini rivojlantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. “Yosh avlodni har tomonlama yetuk etib tarbiyalash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish muhim ahamiyat kasb etmoqda”. O‘zbekiston sportchilari jahon sport maydonlarida ulkan muvaffaqiyatlarga erishib, haqli ravishda tan olinib kelmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 9-noyabrdagi “Sport ta‘limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5-noyabrdagi “2024-yil parij shahrida (fransiya) bo‘lib o‘tadigan xxxiii yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga o‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-sonli Qarorlar hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-xuquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Adabiyotlar sharhi. Ma‘lumki, sportchilar yuqori nitajalarga erishish uchun yoshlik chog‘larida sportga ilk qadam qo‘yganda ularning jismoniy va texnik tayyorgarligiga jiddiy e‘tibor qaratilishi bilan bog‘liq. Shu kunga qadar o‘tkazilgan barcha tadqiqot ishlari (A.S.Medvedev, L.S.Dvorkin, A.N.Vorobev, R.M.Matkarimov, E.I.Qodirov,)da yosh og‘ir atletikachilar tayyorgarlik jarayonida MJTning ulushi to‘xtovsiz o‘sib boradi, UJT ulushi esa kamayadi. Mualliflar turli xil tayyorgarlik bosqichlarida UJT va MJTning quyidagi nisbatlarini foizlarda keltiradi: yangi shug‘ullanuvchilar – 80/20%, III-II razryad – 65/35%, II-I razryad – 60/40%; I -SUN-40/60%; SU-30/70%; XTSU-20/80%. Ammo ushbu mualliflarning fikrlari umumiy hisoblanib, biz tahlil qilgan manbaalarda boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchi yosh og‘ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi usuliyatining yoshga xos xususiyatlari, yosh xususiyatlaridan kelib chiqib mashg‘ulotda qo‘llaniladigan vositalarning nisbatlari, og‘ir atletika sport turi uchun xos bo‘lgan kuch tayyorgarligining yoshga xos jihatlari, yosh og‘ir atletikachilar jismoniy tayyorgarligining tibbiy - biologik asoslari, jismoniy sifatlar rivojlanishining yoshga xos jihatlari, kuch tayyorgarligining yosh og‘ir atletikachilar organizmiga ta‘siri yuzasidan fikrlar mavjud emasligiga hamda muammolar o‘rganilmaganligiga guvoh bo‘ldik. Shu boisdan, yosh og‘ir atletikachilarning mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda optimal nisbatlarini hamda o‘rgatishning eng samarali uslublarini aniqlash dolzarb masalala hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi va empirik tahlil. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi strategiyasini aniqlash bo‘yicha aniq tadqiqot ishlari bilan asoslangan ko‘rsatmalar mavjud. Boshlang‘ich tayyorgarlikning eng muhim tarkibiy qismi sifatida UJT tan olingan hamda UJT va MJT vositalari nisbatlari umumiy ko‘rinishda taqsimlangan.

Yosh og‘ir atletikachilarni jismoniy tayyorlash sport mashg‘ulot-larining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sog‘likni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va ixtisoslik uchun mustahkam funksional baza yaratishga yo‘naltirilgan jarayondir.

Bugungi kunda sport natijalarining o'sib borishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Sportdagi yutuqlarning o'sib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirish bilangina erishiladi

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida UJT ning alohida ahamiyatini e'tiborga olib, 9-10-11 yoshdagi yangi shug'ullanuvchi og'ir atletikachilar uchun UJT vositalaridan foydalanishning aniq parametrlari va optimal nisbatlarini ishlab chiqish hamda tajribada asoslash muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, jismoniy sifatlarning rivojlanishining boshlang'ich bosqichida ularning bir-biriga ko'chish darajasi yuqoriligiga asoslangan holda UJT vositalari yordamida maxsus kuch tayyorgarligi vazifalarining bir qismini hal etish mumkin, deb hisoblaymiz. Bunday yondashuv, bizningcha, yangi shug'ullanuvchi og'ir atletikachilarning ham funksional imkoniyatlariga nisbatan, ham og'ir atletikada maxsus kuch tayyorgarligi vositalarining cheklangan imkoniyatidan foydalanishga nisbatan yanada tejamkor hisoblanadi.

U yosh sportchilarning samarali bazaviy tayyorgarligini ta'minlashga, kelgusidagi yutuqlarning mustahkam funksional va harakat asosini yaratishga qaratilgan.

Maxsus tadqiqotlar va amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, inson hayotining muayyan yosh davrida qobiliyatlar rivojiga ta'sir ko'rsatadigan qulay imkoniyatlar mavjud bo'ladi, chunki ulardan ayrimlarining o'sish sur'atlari boshqa yosh davrlaridagiga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Bu davrlarni odatda sensitiv (hissiy) deb ataydilar, chunki ular organizmning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega.

Bolalarda alohida jismoniy qobiliyatlarning jadal rivojlanish davrlari 1-jadvalda ko'rsatilgan. Ko'rinib turibdiki, ularning har biri o'z sensitiv davriga ega. Bu davrlarning vaqt chegaralari o'g'il va qiz bolalarda bir xil emas. Odatda, ko'pgina qobiliyatlarning jadal rivojlana boshlashi vaqt nuqtai nazaridan qizlarda o'smir o'g'il bolalarga nisbatan 1-2 yilga oldinda boradilar.

Kuchni rivojlantirish uchun qulay morfologik hamda funktsional sharoit 9-10 yoshlarda yuzaga keladi. O'g'il bolalarda dina-mik kuch mashqlariga yuqori sezgirlik 2 davrdan iborat bo'ladi: 9 yoshdan 10-12 yoshgacha va 14 dan 17 yoshgacha. Qiz bolalarda 11 yoshga ke-lib kuch chidamliligi, 7-10 yoshli o'quvchilarda turg'un kuchlanishlar toliqishning tez rivojlanishi bilan kechadi.

11-12 yoshli bolalarda tezlik - kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Tezlik - kuch sifatlarini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega bo'lgan dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashdan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. Jismoniy sifatlarning rivojlanishining eng sezuvchan davrlarini hamda og'ir atletika sport turi bilan 9 yoshdan shug'ullanishni boshlash mumkinligini inobatga olgan holda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 9-10-11 yoshli og'ir atletikachilarning yosh hususiyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot vositalarining nisbatlari quyidagicha rejalashtirilishi samarali deb hisoblaymiz.

- yugurish tayyorgarligi – 30,3 x 10, 60, 100, 1000 m;
- sakrash tayyorgarligi – uzunlikka va balandlikka seriyali hamda bittalik sakrashlar;
- atletik tayyorgarlik – tumikda tortilishlar, yotib qo'llarni bukib – yozish;
- bruslarga tayangan holda qo'llarni bukib – yozish;
- trenajyorlarda va erkin og'irliklar bilan ishlash;
- sport (futbol, basketbol) va harakatli o'yinlar, estafetalar.

UJT da yuklamalar shug'ullanuvchilarning yoshiga va imkoni boricha individual xususiyatlariga muvofiq holda me'yorlandi.

Kuch mashg'ulotlarining boshlang'ich bosqichida kuch nisbatan bir xil, mashg'ulotda qo'llaniladigan og'irliklar (katta yoki kichik) hamda usuliyatlarga kam darajada bog'liq holda o'sishi sababli, shuningdek, endokrin bezlari quvvati yetarli bo'lmaganligi tufayli, bolalar va o'smirlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda o'yinlar hamda musobaqa elementlarini kiritish yo'li orqali mashg'ulotlarning yuqori emotsionalligini ta'minlash tavsiya etiladi (T.V.Solomina, 1990; V.G.Alabin, 1993). Shu sababli 10–11 va 12 yoshdagi tajriba guruhi og'ir atletikachilarida oraliqli mashq tipi bo'yicha (oddiy dam olish oralig'i bilan) aylanma mashg'ulot atletik (umumiy kuch) tayyorgarlikning asosiy usuliyati bo'ldi. Bizning fikrimizcha, aynan aylanma mashg'ulot bolalik chog'ida kuch sifatlarini rivojlantirishning eng oddiy hamda yengil uslubi hisoblanadi. Bundan tashqari, bir vaqtning o'zida mashg'ulotlarning yuqori emotsionalligi ta'minlanadi, bu kuch mashg'ulotlariga xos bo'lgan bir xillikni bezaydi. Besh–oltita mashqlar va 6–12 marta takrorlashlardan iborat uchta aylana o'ta toliqishni keltirib chiqarmay, asosiy mushak guruhlarini ishga solishga imkon beradi.

Xulosa va muhokama. Xulosa qilib aytganda, O'g'il bolalarning 10-11 yoshda og'ir atletika sporti bilan shug'ullanishi tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning tabiiy yoshga xos rivojlanishi bilan bir vaqtda kuch hamda tezkor-kuch sifatleri namoyon qilinganda, harakat apparati takomillashish jarayoni tezlashishiga olib kelishi aniqlandi.

10-11 yoshda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yoshga xos xususiyati tengdosh og'ir atletikachilarda kuzatilganidan ishonchli tarzda farq qilmaydi. Yosh og'ir atletikachilar mashg'ulotlarida u yoki bu mashqlarni, ularni bajarish uslublarini va yuklama hajmi hamda shiddatini rejalashtirish shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Adabiyotlar ro'yxati:

- 1) Matkarimov P.M. Og'ir atletikachilar kўp йиллик тайёргарлик тизимининг илмий-назарий асослари: Монография. – Т.: O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI MATBAA IJODIY UYI, 2021. – 239 б.
- 2) Toshturdiyev Sh.Kh., Masharipov M.R. International Olympic Committee And Its Relations With Governments And Other International Organizations // Fan – Sportga, 2020, №7. – P.6-8.
- 3) Matkarimov P.M. Оммавий разрядли ог'ир атлетикачилар машгулот юкламалари хажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш // Fan – Sportga, 2020, №2. – Б. 34-38.
- 4) Matkarimov P.M. Оптимизация процесса подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 361-365.
- 5) Matkarimov P.M. Вопросы временной адаптации тяжелоатлетов к различным климатогеографическим условиям // Fan-Sportga. – 2020. – №. 3. – С. 4-7.
- 6) Тоштурдиев Ш.Х. Велосипедчиларнинг куч сифатини ог'ир атлетика воситалари орқали ривожлантириш услубияти // Fan – Sportga, 2020., №1. –С. 39-45.
- 7) Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Бекмухамбетова Л.С., Matkarimov P. . (2019). Биомеханические аспекты совершенствования двигательных действий в спорте.

УДК: 796.01

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Зафар Норкулов

Узбекиский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
znorkulov@mail.ru

Аннотация. В данной статье приведены возрастные особенности методики физической подготовки молодых тяжелоатлетов, занимающихся в начальной подготовительной группе, и соотношение средств, используемых в тренировке, исходя из возрастных особенностей, а также рост результатов за счет планирования нагрузок.

Ключевые слова: возрастные особенности, особенности планирования нагрузок, средства тренировки, тяжелоатлеты 10-11 лет

UDC: 796.01

METHODOLOGY IN PLANNING TRAINING TOOLS FOR YOUNG WEIGHTLIFTERS

Zafar Norkulov

*Uzbek State University of Physical Educations and Sports
Chirchik, Uzbekistan
znorkulov@mail.ru*

Annotation. In this article, the age-specific characteristics of the physical training method of young weightlifters participating in the initial training group and the growth of results were achieved by planning the proportions of the tools used in the training and the loads based on the age characteristics.

Key words: age-specific features, load planning features, training tools, Weightlifters 10-11 years old.



АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Ксения Самсонова, Алмас Анарбаев

*Международный университет туризма и гостеприимства
Туркестан, Республика Казахстан*

almas_6262@mail.ru

Аннотация. Во всем мире растет интерес к воспитанию и обучению детей со сложными нарушениями, как в научном педагогическом сообществе, так и в обществе в целом. Основной целью обучения этих детей является максимальная социальная адаптация и вовлечение их в процесс социальной интеграции и личностного развития. Все это говорит о том, что общество и государство эволюционируют, чтобы соответствовать нуждам, потребностям и образованию этих детей. Однако существует острая необходимость в поиске эффективных методов работы с детьми со сложными нарушениями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, социальная адаптация, дети со сложными нарушениями.

Введение. В последние годы особое внимание, специалисты уделяют проблеме физической реабилитации инвалидов, восстановлению здоровья и привлечения их к общественно полезному труду. Теория адаптивной физической культуры, несет в себе три крупных области знаний: физическую культуру, медицину и педагогику. В настоящее время человек и его культура, образование, научное развитие, здоровье рассматриваются не только как средство по преобразованию природы и общества, но прежде всего, как цель, результата, этих преобразований и существования самого общества. Так же человек с отклонениями состояния здоровья рассматривается в адаптивной физической культуре как индивид, обладающий уникальными свойствами. Принципиально неприемлемым является дихотомический подход к его изучению и определяемые методами исследования конкретных наук.

В связи с этим АФК уделяет внимание не на «физическое совершенствование» занимающихся, а на его всестороннее развитие в процессе занятий физическими упражнениями (интеллекта, эмоционально-волевых качеств, эстетическое, этическое, физическое и др.). Полное восстановление трудоспособности инвалидов и возвращение их к предыдущей профессиональной деятельности наблюдается крайне редко. В связи с этим проблема реабилитации инвалидов приобретает особую остроту.

Во всем мире растет интерес к воспитанию и обучению детей со сложными нарушениями, как в научном педагогическом сообществе, так и в обществе в целом.

Основной целью обучения этих детей является максимальная социальная адаптация и вовлечение их в процесс социальной интеграции и личностного развития. Все это говорит о том, что общество и государство эволюционируют, чтобы соответствовать нуждам, потребностям и образованию этих детей. Однако существует острая необходимость в поиске эффективных методов работы с детьми со сложными нарушениями.

Цель исследования заключается в изучении влияния адаптивной физической культуры и занятий реабилитационным спортом на развитие основных систем организма, коррекционных и компенсаторных функций инвалидов.

Задачи исследования: 1) Изучить разработанность исследуемой проблемы по данным отечественной и зарубежной литературы. 2) Провести сравнительный анализ развития адаптивной физической культуры за рубежом и в Казахстане. 3) Выявить проблемы и пути решения в адаптивной физической культуре

Методы исследования: анализ научной литературы; опрос; педагогическое наблюдение; математическая обработка собранных материалов.

Результаты исследования и их обсуждение. Первая теория Первая теоретическая идея о воспитании и обучении глухих людей была выдвинута итальянским профессором Кардано в 1561 году. В 1847 г. было объявлено о первых результатах обучения группы слепоглухонемых в Швейцарии, а 1886 г. в г.Скара была основана школа для слепоглухих, при которой было организовано отделение для детей с множественными нарушениями. Постепенное совершенствование методик лечебной физической культуры дало толчок развитию нового направления, получившего название реабилитационного спорта в лечебных целях.

Эффективность регулярной спортивной деятельности специалисты говорят, подчеркивая, что реабилитационный спорт приносит занимающимся физическим и моральным удовлетворением, чувство коллективизма. Шведские ученые разрабатывают требования и стандарты к спортивным

сооружениям, специально построенные бассейны предназначены для занятий с инвалидами, считая, что и спортивные сооружения, и их оборудование имеют большое значение для развития спорта. 1960-й год (Рим, Италия) принес полное торжество идеям профессора Людвиг Гутмана. Прошли первые Олимпийские игры инвалидов на тех же олимпийских стадионах. Олимпийские игры в Токио (1964 год, Япония) доказали, что парализованные спортсмены обладают большой волей к победе. В течение двух недель они упорно боролись за медали. Следует отметить, что спорт в Японии не считался средством реабилитации, поэтому японские специалисты не готовы были принять инвалидов-спортсменов, так как спорт оказал огромное влияние на работу с инвалидами.

Развитие адаптивной физической культуры в Казахстане. Во всех странах мира, включая Казахстан, растет интерес педагогического научного сообщества к проблемам обучения и воспитания людей со сложными нарушениями развития. Это отражается в появлении новых научных исследований и разработке инновационных методов оказания специальной помощи детям со сложными нарушениями развития и их семьям.

Республиканский детский реабилитационный центр, государственный медицинский холдинг, восстанавливает здоровье и жизненные силы детей, обеспечивая им эффективную реабилитацию, который получил аккредитацию Международной объединенной комиссии. Результатом стало вручение сертификатов организациям, которые соответствуют международным стандартам в части медицинских и административных норм. В период с 2012-2014 года, более 40 посетителей из США, Турции, Италии, Канады и стран СНГ прошли реабилитационное лечение. Пациенты возвращаются в учреждение, убедившись в высоком качестве получаемых ими реабилитационных услуг. Центр занимается самыми сложными проблемами, связанными с детьми-инвалидами в Казахстане. Для улучшения доступа населения к реабилитационной помощи были открыты филиалы. В 2013 году в городе Кызылорда, при поддержке Министерства здравоохранения Республики Казахстан и акимата Кызылординской области был открыт филиал на 50 коек. Другими словами, в сферу деятельности медицинского учреждения входит не только реабилитация детей и молодежи, но и передача современных технологий в регионы.

I Международная научно-практическая конференция по АФК состоялась 19 сентября 2019 года в Нур-Султане. Там присутствовали эксперты из Казахстана, России и Южной Кореи в области АФК и спорта, а также участников со всех регионов страны из сферы физической культуры, образования и социальной защиты. Самое актуальное обсуждение стало разработано уникальное учебное пособие по адаптивной культуре и спорту при поддержке Фонда развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust».

В Казахстане система мер находится на начальном этапе развития, то есть ощущается нехватка квалифицированных специалистов по адаптивной физической культуре. Партнеры: Партия «Нур Отан» по направлению партийного проекта «Кедергісіз келешек», Министерство образования и науки РК, Министерство культуры и спорта РК, Министерство информации и общественного развития, Министерство труда и социальной защиты, Казахская Академия спорта и туризма, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

Таблица 1. Паралимпийские игры по адаптивному спорту (2019 г., г.Нур-Султан)

| Виды адаптивного спорта | Приняли участие 220 детей | |
|---|---|--------|
| | Казахстан | Россия |
| бочча | дети с ментальными нарушениями, ДЦП, синдромом Дауна, а также юные спортсмены, победившие онкологию. Благодаря спорту дети развиваются не только физически, но и интеллектуально. Детские паралимпийские игры прошли на площадке партнера соревнований - Паралимпийского тренировочного центра, аналогов которому нет во всей Центральной Азии. | |
| пара-настольный теннис | | |
| пара-тхэквондо | | |
| пара-каратэ | | |
| пара-чирлидинг | | |
| В нашей стране открываются инклюзивные спортивные секции, разрабатываются методики по преподаванию физкультуры «особенным» детям. | | |

Таблица 2. Проблемы и пути их решения в АФК

| <i>Проблемы</i> | <i>Возможные решения</i> |
|---|---|
| Нарушение координационных способностей. | Введение физической активности в процесс обучения направлена на развитие моторной согласованности путем придания уверенности в сложных координационных упражнениях или упражнениях, добавляющих опору. |
| Нарушение регуляции мышечной активности и дифференцировки усилий. атрофические и дегенеративные изменения при ОДА, физический дисбаланс. | Укрепление мышечной ткани и развитие двигательных ощущений. Найдите новые "инструменты" для компенсации. |
| Двигательная расторможенность | Использование физических упражнений на укрепление или расслабление мышечного аппарата. |
| Нарушение моторики (ходьба, бег, лазание, ползание) т.е основные движения детской деятельности. | Использование стимулирующие материалы, сценарии успеха для повышения мотивации ребенка к выполнению задания; специальные методы обучения. |
| Повреждения являются необратимыми и с трудом поддаются восстановлению. | Повторение и целенаправленное выполнение движений. Следует иметь в виду, что развитие двигательной активности происходит не ранее третьего-четвертого класса. |
| Повышенная чувствительность к зрительным, тактильным и слуховым раздражителям. Наличие гипестезии - повышенная чувствительность кожи. | Помните, что стимуляцию у детей вызывают чрезмерно яркий свет и сильные звуки, некоторые запахи, духи, туалетная вода. Заранее подумайте, как вести себя с таким ребенком. |
| Быстрая утомляемость, частая смена настроения, эмоциональная неустойчивость, низкая самооценка, игнорирование указаний учителя, негативизм и т.д. | Педагогическое наблюдение за реакциями ребенка в процессе диагностики помогает избежать утомления; не форсируйте выполнение тестового задания: если ребенок не хочет выполнять его сейчас, отложите тест по этому параметру до следующего дня, переключите внимание ребенка на другую деятельность, подождите, пока он успокоится, и вернитесь к первому тесту. |
| Отсутствие развитой программной и методологической поддержки. | Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на основе особенностей психофизического развития ребенка и принципов коррекционного обучения. |

Выводы:

- 1) Разработка и внедрение в практику спортивной классификации по различным видам спорта.
- 2) Разработка нормативов и требований, выполнение которых позволит инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья оформить присвоение конкретных спортивных разрядов от юношеских до международного класса. Исключительная сложность данной проблемы обусловлена тем, что подобные спортивные классификации должны быть разработаны отдельно для каждой группы спортивно-медицинской классификации.
- 3) Разработка положения о детской адаптивно-спортивной школе и их открытие за счет средств бюджетов территорий.
- 4) Создание необходимой инфраструктуры адаптивного спорта в конкретном регионе.
- 5) Подготовка кадров - специалистов по адаптивной физической культуре - преподавателей в соответствии с государственным образовательным стандартом.
- 6) Проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по адаптивной физической культуре, включая проблемы адаптивного спорта.



МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОМЕХАНИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ТЕХНИКИ ФЕХТОВАНИЯ НА ОСНОВЕ АНАЛИТИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ ПОЗЫ

Мария Сержанова

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

maria.serzh@yandex.by

Аннотация. В данной статье показана возможность использования одного из разделов педагогической биомеханики (определение характера изменения позы спортсмена, выявления элементов осанки и основных управляющих движений в суставах) в качестве основы контроля и совершенствования техники физического упражнения на примере фехтования.

Ключевые слова: биомеханика, фехтование, анализ позы.

Введение. Для эффективного тренировочного воздействия на биомеханико-педагогические составляющие двигательного действия, такие как элементы динамической осанки и управляющие движения в суставах, в настоящее время все более активно используются тренировочные устройства и тренажеры. При этом, максимальный положительный эффект имеют упражнения, построенные с учетом принципа динамического соответствия [1], который предполагает соответствие специального упражнения соревновательному по амплитуде суставных движений, зависимости силового обеспечения от времени и некоторым другим параметрам.

Цель работы. Апробация методики аналитического описания пространственной позы в качестве критерия применимости тренажерного устройства как средства специальной скоростно-силовой подготовки фехтовальщика.

Задачи исследования. Цифровое описание пространственной позы фехтовальщика в моменты начала и окончания атаки. Анализ особенностей выполнения суставных движений для последующего исследования применимости тренажерных технологий в ходе отработки скоростных движений.

Методы исследований. Анализ литературы, скоростная видеосъемка, биомеханический анализ, включающий определение суставных углов и построения аналитической матричной записи пространственной позы человека, анализ особенностей суставных движений.

Результаты исследования. Для аналитической записи пространственных поз, соответствующих началу и завершению атакующего действия, в работе использовалась модифицированная матричная форма [2], которая представляет собой таблицу, каждая строка которой соответствует биокинематической цепи, а каждый столбец соответствует определенному суставу этой цепи. При этом каждому суставу соответствуют три значения углов, связанных с анатомическими типами суставных движений (циркумдукция, сгибательно-разгибательные и ротации).

Полученные в ходе исследования суставные углы, определяющие позу фехтовальщика, представленные в описанной матричной форме, показаны на рисунке. Так, слева (А) показана поза в момент начала атакующего действия, а справа (Б) – в момент завершения атаки. В нижней части рисунка приведены матрицы, описывающие соответствующие позы.

Анализ изменения позы показывает, что наиболее существенные изменения позы происходят в плечевом и локтевом суставе ведущей руки, а также тазобедренном и коленном ног. Суставы левой руки и правой ноги остаются практически зафиксированы. Они выполняют функцию элементов динамической осанки. Например, при завершении атаки бедро в тазобедренном суставе отклонено в среднем под углом 45° по отношению к сагиттальной плоскости на 45° без ротации. Аналогично можно сказать и в отношении других суставов ног и рук. В отношении к правой ведущей руки были большие изменения в сравнении с левой. Значение суставного угла в лучезапястном суставе в момент завершения атаки (180,45,0) соответствует приведению кисти на 45° при отсутствии ротации, а локтевой сустав выпрямлен (0, 0, 0).



$$\varphi_{ijk} = \begin{pmatrix} -45,45,0 & 180,56,0 & 0,0,0 & 0,0,0 \\ 90,3,30 & 180,20,0 & 0,0,-20 & 0,0,0 \\ 0,19,45 & 0,80,0 & 0,30,0 & 0,0,0 \\ 0,9,0 & 0,15,0 & 0,7,0 & 0,0,0 \\ 0,0,0 & 0,0,0 & 0,0,0 & 0,0,0 \end{pmatrix}$$

$$\varphi_{ijk} = \begin{pmatrix} 45,45,0 & 180,45,0 & 0,0,0 & 0,0,0 \\ 90,45,0 & 0,0,0 & -90,45,0 & 0,0,0 \\ 15,100,-45 & 0,0,0 & 180,45,0 & 0,0,0 \\ 0,0,0 & 0,0,0 & 0,0,0 & 0,0,0 \\ -90,20,0 & 0,0,0 & 0,0,0 & 0,0,0 \end{pmatrix}$$

Рис. 1. Поза фехтовальщика в момент начала (А) и завершения (Б) атаки

Заключение. Исследование позы фехтовальщика с помощью модифицированной методики измерения и аналитической записи пространственной позы человека позволило определить в цифровом виде динамику изменения основных суставных углов тела спортсмена.

Информация о конфигурации позы спортсмена представляет собой важную основу оценки возможности воспроизведения основных элементов осанки и управляющих движений в ходе работы с использованием тренажерного оборудования, что позволит оценить применимость конкретных технических устройств в качестве средств специальной силовой тренировки фехтовальщика, а также оценить перспективы конструирования новых технических средств данного предназначения.

Библиография.

- 1) Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 330 с.
- 2) Сотский Н.Б. О модификации способа записи позы человека для биомеханического анализа физического упражнения // Н.Б. Сотский. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2020. – Вип. 158. – Т. 2. – С. 156–160.

UDC: 796

METHODOLOGICAL ASPECTS OF DETERMINING THE BIOMECHANICAL AND PEDAGOGICAL COMPONENTS OF FENCING TECHNIQUE BASED ON THE ANALYTICAL RECORDING OF THE POSTURE

Maria Serzhanova

*Belarusian State University of Physical Culture
Belarus, Minsk*

maria.serzh@yandex.by

Summary. This article shows the possibility of using one of the sections of pedagogical biomechanics (determining the nature of a change in an athlete's posture, identifying elements of posture and basic control movements in the joints) as the basis for monitoring and improving the technique of physical exercise using fencing as an example.

Keywords: biomechanics, fencing, posture analysis.



УДК: 796.015.686

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Сабрина Собиржанова, Наиля Светличная

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

Аннотация. В работе рассматривается механизм управления тренировочным процессом юных футболисток на основе оценивания уровня физической и функциональной подготовленности, ведения дневника самоконтроля.

Ключевые слова: подготовленность, футболистки, контроль и самоконтроль.

Введение. Проблема эффективности проведения спортивных занятий является одной из актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта. В специальной литературе вопросам оценки функциональной и физической подготовленности посвящено немало научных работ, в которых авторы предлагают свои варианты методики оценки физической подготовленности и успеваемости для различных групп населения. Исследователей все больше интересуют количественные и качественные характеристики занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью осуществляется несколько видов контроля (педагогический, медико-биологический, психологический и др.) [1].

По мнению специалистов, оценка физической подготовленности должна нести информацию также об функциональной эффективности тренировочного процесса. Исследователей все больше интересуют проблемы количественных и качественных характеристик подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [2, 3].

Целью нашей работы служило определение и оценка функционального состояния, физического развития и физической подготовленности футболисток 14-16 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Количественное описание показателей физического здоровья дает возможность создать модели-стандарты. Сравнение фактического состояния с заданным позволит количественно определить различие между ними, и направить тренировочный процесс на устранение этого различия. При этом определяются основные условия управления здоровьем и состоянием человека в процессе занятий спортом:

- сведения об исходном уровне управляемого объекта (состоянии и уровне здоровья, морфологическом и психическом статусе, физической работоспособности и т.п.);
- характеристики прогнозируемого функционального состояния объекта (должного уровня здоровья, функциональной и физической подготовленности) для выявления степени отклонения индивидуальных данных от нормативов;
- данные срочной и периодической оценки изменений в функциональном состоянии объекта под воздействием тренирующих программ занятий, адекватности используемых средств занятий;
- коррекция тренирующих программ.

Управление возможно только при наличии достаточного объема информации, характеризующей состояние объекта. Однако, при управлении тренировочным процессом необходимо учитывать, что наряду с управляющими воздействиями (тренировочные занятия) организм человека подвержен воздействию ряда непредусмотренных внешних возмущающих воздействий (условий жизни, питания, инфекций, экологической обстановки и т.п.), значение которых в большей степени не учитывается, т.к. они относятся к разряду неконтролируемых и не зависящих от произвольной деятельности управляемого объекта. В то же время эти внешние факторы могут вносить существенные изменения в физическое состояние управляемого объекта, что приводит к неадекватности общепринятых методик спортивной тренировки, и, вместо ожидаемого положительного эффекта, привести к негативным последствиям.

Полученные данные позволяют рекомендовать виды физических упражнений, величину нагрузки и методику применения в соответствии с функциональным состоянием организма.

Большинство анализируемых работ по изучению физической подготовленности освещают проявления отдельных двигательных качеств вне связи с показателями здоровья. Большинство авторов придерживаются мнения, что первостепенную роль в обеспечении жизнеспособности организма человека имеет аэробная производительность. В связи с этим, основная направленность занятий должна быть на развитие общей выносливости, что повышает неспецифическую резистентность организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

При систематических занятиях спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника спортсмена. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Отдельным разделом фиксируются изменения состояния в результате реабилитации после травм и заболеваний спортсменов.

Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и

методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии, что поможет выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и улучшения состояния здоровья. Способность спортсмена отмечать даже самые незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет уверенность в своих силах, активизирует и содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, самосовершенствованию, реализации здорового образа жизни.

Выводы. Анализ разработанных и внедренных нами в учебно-тренировочный процесс подготовки юных футболисток дневников самоконтроля позволяет отметить, что эффективность тренировочных программ во многом зависит от их параметров (интенсивности и объема физических нагрузок, продолжительности и кратности); индивидуальные параметры спортивных занятий весьма вариативны и обусловлены различным уровнем физического состояния футболисток; минимальная кратность занятий для повышения уровня функционального состояния юных футболисток составляет – 5 раз в неделю, для его поддержания – 3 раза в неделю с продолжительностью занятий в пределах 90-120 минут.

Библиография:

- 1) Губа В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В.Губа, А.Скрипко, А.Стула. – М.: Спорт, 2016. – 168 с.
- 2) Иванченко Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие. – Минск: БГУФК, 2020. – 60 с.
- 2) Светличная Н.К. Комплексный подход в оценке функционального состояния лиц, занимающихся физической культурой и спортом // Вестник Ташкентской медицинской академии. Специальный выпуск, 2022. – С 385-388.

UDC: 796.015.686

MONITORING AND SELF-MONITORING OF READINESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Sabrina Sobirzhanova, Nailya Svetlichnaya

*Uzbek State University of Physical Education and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Abstract. The work considers the mechanism for managing the training process of young football players based on assessing the level of physical and functional fitness, keeping a self-control diary.

Keywords: preparedness, football players, control and self-control.



УДК: 799

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Мадамин Уббиниязов, Жалолиддин Кувондиқов

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

jaloliddin19950904@gmail.com

Аннотация: В данной статье раскрывается государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане, методы и способы ее осуществления, ее результаты и прогнозы на будущее в этой сфере.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, государственная политика, пропаганда массового спорта, законы и законодательные акты в сфере физической культуры и спорта.

Актуальность. Сегодня спорт играет огромную роль в жизни каждого государства, так и в нашей стране физическая культура и спорт занимает важное место и государство создает все условия, чтобы эта сфера развивалась дальше. Не секрет и всем известно, что если народ или нация ведут здоровый образ жизни, занимаются физической культурой и спортом, то и экономика этого государства будет развиваться только в положительную сторону, а значит, благосостояние народа тоже будет повышаться. Можно сказать, что сфера физической культуры и спорта тесно связана со всеми сферами государства.

Цель исследования: проследить, как в Узбекистане осуществлялась и осуществляется политика в сфере физической культуры и спорта, какие изменения происходили, и какие последствия они имели, что сейчас происходит с государственной политикой нашей страны в сфере физической культуры и спорта.

Методы исследования: Анализ законов и законодательных актов в сфере физической культуры и спорта позволит нам рассмотреть государственную политику Узбекистана в сфере физической культуры и спорта, также необходимо будет проследить все изменения, которые происходили в этой сфере.

Результаты исследования и их обсуждение: Итак, основным законом в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане является закон «О физической культуре и спорте» принятый 14 января 1991, далее была новая редакция закона от 4 сентября 2015 года. В этом законе дано четкое и ясное пояснение основным понятиям в сфере физической культуры и спорта, также дана полная характеристика правам и обязанностям субъектов этой сферы и так далее [1].

Наше государство стремится пропагандировать массовый спорт среди всех слоев населения, осуществляется колоссальная финансовая поддержка для строительства новых и реконструкции старых спортивных сооружений. Также создаются благоприятные условия для работников сферы физической культуры и спорта, была поднята заработная плата с 1 января 2020 года на 35% тренерам, которые работают в спортивных школах и школах-интернатах, также упрощена система выдачи сертификатов и лицензий для тренерской деятельности.

За последние два года нашим президентом Мирзиёевым Ш.М. были проведены серьезные и важные изменения в сфере физической культуры и спорта. Ярким примером может послужить Концепция развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019-2023 годы, принятая 13 февраля 2019 года.

Особое место в Концепции занимает подборка кадров в сфере физической культуры и спорта, а именно административные кадры, это сегодняшние спортивные менеджеры, спортивные агенты и маркетологи [2]. С 2018 года в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта было открыто новое направление бакалавриата «Менеджмент физической культуры и спорта», которое будет выпускать будущих спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта. Также в 2019 году было открыто направление бакалавриата «Маркетинг (спорт)», которое готовит маркетологов в сфере физической культуры и спорта.

Далее, необходимо ознакомиться с последним Указом Президента Республики Узбекистан о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта Республике Узбекистан, который был принят 24 января 2020 года. Приложением к этому Указу является Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года, основная цель которой заключается в повышение популяризации физической культуры и спорта среди населения, широкий охват молодежи физической культурой и массовым спортом, также привлечение лиц с ограниченными физическими возможностями для занятий физической культурой и спортом. Также развитие видов спорта, отбор одаренных детей и молодежи, подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва, социальная защита и стимулирование спортсменов и тренеров. К сожалению, процент населения, занимающегося физической культурой и спортом не высок, поэтому самой основной целью данной концепции является доведения процента людей, занимающихся спортом до 30%.

Кроме этого, была составлена «Дорожная карта» по реализации Концепции развития физической культуры и спорта до 2025 года, в которой уже до 2025 года распланировано возведение новых современных спортивных сооружения в различных регионах республики, также четко распланированы этапы подготовки узбекских спортсменов к международным соревнованиям.

Еще хотелось бы отметить в государственной политике нашего государства это стремление развивать новые виды спорта, такие как хоккей, фигурное катание и другие зимние виды спорта. Впервые в Узбекистане был построен ледовый дворец «Хумо» в марте 2019 года, это спортивное сооружение оснащено последними современными технологиями, которые позволяют проводить как спортивные мероприятия, так и развлекательные, зрелищные шоу.

Во всем мире спорт становится частью экономических отношений, также и в Узбекистане создаются все условия для привлечения спорта в предпринимательскую деятельность. В пределах нашей республики на сегодняшний день ведут свою деятельность частные спортивные залы, клубы и центры, также организовываются частные кружки по различным видам спорта.

Также хотелось отметить закон «О государственно-частном партнерстве» принятым в мае 2019 года, который даст огромную возможность государственным спортивным организациям вести предпринимательскую деятельность и тем самым развивать и пропагандировать массовый спорт среди всех слоев населения [3].

В государственной политике в сфере физической культуры и спорта как уже упоминалось выше, огромные финансовые средства выделяются для строительства спортивной инфраструктуры, в течение текущего года планируется сдача в эксплуатацию и оснащение оборудованием и инвентарем

на основе международных требований **44** современных спортивных сооружений, мощностью охвата **23920** представителей молодежи в день. Еще строительство **55** общеобразовательных школах современных спортзалов, мощностью охвата **6600** учащихся в день [4].

В рамках выше упомянутого указа планируется совершенствование порядка оказания платных услуг в спортивных учреждениях и спортивных сооружениях системы Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан. Начиная с января 2021года, будет проводиться для государственных спортивных учреждений разработка единой информационной системы данных по учету абонементов и платежей по платным услугам в государственных спортивных организациях.

Выводы. Подведя итоги можно сказать, что государственная политика нашей республики в сфере физической культуры и спорта осуществляется быстрыми темпами и в направлении быстро растущей пропаганды массового спорта и привлечения всех слоев населения к занятиям физической культуры и спорта.

Можно выделить следующие основные пункты, на которые направлена государственная политика в сфере физической культуры и спорта:

- привлечение всех слоев населения к регулярным занятиям физической культуры и спорта;
- строительство современной спортивной инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта;
- высококвалифицированная подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта и также их мотивация;
- коммерциализация спорта, открытия частных спортивных организаций и совместная работа частных партнеров с государством в сфере физической культуры и спорта;
- создание всех условий для спортсменов нашей республики для участия в международных соревнованиях и их мотивация.

Список литературы:

- 1) Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года №ЗРУ-394 «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте».
- 2) Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 года от 13 февраля 2019 года №118.
- 3) Закон Республики Узбекистан «О государственно-частном партнерстве» от 10 мая 2019 года №537.
- 4) Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № 5924.

UDC: 799

STATE POLICY IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN UZBEKISTAN

Madamin Ubbiniyazov, Jaloliddin Quvondiqov
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan
jaloliddin19950904@gmail.com

Annotation: This article reveals the state policy in the field of physical culture and sports in Uzbekistan, methods and ways of its implementation, its results and forecasts for the future in this area.

Key words: physical culture and sports, state policy, promotion of mass sports, laws and legislative acts in the field of physical culture and sports.



МИКРОЭЛЕМЕНТЫ В СПОРТЕ

З. Шайдуллаева, Л. Сейдалиева

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан
zilolas@mail.ru*

Аннотация. Живой организм – открытая система, которая находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой и процессы обмена веществ, происходящие в нем, протекают с обязательным участием микро- и макроэлементов. У спортсменов минеральный обмен отличается высокой скоростью процессов.

Ключевые слова: Спортсмены, эссенциальные микроэлементы, микронутриенты, организм человека.

Наиболее полно изучены биологические функции таких макро- и микроэлементов как Ca, Mg, P, Fe, Si, как наиболее значимых для полноценного функционирования организма спортсменов [1]. Отклонения при поступлении в организм макро- и микроэлементов, нарушение их соотношений в рационе непосредственно сказываются на деятельности организма, могут снижать или повышать его сопротивляемость, а, следовательно, и способность к адаптации [2].

Наиболее распространено деление всех минеральных веществ на три группы соответственно их содержанию в организме человека: макроэлементы, концентрация которых в организме превышает 0,01%, микроэлементы – концентрация от 0,00001 до 0,01% и ультрамикроэлементы – концентрация ниже 0,000001%. В основе другой классификации лежат представления о физиологической роли химических элементов в организме. Согласно ей, химические элементы делятся на «эссенциальные» (жизненно необходимые), «условно-эссенциальные» и токсичные. В основе другой классификации лежит «тропность» элементов к отдельным органам и тканям. Элементы при этом делятся на три группы: локализующиеся в костной ткани, локализующиеся в ретикулоэндотелиальной системе и элементы, не обладающие тканевой специфичностью. Есть и более новые классификации биоэлементов. Так, И.С. Полянская (2014) предлагает перейти на единую международную классификацию биоэлементов с учетом действительного значения латинских приставок (макро-, милли-, микро-, наноэлементы) по среднему содержанию в крови или в женском молоке (содержание элементов в этой биологической среде в разных районах мира различается мало, в силу гомеостатических механизмов) [3].

В настоящее время не вызывает сомнений значительная роль макро- и микроэлементов в многообразных функциях организма в целом и каждой клетки в отдельности. Микронутриенты участвуют во всех биохимических процессах и оказывают влияние на нормальное функционирование всего организма. Отклонения в содержании тех или иных элементов в организме человека могут быть вызваны различными факторами: внешними (экология, питание, образ жизни, профессия, занятия спортом) или внутренними (генетические особенности, наличие заболеваний). Нарушение обмена макро- и микроэлементов является одним из факторов, способных привести к широкому спектру расстройств в состоянии здоровья детей и подростков. Также на сегодняшний день имеются работы исследований взаимосвязи содержания минералов и показателей деятельности юных и взрослых спортсменов. Нет полного представления о том, как именно происходят процессы реализации в организме взаимодействие макро и микроэлементов между собой и как это взаимодействие отражается на тренировочной и соревновательной деятельности обычных людей и спортсменов, в частности. Значение макро- и микроэлементов в метаболизме юных спортсменов сложно переоценить. С каждым десятилетием большой спорт молодеет. Главная задача медицинского наблюдения за юными спортсменами заключается в комплексном подходе, направленном на изучение адаптации организма к физическим нагрузкам. Учебно-тренировочные занятия юных спортсменов требуют напряженности обменных процессов, увеличения расходов и потребности в энергии, витаминах и минералах. Дефицит биоактивных элементов приводит к дисбалансу процессов жизнеобеспечения организма. Основой этих нарушений является потеря эссенциальных и накопление токсичных минералов. Организм молодого атлета, испытывающий предельные нагрузки, высокочувствителен к дефициту макро и микроэлементов.

Причины дефицита микронутриентов многочисленны: недостаточное поступление в связи с низким содержанием элементов в продуктах питания, нарушение усвоения, увеличение потребности и др. Наиболее распространенная причина недостатка минеральных веществ – нерациональное питание. В тех случаях когда в рационах детей и подростков снижено количество таких продуктов, как мясо, молоко, рыба, яйца, растительное масло, фрукты и овощи, а употребление рафинированных продуктов и продуктов низкого качества, содержащих большое количество

углеводов (хлебобулочная продукция, картофель, сладости), постоянно увеличивается создается дефицит эссенциальных алиментарных факторов, снижается иммунитет организма, в результате - ухудшение показателей здоровья и антропометрических характеристик у детей, снижение усвоения необходимых макро- и микроэлементов. Широко распространенной формой недостаточности микроэлементов является субнормальная обеспеченность микронутриентами, которая встречается у практически здоровых детей разного возраста. Основные ее причины – нарушения в питании беременных и кормящих матерей, нерациональное вскармливание детей первого года жизни, например при искусственном вскармливании - широкое использование в питании рафинированных продуктов, потеря микронутриентов при длительном хранении и кулинарной обработке.

Химический состав биологических объектов зависит и от биогеохимических особенностей региона. Качество природных вод служит важным фактором здоровья населения. Химический состав воды является уникальным для конкретной местности, а микроэлементный статус человека зависит от содержания минералов в питьевой воде. Неблагоприятный состав питьевой воды – один из ведущих факторов возникновения заболеваний у взрослых и детей. Исследования, проведенные рядом авторов, позволили во многом связать состояние здоровья населения с состоянием окружающей среды данной местности [4,5].

Несбалансированная диета может приводить к снижению спортивной работоспособности, повышению травматизма и другим неблагоприятным последствиям. Важнейшей особенностью функционирования химических элементов в организме является их взаимодействие друг с другом. Часто это проявляется в виде синергических или антагонических эффектов. Эти взаимодействия определяют сложный характер клинических проявлений, возникающих вследствие нарушений химических элементов. Феномен антагонизма во многом играет защитную роль. Он проявляется в смягчении ионами эссенциальных химических элементов токсического действия тяжелых металлов. В настоящее время в практической медицине главной задачей при исследовании взаимосвязи между содержанием макро- и микроэлементов и состоянием здоровья является выбор чувствительных методов анализа и информативных биосубстратов. В связи с развитием профилактического направления в медицине все больший интерес привлекают исследования элементов в волосах и слюне, так как неинвазивность, информативность, доступность забора материала представляют хорошие перспективы для осуществления массового контроля за состоянием здоровья юных спортсменов.

Список литературы:

- 1) Скальный А.В. Питание в спорте: макро- и микроэлементы. М.: Городец, 2005; 144.
- 2) Авцын А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека. М: Медицина 1991; 496.
- 3) Полянская И.С. Новая классификация биоэлементов в биоэлементологии. Молочнохозяйственный вестник 2014; 1: 34–42.
- 4) Varrica D., Tamburo E., Milia N. Metals and metalloids in hair samples of children living near the abandoned mine sites of Sulcis-Inglesiente (Sardinia, Italy). Environ Res 2014; 134: 366–374. DOI: 10.1016/j.envres.2014.08.013
- 5) Tulpar S., Gunduz Z., Sahin U. Trace elements in children suffering from idiopathic nephrotic syndrome. Eurasian J Med 2014; 46 (3): 187–191. DOI: 10.5152/eajm.2014.36

UDC 613.72.

TRACE ELEMENTS IN SPORTS

Z. Shaidullayeva, L. Seidalieva

Uzbek State University of Physical Education and Sport

Chirchiq, Uzbekistan

zilolas@mail.ru

Abstract. A living organism is an open system that is in constant interaction with the environment and the metabolic processes occurring in it proceed with the obligatory participation of micro- and macroelements. In athletes, mineral metabolism is characterized by a high speed of processes.

Key words: Athletes, essential trace elements, micronutrients, human body.

MUNDARIJA – СОДЕРЖАНИЕ – CONTENTS

| | |
|---|----------|
| Tabrik so'zlar. Приветствия. Welcome speeches | 3 |
| 1-Sho'ba. TALABALAR SPORT HARAKATI: TAJRIBA, MUAMMOLAR, ISTIQBOLLAR | |
| Секция 1. СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ | |
| 1st Section. STUDENT SPORTS MOVEMENT: EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS | |
| <i>Анашов В., Халмухамедов Р., Серебряков Ю. (Ўзбекистон)</i> Талаба-боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари жараёнинини режалаштириш ва такомиллаштириш масалалари | 5 |
| <i>Базарбаев П. (Ўзбекистон)</i> 14-16 ёшли гандболчиларни тезлик-куч машқларига табақалаштирилган ёндашув | 8 |
| <i>Гирфанова А., Коновалова Л. (Россия)</i> Прогнозирование успешности выступлений сборной Республики Татарстан по художественной гимнастике на всероссийских соревнованиях | 10 |
| <i>Джумакулов Ш. (Ўзбекистон)</i> Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт соҳаси мутахассисларининг аксиологик ёндашув асосида фуқаролик компетенциясини ривожлантириш масалалари | 12 |
| <i>Jumaniyazov A., Yuldashev Sh. (O'zbekiston)</i> O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport uchun boshqaruv kadrlarini tayyorlash va qayta tayyorlash masalalari | 15 |
| <i>Ибрагимов И. (Ўзбекистон)</i> Спорт таълим муассасаларида интеграцион жараёнларни ривожлантириш | 16 |
| <i>Kadirov R. (O'zbekiston)</i> Talabalar ilmiy tadqiqot faoliyati samaradorligining gumanitar asoslari | 18 |
| <i>Qilichev E., Akbarov A. (O'zbekiston)</i> Talabalarning harakatlanish faolligi ko'rsatkichlarini aniqlash va solishtirish (tajriba boshida) | 21 |
| <i>Kosmina E., Teodorovich M. (Russia)</i> E-sports as a means of active recreation for students of sports universtities | 23 |
| <i>Лебедев М., Контанистов А., Демирчоглян А. (Россия)</i> Студенты и выпускники МГАФК – выдающиеся представители олимпийского движения в медиапроекте «Олимпийская слава академии» | 25 |
| <i>Masharipov F., Ro'zmetov A. (O'zbekiston)</i> Talabalarning jismoniy tayyorgarligini tabaqalashtirilgan holda nazorat qilish texnologiyasi | 27 |
| <i>Махамов М. (Ўзбекистон)</i> Спорт таълим муассасалари ўртасида ҳамкорликни ривожлантириш йўллари | 30 |
| <i>Musayev I. (O'zbekiston)</i> Sportchi talabalar ijtimoiy faolligini oshirishning pedagogik shart-sharoitlari | 32 |
| <i>Назаров Н. (Ўзбекистон)</i> Глобаллашув жараёнида жисмоний тарбия ва спорт | 35 |
| <i>Примбетов А. (Ўзбекистон)</i> Эркин курашчи кизлар машғулотларини ташкил этиш жараёнлари | 37 |
| <i>Примова Н., Ахмедов И. (Ўзбекистон)</i> Ҳозирги давр жисмоний тарбия ва спорт иқтисодиёти фанининг муаммо ва истиқболлари | 40 |
| <i>Ro'zmetov A. (O'zbekiston)</i> Jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan otm talabalarining jismoniy tayyorgarligini monitoringi | 42 |
| <i>Sanokulova Z. (O'zbekiston)</i> Sport gimnastikasida ixtisoslashgan talabalarni xoreografik tayyorgarligi | 45 |
| <i>Сафаров Ж. (Ўзбекистон)</i> Организация и управление сервиса для проведения учебно-тренировочных сборов в Республике Узбекистан | 48 |
| <i>Соибжонов О. (Ўзбекистон)</i> Анализ изучения использования человеческого капитала в спорте | 49 |
| <i>Соловьев В., Грачиков А., Теодорович М. (Россия)</i> Волонтерство как составляющая спортивного движения университета | 51 |

| | |
|--|-----|
| <i>Tangriev A. (O'zbekiston) Dzyudochi-talabalarining jismoniy va texnik ko'rsatkichlari o'rtasida korrelyatsiyani o'rganish</i> | 53 |
| <i>Tangriev A. (O'zbekiston) Dzyudochi-talabalarni majmuaviy tayyorlashning ahamiyatini pedagogik o'rganish</i> | 55 |
| <i>Турсунов Х. (Ўзбекистон) Талабалар спортини ривожлантиришни бошқариш: муаммо ва ечимлар</i> | 57 |
| <i>Uzoqov A. (O'zbekiston) Jismoniy tarbiya vositalari yordamida talaba shaxsining o'zini rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirish</i> | 60 |
| <i>Urazova M. (Uzbekistan) Method to increase school students' interest in sports and adapt to sports activities</i> | 62 |
| <i>Юсупов Ф. (Ўзбекистон) Талабаларнинг жисмоний ривожла-нишида гимнастика машқларидан фойдаланишнинг ахамияти</i> | 64 |
| <i>Эшанқулов Б., Шопулатов А. (Ўзбекистон) Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали мутахассислар тайёрлаш тизимини ривожлантиришда нодавлат спорт таълим муассасаларининг роли</i> | 66 |
| 2-Sho'ba. SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY TIZIMINING INNOVATION TECHNOLOGIYALARI | |
| Секция 2. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | |
| 2nd Section. INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF THE MODERN SYSTEM OF TRAINING ATHLETES | |
| <i>Абдиев Ш., Одилов Р. (Ўзбекистон) Таянч-харакат аппарати шикастланган юқори малакали улоқтирувчиларни биомеханик хусусиятларни аниқлаш</i> | 69 |
| <i>Абидов Ш. (Ўзбекистон) Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг машғулот жараёнини оптималлаштириш</i> | 71 |
| <i>Анашов В. (Ўзбекистон) Малакали боксчиларнинг формал белгиларини аниқлаган ҳолда мусобақаолди тайёргарлигини такомиллаштириш</i> | 73 |
| <i>Анашов В., Халмухамедов Р., Серебряков Ю. (Ўзбекистон) Бокс бўйича бўлажак мутахассисларда мураббийнинг обрўйси асосларини шакллантириш кўрсаткичлари динамикаси</i> | 76 |
| <i>Анашов В., Халмухамедов Р., Серебряков Ю. (Ўзбекистон) Юқори малакали талаба-боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарликлари жараёнини оптималлаштириш йўллари</i> | 80 |
| <i>Артиков А. (Ўзбекистон) Юқори малакали футболчиларнинг аниқлигига таъсир қилувчи ҳаракат координациясини баҳолаш</i> | 82 |
| <i>Axmedova N., Azamatov A., Azamatova N. (Uzbekistan) Specific features of improving the technique of playing in front of the net in tennis</i> | 85 |
| <i>Базарбаев П. (Ўзбекистон) 14-16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнларини ташкил қилиш асослари</i> | 86 |
| <i>Баратов А. (Ўзбекистон) Енгил атлетика бўйича ўтказилган XVIII жаҳон чемпионати натижалари таҳлили (АҚШ, Орегон-22)</i> | 89 |
| <i>Бекмирзаев М. (Ўзбекистон) Куч сифатини ривожлантиришда гимнастика машқларининг ўрни</i> | 91 |
| <i>Бобомуродов Б. (Узбекистан) Общие вопросы программирования подготовки профессиональных футбольных команд</i> | 94 |
| <i>Бурнашев Р., Парпиев С. (Узбекистан) Сравнительный анализ функционального состояния бегунов на средние дистанции и паралимпийцев</i> | 96 |
| <i>Бутрехин Ю., Коновалов В. (Россия) Система отбора велосипедистов высокой квалификации в составы национальных сборных команд</i> | 98 |
| <i>Грачева Е., Стрельникова И. (Россия) Повышение реактивности мышц стопы и голени на основе сочетания асимметричных плиометрических упражнений и электростимуляции у квалифицированных спринтеров</i> | 100 |
| <i>Давлетмуратов С., Жураев И. (Узбекистан) Специализированные упражнения хоккеистов для подготовки к предстоящим соревнованиям</i> | 103 |

| | |
|---|-----|
| <i>Давлетмуратов С., Хайдаров А., Давлетмуратов О. (Ўзбекистан)</i> Тренировочные нагрузки в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации | 105 |
| <i>Епифанова Е. (Ўзбекистан)</i> Развитие гибкости и взрывной силы девочек тяжелоатлетов в учебно-тренировочной группе | 108 |
| <i>Ziyayev F. (O'zbekiston)</i> Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish | 110 |
| <i>Зоитова Г., Кадырова А., Холмуродова Д. (Ўзбекистан)</i> Инновационные технологии оценки уровня работоспособности пловцов в тренировочно-соревновательном цикле | 112 |
| <i>Искандаров Ш., Сафарова Д. (Ўзбекистан)</i> Влияние сочетанной разминки с предварительной стимуляцией у борцов вольного стиля на показатели физической подготовленности | 114 |
| <i>Ismoilov T., Ismoilov G. (O'zbekiston)</i> Kichik sinf yoshidagi o'quvchilarini harakat faolligini oshirishda o'quv kun tartibidagi sog'lomlashtirish tadbirlari ahamiyati | 116 |
| <i>Исраилова З., Исраилова Р. (Ўзбекистан)</i> Силовая подготовка в гребле на байдарках с применением отягощений и гидротормозов на воде | 119 |
| <i>Исроилов Р. (Ўзбекистон)</i> Мусобақа фаолиятида бурчак ўйинчиларининг ҳужум ўйин самарадорлигини таҳлили | 121 |
| <i>Каримов И., Холмуратов О., Каримов О. (Ўзбекистан)</i> Динамика изменений характеристик педалирования по коррекции соотношения силовых и скоростных компонентов велосипедистов-трековиков в гонках «Омниум» на треке высокого класса | 123 |
| <i>Karimov I., Holmuratov O., Karimov O. (O'zbekiston)</i> Sprinter velosportchilar mashg'ulotlarida optimal uzatmalarni tanlashning qiyosiy tahlili | 125 |
| <i>Каюмов Б. (Ўзбекистон)</i> Олий ўқув юртларида оғир атлетикачилар машғулотларининг инновацион технологиялар | 127 |
| <i>Киличев Ш., Исмаилов Д. (Ўзбекистан)</i> Преобразование системы многолетней подготовки футболистов | 129 |
| <i>Кодирова Р., Шукурова С. (Ўзбекистон)</i> Турли оғирлик ва ёшдаги малакали боксчиларнинг энергия таъминот даражасини ўрганиш | 121 |
| <i>Крикун Е., Кобелькова И., Коростелева М. (Россия)</i> Некоторые результаты оценки фактического питания студентов-баскетболистов частотным методом | 133 |
| <i>Qurbonova N. (O'zbekiston)</i> 9-10 yoshli futbolchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlari | 135 |
| <i>Қутлимуратов И., Рихсибоев А. (Ўзбекистон)</i> Футбол бўйича ҳакамларнинг ўйиндаги ҳаракат фаолиятини ўрганиш натижаларини таҳлил қилиш | 138 |
| <i>Левина И., Бурнашев Р. (Ўзбекистан)</i> Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на результативность бегуний на 400 м этапа совершенствования спортивного мастерства | 140 |
| <i>Мамбетназаров И., Холмурзаев Ш. (Ўзбекистон)</i> Жамоавий қайиқларни шакллантиришда эшқакка бериладиган кучланишларнинг аҳамияти | 142 |
| <i>Маткаримова Н., Зиядуллаев К. (Ўзбекистан)</i> Проблема финансирования спортивных организаций в Узбекистане | 144 |
| <i>Маҳмараимов Ж. (Ўзбекистон)</i> Ёш бадминтончиларда куч сифатини миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги | 146 |
| <i>Миржамолов М., Юнусов С. (Ўзбекистон)</i> Паралимпия бўйича захира спортчилар тайёрлаш тизимини самарадорлигини педагогик назорат қилиш услубияти | 150 |
| <i>Молгачева А. (Казахстан)</i> Опыт применения системы дистанционного обучения MOODLE при обучении альпинистов начального уровня на примере школы альпинизма г.Алматы | 152 |
| <i>Мўминов А. (Ўзбекистон)</i> 10-12 ёшли гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини такомиллаштириш ва уларни назорат қилиш 4 | 154 |
| <i>Назарова К. (Ўзбекистан)</i> Гибкость как один из важных показателей при отборе в художественную гимнастику | 157 |
| <i>Несмиян М. (Казахстан)</i> Дистанционное обучение в Казахстане: перспективы использования новых технологий в учебном процессе студентов-спортсменов | 159 |

| | |
|---|-----|
| <i>Оразимбетов Т., Тоштурдиев Ш. (Узбекистан)</i> Построение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов | 161 |
| <i>Примова Н. (Узбекистан)</i> Налоговая политика в сфере физической культуры и спорта | 163 |
| <i>Рахимова М. (Узбекистан)</i> Повышение уровня физической подготовленности юных каратистов методом круговой тренировки «Кроссфит» | 165 |
| <i>Рахматов Б. (Ўзбекистон)</i> Замонавий таэквондода мувозанат сақлаш турғунлиги ва уни зарба бериш аниқлиги таъсир этиши | 167 |
| <i>Rakhmatova D. (Uzbekistan)</i> Constructional features of pre-competitive training of highly qualified canoe rowers | 170 |
| <i>Реджепов Ж. (Узбекистан)</i> Развитие скоростно-силовых качеств у хоккеистов 15-16 лет на этапе спортивного совершенствования | 171 |
| <i>Реуцкая Е., Полторацкая Т. (Россия)</i> Совершенствование компонентов стрельбы у биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства | 173 |
| <i>Рябова Э., Рябов Э. (Россия)</i> Анализ морфологических показателей состава тела лыжников-двоеборцев на различных этапах спортивной подготовки | 175 |
| <i>Салахиддинова Ф., Дадабаев О. (Узбекистан)</i> Методы определения уровня подготовленности высококвалифицированных гребцов-академистов | 177 |
| <i>Suyunov T., Tojiyev M. (O'zbekiston)</i> Sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonini tarkibi va ularni jismoniy rivojlanishi bilan o'zaro bog'liqligi | 180 |
| <i>Tillyakhodjaev A. (Uzbekistan)</i> Digital marketing in sports and its advantages | 183 |
| <i>Tolipov S., Yusupov N., Shermuxamedov A. (O'zbekiston)</i> To'psiz maydonda faol harakat qilish futbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligining muhim ko'rsatkichidir | 185 |
| <i>Тошпулатов Х. (Ўзбекистон)</i> Ёш волейболчиларнинг тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш услубияти | 188 |
| <i>Тўғонбоев Ф., Розibaев М. (Ўзбекистон)</i> Мусобақа даврида юқори малакали гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилиш | 190 |
| <i>Туляганов А. (Ўзбекистон)</i> Футболчиларни махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник-тактик тайёргарлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқлигини ўрганиш | 192 |
| <i>Турсунпулатов Б., Алимова Д. (Ўзбекистон)</i> Юқори малакали боксчи қизларнинг мусобақа ҳаракатлари таҳлили | 194 |
| <i>Умаров Н. (Ўзбекистон)</i> Футболчиларни индивидуал техник-тактик ҳаракатларини педагогик кузатуви ва таҳлили | 196 |
| <i>Хайдаров М. (Узбекистан)</i> Современные технические средства, используемые в пара-пауэрлифтинге у спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата | 198 |
| <i>Холбекова Ё., Светличная Н. (Узбекистан)</i> Методические аспекты определения уровня специальной подготовленности паралимпийцев-легкоатлетов с нарушениями зрения | 200 |
| <i>Xolmurodov L., Egatov D. (O'zbekiston)</i> Yosh gandbolchilarining o'quv mashg'ulot jarayonini me'yorlashtirish usullari | 202 |
| <i>Хомидова О. (Узбекистан)</i> Индивидуализация многолетней подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции | 204 |
| <i>Чубанов Д., Крикун Е. (Россия)</i> Специфика европейской программы танцев как элемент методики совершенствования техники юных танцоров на этапе начальной спортивной специализации | 207 |
| <i>Шаймарданов Ш. (Ўзбекистон)</i> Эркин машқларнинг дастурдаги бошланғич элементларини ўргатиш | 209 |
| <i>Эгамбердиев И., Корбут В. (Узбекистан)</i> Эффективность взаимосвязанного использования средств восстановления и стимуляции работоспособности в микроциклах с большими нагрузками специальной направленности | 211 |
| <i>Эргашов Б. (Ўзбекистон)</i> Белбоғли курашда статик ва динамик куч чидамкорлигини ўзига хос ўрни ва аҳамияти, уларни ривожлантириш йўллари | 213 |
| <i>Eshberdiyev O. (O'zbekiston)</i> Basketbolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish | 216 |

| | |
|---|-----|
| <i>Эштаев С., Хакимова Д. (Узбекистан)</i> Методические особенности обучения «рискам» высококвалифицированных гимнасток художниц | 218 |
| <i>Эштаева В., Бурхонхужаева Д. (Узбекистан)</i> Обучение повороту «заднее» гимнасток на этапе спортивного совершенствования | 220 |
| <i>Yuldasheva K. (O'zbekiston)</i> Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda axborot texnologiyalarining istiqboli | 221 |
| <i>Yusupova Z., Maxkambaev A. (O'zbekiston)</i> Uloqtirishda kinematik xarakteristikalarini o'rganish | 224 |
| <i>Юсупова З., Солиев И. (Узбекистан)</i> Сравнительный анализ длительных и коротких интенсивных тренировочных нагрузок бегунов на короткие дистанции в макроцикле подготовки | 226 |
| <i>Якубов Ф. (Ўзбекистон)</i> Спортчиларнинг тафаккур тарзини ривожлантириш орқали тезкор қарор қабул қилиш малакасини такомиллаштириш | 228 |
| 3-Sho'ba. SOG'LOM TURMUSH TARZIDA HARAKAT FAOLIYATI VA OMMAVIY SPORT. SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI | |
| Секция 3. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И МАССОВЫЙ СПОРТ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ | |
| 3rd Section. MOTOR ACTIVITY AND MASS SPORTS IN A HEALTHY LIFESTYLE. SPORTS AND HEALTH TOURISM | |
| <i>Абдуллоев А., Холахмади С., Тошматов Р. (Таджикистан)</i> Физическая культура и спорт как фактор, влияющий на качество подготовки будущего специалиста в Таджикистане | 231 |
| <i>Abdurazax o'g'li Abdurasul (O'zbekiston)</i> Jismoniy tarbiya mashqlar orqali maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lomlashtirish | 233 |
| <i>Абдурахимова А., Серебряков В. (Узбекистан)</i> Основные направления развития массового спорта среди всех слоёв населения | 235 |
| <i>Азимова У. (Узбекистан)</i> Значение физической культуры и спорта в формировании гармонично развитой личности | 236 |
| <i>Aliyev N., Ismagulova G. (O'zbekiston)</i> Jismoniy tarbiya va sport sohasida reklamanning dolzarbligi | 238 |
| <i>Алимбоева Р. (Ўзбекистон)</i> Гандбол спорт тури билан шуғулланувчи спортчиларни машқларни бажаришида табиатнинг соғломлаштирувчи кучларининг тутган ўрни | 240 |
| <i>Ahmedov A. (O'zbekiston)</i> O'zbekiston Respublikasining qishloq joylarida istiqomat qilayotgan xotin-qizlarni sog'lom turmush tarzini ta'minlashda sportning o'rni | 243 |
| <i>Баймурзин А., Ахмедова С. (Казахстан)</i> Туризм как сегмент молодежного развития | 245 |
| <i>Баркулевич М., Серебряков В. (Узбекистан)</i> Популяризация ценностей здорового образа жизни и массового спорта среди студенческой молодёжи | 248 |
| <i>Галеев А. (Россия)</i> Мнение молодежи о рекреационном туре в черногорию для пловцов любителей | 249 |
| <i>Ғофуров Ш., Бахтиёрв Д. (Ўзбекистон)</i> Адаптив туризм турларини ривожлантириш усуллари | 251 |
| <i>Davlatova L, Bobomuradov N. (O'zbekiston)</i> Para voleybolga o'rgatishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samaradorligi | 254 |
| <i>Eshtayev S., Suleymanov M., Muxammadiyeva A., Suleymanov Sh. (Uzbekistan)</i> Static learning methods for exercises using adaptive devices (Workout) | 257 |
| <i>Закирова У. (Ўзбекистон)</i> Спорт хизматлар соҳасининг роли, аҳамияти ва келиб чиқиш моҳияти | 260 |
| <i>Idrisov M. (O'zbekiston)</i> Aholining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilovchi test me'yorlarining qiyosiy tahlili | 263 |
| <i>Колмогорова Е. (Россия)</i> Мнение молодежи о рекреационном автомобильном туре по острову Крит | 266 |
| <i>Khojiyev Sh. (Uzbekistan)</i> Main objectives and methodological recommendations for players aged from 10 to 12 years | 268 |

| | |
|--|-----|
| <i>Любавина М. (Россия)</i> Теоретический анализ проблем обучения нападающему удару волейболисток 13-14 лет | 269 |
| <i>Маматов М., Расулов А., Тураев С., Эшанкулов Б. (Ўзбекистон)</i> Спортда менежерлар фаолиятининг ижтимоий хусусиятлари таҳлили | 271 |
| <i>Махсудов М., Светличная Н. (Ўзбекистон)</i> Игра Бочча как средство повышения двигательных возможностей спортсменов с церебральными параличами | 274 |
| <i>Мирджамалова Н. (Ўзбекистон)</i> Ўзбекистонда болалар ва хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг ижтимоий аҳамияти | 276 |
| <i>Мурадасилова Э. (Ўзбекистон)</i> Аёллар учун ноанъанавий соғломлаштириш ва ривожланиш гимнастикаси | 279 |
| <i>Нуритдинов А. (Ўзбекистон)</i> Развитие массовых видов спорта среди населения Республики Узбекистан | 282 |
| <i>Нурмаматова С. (Ўзбекистон)</i> Развитие гибкости девочек 6-7 лет, занимающихся фигурным катанием | 283 |
| <i>Овсянникова М., Биндусов Е., Янкина Е. (Россия)</i> Hidrorider новый вид групповых фитнес программ | 285 |
| <i>Овсянникова М., Олохова М., Поздеева Е. (Россия)</i> Фитнес-аэробика как средство улучшения состояния сердечно-сосудистой системы студенток вуза | 286 |
| <i>Петрушкина С. (Россия)</i> Программа по восстановлению лиц, перенесших вирусную пневмонию | 289 |
| <i>Примбетов А. (Ўзбекистон)</i> Эркин курашчи қизлар машғулотларини ривожлантириш йўллари | 291 |
| <i>Пулатов С. (Ўзбекистон)</i> 18-19 ёшли футболчиларнинг тана тузилишини таҳлил қилиш | 293 |
| <i>Raximova M. (O'zbekiston)</i> Yangi davr gimnastikasi | 295 |
| <i>Романенко Н., Михитарова В. (Россия)</i> Влияние занятий по методике стретчинг на развитие координационных способностей и гибкости у женщин 22-25 лет | 297 |
| <i>Саидова М., Каримова К., Абдуллоев А. (Таджикистан)</i> Инновационное развитие рынка услуг физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений в Республике Таджикистан | 299 |
| <i>Саидова М., Холахмади С., Тошматов Р. (Таджикистан)</i> Инновационная деятельность и её влияние на развитие физической культуры и спорта Республики Таджикистан | 301 |
| <i>Салимов К., Ахмедова С. (Казахстан)</i> Развитие, ответственность и доступность спортивного туризма | 303 |
| <i>Сафаров Ш. (Таджикистан)</i> Функционирование и развитие физкультурно-спортивных организаций в Республике Таджикистан | 306 |
| <i>Собирова Л. (Ўзбекистон)</i> Голбол-кўриш қобилияти бузилган болаларнинг кординацион қобилиятини ривожлантириш самарадорлиги | 308 |
| <i>Сударь В., Горбунова С. (Россия)</i> Повышение физической подготовленности женщин 25-30 лет на основе Yogalates | 310 |
| <i>Тен А., Шепетюк М., Зауренбеков Б., Житкеев А., Телемгенова А. (Казахстан)</i> Определение эффективности методики тренировки с использованием тестирования и биоимпедансного анализа | 312 |
| <i>Toshturdiyev Sh., Mukhiddinova F. (Uzbekistan)</i> Influence of outdoor games improving the physical qualities during preparation of badminton players in teaching preschoolers for ESL | 314 |
| <i>Умматалиев Ш., Светличная Н. (Ўзбекистон)</i> Динамика функционального состояния юных волейболистов на оздоровительном этапе тренировки | 316 |
| <i>Чоршамиев Н., Усманходжаев М., Усманходжаев Т. (Ўзбекистон)</i> Этноспорт – народные игры: эффективные средства, методы и формы организации двигательной активности детей, юношей и студенческой молодежи | 318 |
| <i>Shamsiyeva M. (O'zbekiston)</i> Pedagogik tajriba boshida talabalar harakatlanish faolligi va sog'lom turmush tarzi elementlari o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanish xususiyatlari | 320 |

| | |
|---|-----|
| <i>Yoqubova O., Akbarov A., Ummatov A. (O'zbekiston) Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida axborot texnologiyalaridan foydalanish ahvolini pedagogik o'rganish</i> | 322 |
| <i>Юмангулов Т. (Узбекистан) Оценка физической подготовленности юных футболистов младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительном этапе</i> | 324 |
| 4-Sho'ba. TALABALAR SPORTINI TIBBIY-BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK TA'MINLASH | |
| Секция 4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА | |
| 4th Section. MEDICO-BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENT SPORTS | |
| <i>Абдусаломов А., Мурадов Ф. (Ўзбекистон) Ҳаракат имконияти чекланган болаларни жисмоний машғулотлар жараёнини такомиллаштириш</i> | 327 |
| <i>Абдусаматов Б., Сафарова Д. (Узбекистан) Сравнительная оценка физического развития спортсменов, специализирующихся в игровых и силовых видах спорта</i> | 329 |
| <i>Абдусаматова У., Зиямухамедова С., Исмоилова Ф. (Ўзбекистон) Рухнинг организмдаги биологик роли</i> | 331 |
| <i>Алимбоева Р. (Ўзбекистон) Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларда жисмоний машқлар асосида жисмоний ривожланишни текшириш усуллари</i> | 333 |
| <i>Арзикулов Д. (Ўзбекистон) Замонавий спорт-педагогик фаолиятнинг ижтимоий-психологик хусусиятлари</i> | 336 |
| <i>Баратов С. (Узбекистан) Регуляция предстартового состояния у юных баскетболистов средствами стретчинга</i> | 339 |
| <i>Баталова М., Кузнецова Ю., Тарасова Е. (Россия) Влияние ортостатической пробы и пробы ромберга на сердечно-сосудистую систему бадминтонистов 8-13 лет</i> | 341 |
| <i>Baxtiyorov U., Boyqobilov A. (O'zbekiston) Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida personalni boshqarishning rag'batlantirish (motivatsion) uslublarini qo'llash</i> | 343 |
| <i>Браниште Г., Манолаки В. (Румыния, Молдова) Оценка физического развития и морфофункционального статуса студентов с учетом полового диморфизма</i> | 345 |
| <i>Еликов А., Коростелева М. (Россия) Изучение показателей свободнорадикального окисления бывших спортсменов</i> | 348 |
| <i>Еликов А., Коростелева М. (Россия) Изучение некоторых показателей липидного профиля бывших спортсменов и возможности нутритивной коррекции</i> | 350 |
| <i>Ёқубова Д., Фафоров Н. (Ўзбекистон) Мактабгача ёшидаги болаларда билиш жараёнларининг ривожланиши</i> | 351 |
| <i>Eshtemirova E., Yusupov G. (Uzbekistan) Injuries of young artistic gymnastics muscle-motion system injuries and measures of its prevention</i> | 354 |
| <i>Zvyagina E. (Russia) Indicators of physical aggression of young water polo players</i> | 356 |
| <i>Зотова Е. (Узбекистан) Вопросы психического выгорания в спортивной деятельности</i> | 358 |
| <i>Ишитаев Ж. (Ўзбекистон) Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг портлаш қобиляят кўрсаткичлари орқали спорт турларига йўналтириш</i> | 359 |
| <i>Киличев Ш., Маматраимов А. (Узбекистан) Персонализация как основа управления психологическим состоянием футболистов</i> | 361 |
| <i>Кошечкина С. (Узбекистан) Опорный прыжок - вид гимнастического многоборья, требующий особой психологической подготовки</i> | 364 |
| <i>Маъмурова Л. (Ўзбекистон) Таэквондочи қизлар фаолиятига эмоционал ҳолатлар ва стресс таъсирининг олдини олишда психологик усулларнинг қўлланилиши</i> | 365 |
| <i>Mavlanov D., Haydarov F., Saitxodjaev Z. (O'zbekiston) Mutaxassis va sport psixologining kasbiy va kommunikativ kompetensiyasi</i> | 368 |
| <i>Махмудов А. (Ўзбекистон) Бошқарув қобиляятлари ва уларнинг ёш раҳбарларда шаклланганлик хусусиятлари</i> | 370 |
| <i>Nazarov D. (O'zbekiston) Yosh sambochilar motivatsiyasini nazorat qilishda irodaviy harakatlarning ahamiyati</i> | 372 |

| | |
|---|-----|
| <i>Назарова З. (Ўзбекистон) Боксчи қизлар спорт муваффақиятига эришишида индивидуал психологик хусусиятлари</i> | 374 |
| <i>Нуриддинова А., Сейдалиева Л. (Ўзбекистан) Физиологические особенности дыхательной системы у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой</i> | 377 |
| <i>Odilbekov M. (O'zbekiston) O'smirlarda bilish jarayonlarini samaradorligiga emotsiyaning ta'siri</i> | 379 |
| <i>Петроченко Д., Дубкова Н. (Россия) Рациональное питание фигуристов и его роль в профилактике заболеваемости и спортивного травматизма</i> | 382 |
| <i>Попова И., Савинкова О., Сысоев А. (Россия) Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы квалифицированных прыгунов в воду</i> | 384 |
| <i>Rasulov Z. (O'zbekiston) Bo'lajak trenerlarning kasbiy-psixologik tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy yondoshuvlari</i> | 385 |
| <i>Raxmonova K. (O'zbekiston) Akrobatikachilarning muvozanatni saqlash holatida funksional tizimlarning ishtiroki</i> | 388 |
| <i>Сайдахмедов Ж., Бурнашев Р. (Ўзбекистан) Повышение функционального состояния и уровня специальной работоспособности бегунов на средние дистанции с применением цифровых технологий</i> | 390 |
| <i>Солайдинов Э. (Ўзбекистан) Влияние экзогенных и эндогенных факторов на формирование конституциональных типов у борцов вольного стиля</i> | 392 |
| <i>Султонова Д. (Ўзбекистон) Спорт тайёргарлиги – организмни жисмоний юкламаларга адаптация қилишини ривожланиши жараёни сифатида</i> | 394 |
| <i>Sultonova D., Allamuratov Sh. (O'zbekiston) Organizmning jismoniy yuklamalarga adaptatsiya (moslashish)ning fiziologik xususiyatlari</i> | 396 |
| <i>Tadjibayeva Sh. (O'zbekiston) Yakkakurash sport turlarida agressiyani optimallashtirishning psixologik imkoniyatlari</i> | 398 |
| <i>Таджиматов И. (Ўзбекистан) Использование батута для развития координации у гимнасток 9-11 лет</i> | 400 |
| <i>Umarov D. (Uzbekistan) Effectiveness of psychological complex control in gymnastic athletes</i> | 402 |
| <i>Умаров Х. (Ўзбекистан) Исследование влияния высокоинтенсивной тренировочной нагрузки на частоту сердечных сокращений юных гимнастов</i> | 404 |
| <i>Uraimov S., Isломov I., Allamuratov Sh. (O'zbekiston) Farg'ona shahar harbiy-texnika litseyi o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi darajasi</i> | 406 |
| <i>Усманов К. (Ўзбекистон) Ёш теннисчиларда айрим ўйин малакаларини вестибулокинетик машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги</i> | 408 |
| <i>Усманова Ш. (Ўзбекистан) Эмоциональная устойчивость юных спортсменов как фактор результативности соревновательной деятельности</i> | 411 |
| <i>Фадеева А. (Россия) Анализ показателей периферического кровообращения подростков 13-16 лет, занимающихся и не занимающихся спортом</i> | 413 |
| <i>Хайдаров М. (Ўзбекистан) Оценка морфологических асимметрий у пара-пауэрлифтеров, с нарушениями в строении опорно-двигательного аппарата</i> | 415 |
| <i>Хужамқулова М., Серебряков Ю. (Ўзбекистан) Иммунная система человека при физической нагрузке</i> | 417 |
| <i>Юсупова М. (Ўзбекистон) Ўспирин ёшдаги мактаб ўқувчиларни жисмоний ривожланиши ва саломатлигида мавжуд бўлган четланишларни солиштирма баҳолаш</i> | 420 |
| 5-Sho'ba. BARCHA TURDAGI TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA: MUAMMOLAR VA ISTIQBOLLAR | |
| Секция 5. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВСЕХ ТИПОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ | |
| 5th Section. PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF ALL TYPES: PROBLEMS AND PROSPECTS | |
| <i>Abatova G. (O'zbekiston) Sport to'garaklarida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish tajribasi</i> | 423 |

| | |
|--|-----|
| <i>Айходжаева М. (Ўзбекистон) Жисмоний тарбия университети талабаларининг мустақил таълимини ташкил қилиш</i> | 425 |
| <i>Amriyeva D. (O'zbekiston) Voleybol sohasi mutaxassislarini tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning tarixiy falsafiy ahvolini anketа o'tkazish yo'li bilan o'rganish</i> | 427 |
| <i>Ахмедов И., Юлдошев У. (Ўзбекистон) Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат-хусусий шериклик истиқболлари</i> | 429 |
| <i>Baxodirov Sh. (O'zbekiston) Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilashda harakatli o'yinlar elementlarining ahamiyatini pedagogik baholash</i> | 432 |
| <i>Баязитова Ж. (Ўзбекистон) Мактабгача ёшдаги болаларда чакқонликни ривожлантириш</i> | 434 |
| <i>Bekmirzayeva H., To'xtashev X. (O'zbekiston) Imkoniyati cheklangan og'ir atletika sportchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish</i> | 436 |
| <i>Бердиева Ч. (Ўзбекистон) Имконияти чекланган талаба қизларнинг жисмоний сифатларини оширишда табақалаштирилган ёндашув</i> | 437 |
| <i>Дошыбеков А., Ниязакынов Е. (Казахстан) Использование инновационных технологий в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры</i> | 440 |
| <i>Erifanova E. (Uzbekistan) Features of the selection of teenage girls 10-12 years old for weightlifting classes</i> | 442 |
| <i>Eshonqulova M. (O'zbekiston) Анкета о'тказиш yo'li bilan tekvandochi-talabalarining umumiy chidamliligini rivojlantirish muammolarini o'rganish</i> | 443 |
| <i>Eshtaev S., Misirov N. (Uzbekistan) Motivation for classes as a factor that predetermines the success of sports activity in preschool children</i> | 445 |
| <i>Jumagulova A. (O'zbekiston) Yosh dzyudochi qizlarning texnik harakatlari va jismoniy sifatlari o'rtasidagi bog'lanishni o'rganish (dastlabki natijalar)</i> | 447 |
| <i>Изосимова Ю., Голубева Г. (Россия) Анализ отдельных показателей деятельности спортивной школы</i> | 449 |
| <i>Izrailbekova M., Aухodjaeva M. (O'zbekiston) Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etishning xususiyatlari</i> | 451 |
| <i>Кадыров Ш. (Ўзбекистон) Физическое воспитание студентов профиля «Аквакультура» как особенность подготовки к профессиональной деятельности</i> | 453 |
| <i>Каримова Г. (Ўзбекистон) Таълим муассасаларида аёл жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятининг ўрни</i> | 455 |
| <i>Kuanova U., Shukurova S., Kdirova M. (O'zbekiston) Talaba-voleybolchilarning sakrovchanligi va tezligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'lanishni o'rganish (dastlabki natijalar)</i> | 457 |
| <i>Kushbakova S. (O'zbekiston) Maktabgacha ta'lim tashkilotida 6-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda turizm vositalaridan foydalanish uslubiyati</i> | 459 |
| <i>Мамажонов Д., Каримов Н. (Ўзбекистон) 11-14 ёшли ўқувчиларининг статик фаолиятларига ҳос жисмоний сифатларини ривожланишнинг сенситив ва критик даврлари</i> | 461 |
| <i>Мирзакулов Ш., Люлина Е. (Ўзбекистон) Оптимизация физического воспитания в школе средствами Хатха-йоги</i> | 463 |
| <i>Мусралинова А. (Россия) Физкультурно-оздоровительные занятия по катанию на роликовых коньках как часть адаптивного физического воспитания детей с расстройствами аутистического спектра</i> | 465 |
| <i>Mukhiddinova F., Saidova Sh. (Uzbekistan) Influence of physical education on the intellectual development of preschool children</i> | 467 |
| <i>Нуриддинова М. (Ўзбекистон) Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотини ташкил этиш методикаси</i> | 468 |
| <i>Рахматова Д. (Ўзбекистон) Ўсмир спортчиларда чидамлиликни шакллантиришнинг илмий асослари</i> | 471 |
| <i>Рўзиева Ф., Мусаева У. (Ўзбекистон) Бошланғич синф ўқувчиларида ҳаракатли ўйинлар воситасида валеологик маданиятни шакллантириш</i> | 473 |

| | |
|--|-----|
| <i>Solayeva O., Akbarov A. (O'zbekiston) Yosh kurashchi qizlarda kuch qobilyatini rivojlantirish (dastlabki natijalar)</i> | 476 |
| <i>Solayeva F., Akbarov A. (O'zbekiston) Yosh qizlarni kurash to'garaklariga jalb qilish samaradorligini o'rganish</i> | 477 |
| <i>Сударь В., Андрейцева М. (Россия) Развитие физических качеств девочек 6-7-летнего возраста средствами танцевального фитнеса</i> | 479 |
| <i>Suyunova G. (O'zbekiston) Oila sharoitida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlanish faolligini optimallashtirish</i> | 481 |
| <i>Tashpulatov B., Kayumov B. (Uzbekistan) Анализ формирования интереса к физическому воспитанию студентов вузов</i> | 483 |
| <i>Тураева Н., Миродилова К. (Uzbekistan) Актуальность использования технологий в учебно-воспитательных процессах в спортивном образовании</i> | 485 |
| <i>Усманова Д. (Uzbekistan) Анализ деятельности и организационной структуры федерации шахмат Республики Узбекистан</i> | 487 |
| <i>Федорова С. (Uzbekistan) Динамика показателей физической подготовленности девочек 5-9 классов</i> | 489 |
| <i>Kholmatov B. (Uzbekistan) Basic rules of table tennis competition and its referee</i> | 491 |
| <i>Xudoyorova G. (O'zbekiston) Yosh dzyudochilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish xususiyatlarini pedagogik baholash</i> | 493 |
| <i>Хусанова И. (Ўзбекистон) 14-15 ёшли баскетболчиларнинг чидамлилигини ўрганиш (дastlabki natijalar)</i> | 495 |
| <i>Хусанова И., Рахматова Д. (Ўзбекистон) Спортчиларда чидамlilik сифатини назорат қилиш тестлари ва мезонлари</i> | 497 |
| <i>Шамрай Л., Расин М. (Россия) Модель школьного физкультурно-спортивного клуба в общеобразовательном учреждении</i> | 499 |
| 6-Sho'ba. JISMONIY TARBIYA VA SPORT: O'TMOQ, BUGUNGI, KELAJAK | |
| Секция 6. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ | |
| 6th Section. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: PAST, PRESENT, FUTURE | |
| <i>Абдыбекова Н., Добаев К., Мамбеталиева Н. (Кыргызстан) Современные цифровые технологии в профессиональной подготовке магистров по направлению «Физическая культура и спорт»</i> | 502 |
| <i>Анарбаев А., Юлдашева С. (Казахстан) Развитие футбола в городе Туркестане с 1965 по 2000 годы</i> | 505 |
| <i>Berdimurodov Z. (O'zbekiston) O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishning ijtimoiy ahamiyati</i> | 507 |
| <i>Musayev B.B., Turabov A. (O'zbekiston) O'zbekiston terma jamoasi a'zolariga zaxira tayyorlash mexanizmlari</i> | 509 |
| <i>Nabiullin R., Yoqubova N., Berdiyev O. (O'zbekiston) Sport sohasida ishlab chiqarish va xizmat ko'rsatish yo'nalishida raqobatbardosh yetakchilikdagi marketing</i> | 511 |
| <i>Norqulov Z. (O'zbekiston) Yosh og'ir atletikachilar mashg'ulot vositalarini rejalashtirish uslubi</i> | 514 |
| <i>Самсонова К., Анарбаев А. (Казахстан) Адаптивная физическая культура, проблемы и пути их решения на современном этапе</i> | 517 |
| <i>Сержанова М. (Беларусь) Методические аспекты определения биомеханико-педагогических составляющих техники фехтования на основе аналитической записи позы</i> | 520 |
| <i>Собиржанова С., Светличная Н. (Uzbekistan) Контроль и самоконтроль подготовленности юных футболисток</i> | 522 |
| <i>Уббинязов М., Кувондиқов Ж. (Uzbekistan) Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане</i> | 524 |
| <i>Шайдуллаева З., Сейдалиева Л. (Uzbekistan) Микроэлементы в спорте</i> | 526 |

“UNIVERSITET SPORTI: MILLATNING SOG‘LIG‘I VA FAROVONLIGI”
XI talabalar va yosh olimlarning Xalqaro ilmiy anjumani
TASHKILIY QO‘MITA VA TAHRIRIYAT KENGASHI

M. Boltabayev, Rektor, tashkiliy guruh raisi

M. Arzikulov, Sportni rivojlantirish vazirligi Sport ta’limi va ilmiy muassasalar bilan ishlash boshqarmasi boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

B. Musayev, Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a’zosi

I. Axmedov, O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a’zosi

J. Zarifboyev, Xalqaro hamkorlik bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a’zosi

N. Dusanov, Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a’zosi

I. Ibragimov, Moliya-iqtisod ishlari bo‘yicha prorektor, tashkiliy guruh a’zosi

N. Svetlichnaya, “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport” kafedrasida dotsenti, tashkiliy guruh kotibi, bosh koordinator

E. Raxmanov, O‘quv-uslubiy boshqarma boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

Y. Aripov, Ta’lim sifatini nazorat qilish bo‘limi boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

R. Babajanov, Yoshlar bilan ishlash, ma’naviyat va ma’rifat bo‘limi boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

G. Asatova, O‘zbek-Belarus qo‘shma jismoniy tarbiya, sport va turizm fakulteti dekani, tashkiliy guruh a’zosi

A. Jumaniyazov, Universitet matbuot kotibi, tashkiliy guruh a’zosi

R. Kuchkarov, Raqamli ta’lim texnologiyalari markazi boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

X. Tursunov, Universitet Yoshlar ittifoqi boshlang‘ich tashkiloti yetkakchisi, tashkiliy guruh a’zosi

A. Shopulatov, Ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

Sh. Toshturdiyev, Xalqaro hamkorlik bo‘limi boshlig‘i, tashkiliy guruh a’zosi

R. Burnashev, Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi, tashkiliy guruh a’zosi

Barcha fakultet dekanlari hamda mutaxassislik kafedralari mudirlari.



Ilmiy nashr

**Talabalar va yosh olimlarning XI xalqaro ilmiy anjumani
UNIVERSITET SPORTI: MILLATNING SOG‘LIGI VA FAROVONLIGI
Ilmiy ishlar to'plami**

Materiallar muallif tahririyatida nashr etilgan

Научное издание

**Сборник научных трудов
XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых
УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ**

Материалы опубликованы в авторской редакции

Scientific publication

**UNIVERSITY SPORTS: THE HEALTH AND PROSPERITY OF THE NATION
Collection of scientific papers
XI International Scientific Conference of Students and Young Scientists**

Materials published in the author's edition

Мухаррир: С. Абдунабиева
Бадий мухаррир: Б. Мухторов
Компьютер сахиваловчиси: Б. Мухторов

Нашр.лист АА №0038.
Босишга рухсат этилди: 08.09.2022 йил.
Бичими 60x84 1/8. Офсет қоғози.
“Times New Roman” гарнитураси.
Шартли б/т 30,8. Нашр хисоб т 31,9.
50-буюртма.

“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” нашриётида таёрланди.
100012, Тошкент ш., Сирғали т. 5-даха, Янги Қўйлик, 24.

“DAVR MATBUOT SAVDO” босмахонасида босилди.
100198, Тошкент ш., Қўйлик-4 мавзе, 46.



ISBN 978-9943-8430-6-6



9 789943 843066

The ISBN and barcode information is located in the bottom right corner. It includes the ISBN number 978-9943-8430-6-6, a standard barcode, and the EAN-13 number 9 789943 843066.