



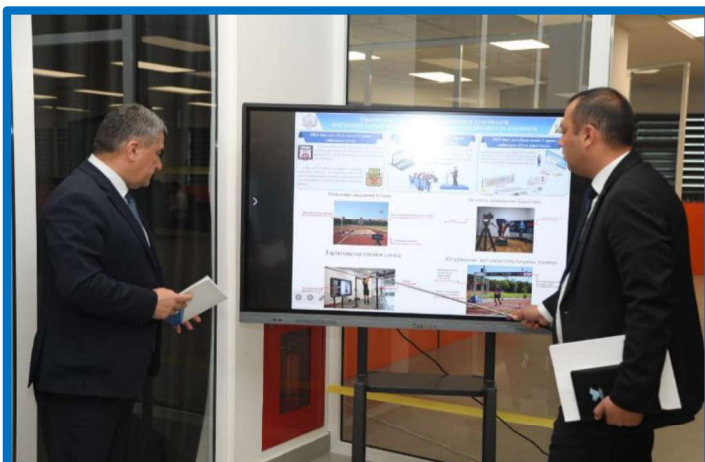
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamonov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchiligi va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





5. Sultanov M.M. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2022.

6. Mirzaev O.A. Sport tibbiyoti asoslari. – Toshkent: Tib nashr, 2020.

7. Sobirov N.N. Talaba sportchilarning funksional tayyorgarligini baholash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2021.

8. Alimuhamedov F.F. Jismoniy yuklamalarni boshqarish va nazorat qilish. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.

9. Petrov V.V. Физиология спорта. – Москва: Спорт, 2018.

10. Kuznetsov A.A. Современные технологии спортивной подготовки. – Москва: Физическая культура, 2020.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: jamshid-0505@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор, кафедра «Теория и методика физической культуры, спорта», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Д.Х.Умаров

Чирчик, Узбекистан

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ

Аннотация

В представленной статье рассматриваются актуальные для спортивной гимнастики вопросы разработки и реализации программ по интегральной подготовке высококвалифицированных гимнастов. Особо выделен базовый вид интегральной подготовки, а именно технической, её основные компоненты, от уровня подготовленности которых напрямую зависит соревновательная надёжность комбинаций и исполнительское мастерство гимнаста в предстоящем олимпийском цикле. Излагая вопрос об интегральной подготовке автор справедливо подчеркнул, что "невнимание к разработке и обоснованию этого вида подготовки не позволяет во многих случаях находить оптимальное решение задач тренировки".

Ключевые слова: педагогический процесс, технологические компоненты, корреляционный анализ, факторный анализ, средства подготовки, интегральная подготовка, техническая подготовка, двигательная подготовка, функциональная подготовка

Annotation

Mazkur maqolada sport gimnastikasida yuqori malakali gimnastlarning integral tayyorgarligini ishlab chiqish va amalga oshirishga oid dolzarb masalalar ko'rib chiqilgan. Integral tayyorgarlikning asosiy turi sifatida, ayniqsa, texnik tayyorgarlik alohida ajratib ko'rsatilgan bo'lib, uning asosiy komponentlari darajasi gimnastning kelgusi Olimpiya siklida musobaqa kombinatsiyalarining ishonchiligi va ijro mahoratiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Integral tayyorgarlik masalasini yoritishda muallif asosli ravishda shuni ta'kidlaydiki, "ushbu tayyorgarlik turini ishlab chiqish va ilmiy asoslashga yetarli e'tibor qaratilmasligi ko'plab holatlarda mashg'ulot vazifalarini optimal hal etishga imkon bermaydi".

Kalit so'zlar: pedagogik jarayon, texnologik komponentlar, korrelyatsion tahlil, faktor tahlili, tayyorgarlik vositalari, integral tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, harakat (motor) tayyorgarligi, funksional tayyorgarlik.

The present article discusses the issues of development and implementation of programs for the integral training of highly qualified gymnasts that are relevant for artistic gymnastics. The basic type of integral training, namely technical, its main components, the level of preparedness of which directly affects the competitive reliability of combinations and the performance skills of a gymnast in the upcoming Olympic cycle, is highlighted. Outlining the issue of integral training, the author rightly emphasized that "lack of attention to the development and justification of this type of training does not allow in many cases to find the optimal solution to training problems."

Keywords: pedagogical process, technological components, correlation analysis, factor analysis, means of training, integral training, technical training, motor training, functional training.

Сущность интегральной подготовки в спорте. По мнению Л.Я.Аркаева (1), И.А.Винер-Усмановой (2), Л.П.Матвеева (3), Д.Х.Умарова (5), М.Н.Умарова и Д.Х.Умарова (7) интегральная подготовка характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности — технической, физической, тактической, психологической, функциональной и служит объединяющей и, пожалуй, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

В.Н. Платонов (4) отмечает, что "под интегральной подготовкой следует понимать процесс, направленный на объединение, координацию и реализацию в условиях тренировочной и соревновательной деятельности различных сторон подготовленности, качества и способностей, обеспечиваемых применением узконаправленных средств, носящих аналитический характер и по своей структуре не всегда в полной мере отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности".

Таблица 1

Технологические компоненты интегральной подготовки

Распределение технологических компонентов интегральной подготовки на основе их перспективно-прогностической значимости		Уровень значимости компонентов интегральной подготовки
1	Система отбора в команду: к основным показателям подготовленности, которые необходимо учитывать при отборе, относятся: спортивный результат, степень	$r=0.90-0.955$



	соответствия целевой модели по содержанию и трудности произвольных упражнений, динамика спортивных результатов, стабильность выступлений, выполнение индивидуального плана, выполнение модельных характеристик специальной физической подготовки (СФП).	
2	Важным технологическим компонентом являются варианты построения предсоревновательных этапов подготовки. Использование каждого из вариантов зависит от программы и регламента соревнований	$r=0.85-0.895$
3	Концепция предусматривает текущую тактическую коррекцию параметров тренировочной нагрузки в зависимости от индивидуального состояния конкретных гимнастов	$r=0.80-0.845$
4	Основной задачей совершенствования технического мастерства в годичном цикле является создание оптимальной избыточности по трудности, качеству и надежности выполняемых элементов высшей сложности, связок, комбинаций в целом. Основным условием для успешного решения этой задачи является оптимальный уровень базовой технической подготовленности, который закладывается в предшествующих вхождению в сборную команду страны периодах подготовки и продолжается в составе сборной.	$r=0.75-0.795$
5	Уровень СФП, должен обеспечивать необходимую базу для успешного решения задач технической подготовки сильнейших гимнастов страны.	$r=0.70-0.745$
6	Важное значение имеет организационно-управленческий аспект. Выявлено, что привлечение на централизованную подготовку перспективных юных гимнастов вместе с их личными тренерами существенно повышает мотивацию тренеров и обеспечивает повышение их педагогического мастерства. Показано, что таким образом комплексно решается проблема не только подготовки квалифицированных гимнастов, но и тренеров высшей квалификации	$r=0.65-0.695$
7	Целесообразно введение контрольных тренировок по технической и физической подготовке в первый и последний дни каждого учебно-тренировочного сбора. При этом, первые контрольные тренировки позволяют оценить объем и качество работы, проделанной гимнастами на местах, без предоставления документальной отчетности, которая нередко несет не вполне достоверную информацию.	$r=0.60-0.645$

Цель исследования. Рассмотреть целесообразность использования в комплексе компонентов интегральной подготовки гимнастов высокой квалификации и их интерпретация в процессе предсоревновательной подготовки к официальным соревнованиям.

Методы исследования. Педагогические наблюдения, хронометраж тренировочного занятия, корреляционный анализ, факторный анализ, расчет коэффициент «надежности» соревновательных комбинаций.

Результаты исследования. Материалы многолетних исследования позволили Л.Я.Аркаеву (1) разработать систему интегральной подготовки гимнастов и ее главные технологические компоненты на основе перспективно-прогностического подхода, а также принципов опережающего развития и оптимальной избыточности.

Дополнением к вышесказанному в процессе предсоревновательных сборов сборных команд России Л.Я.Аркаевым (1) были апробированы 7 технологических компонентов интегральной подготовки гимнастов высокой квалификации. При осуществлении подготовки высококвалифицированных спортсменов заслуживает внимания вывод Л.Я. Аркаева (1) о том, что в структуре процессов, обеспечивающих

высококвалифицированных спортсменов (биомеханический, физиологический, психологический, педагогический), педагогический процесс является своеобразным входом в систему, на который должна подаваться основная информация о состоянии и возможностях спортсменов. Посредством педагогических воздействий и осуществляется внешнее управление деятельностью гимнастов.

Помимо общепринятых в теории спорта видов подготовки в спортивной гимнастике различают ряд разновидностей подготовки, таких, как базовая, сопряженная, вращательная, прыжковая, акробатическая, хореографическая, централизованная, среднегорная, предсоревновательная, соревновательная и др.

Физическая и техническая подготовка являются теми главными точками опоры, через которые проходит центральная ось системы интегральной подготовки высококвалифицированных гимнастов.

Вокруг этой оси, как около консолидирующего стержня, группируются вышеперечисленные виды подготовки и строится их структурное взаимодействие.

Виды подготовки не имеют четких граней, резко отделяющих их друг от друга. Взаимодействуя между собой, они как бы протекают друг в друга, образуя нежесткие объекты. Многомерное сопряжение различных



видов подготовки и, прежде всего, физико-техническое сопряжение является одной из ведущих тенденций развития современной системы интегральной подготовки гимнастов высшей квалификации. Именно этим она отличается от классической системы подготовки гимнастов, в которой доминирует аналитический принцип четкого разделения видов подготовки (табл.1).

Средства подготовки. Выбор средств подготовки определяется теми задачами, решение которых обеспечивает своевременный выход на целевую модель соревновательной деятельности и достижение прогнозируемых результатов в предстоящем олимпийском цикле.

Исследованием показано, что среди тренировочных средств, применяемых в

системе интегральной подготовки гимнастов высшей квалификации, доминируют средства специальной подготовки (табл.2).

Средства подготовки также сопрягаются друг с другом. При этом решение специальных задач различных видов подготовки происходит параллельно в процессе выполнения одних и тех же упражнений.

В системе подготовки гимнастов высшей квалификации упражнения общей физической подготовки (ОФП) (спортигры, бег, плавание и т.п.) применяются в ограниченных объемах в качестве средства восстановления и психофизиологической разрядки. Доля ОФП может несколько возрасти по окончании главных соревнований года.

Таблица 2

Перечень средства тренировки на этапе предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гимнастов

Распределение технологических компонентов интегральной подготовки на основе их перспективно-прогностической значимости		
1	соревновательные упражнения на всех видах гимнастического многоборья (комбинации в целом);	23%
2	части соревновательных упражнений (элементы и связки из соревновательных комбинаций);	15%
3	опорные прыжки (в целом и отдельно по фазам в облегченных и затрудненных условиях);	3%
4	учебно-тренировочные упражнения (комбинации, связки, элементы, фазы, прыжки);	15%
5	базовые, профилирующие, сопряженные, подготовительные и подводящие специальные упражнения;	14%
6	упражнения СФП для поддержания и развития необходимых для высококвалифицированных гимнастов физических качеств;	13%
7	акробатические упражнения;	7%
8	прыжки на батуте;	2%
9	хореографические упражнения (у гимнасток);	4%
10	дополнительные средства подготовки.	4%

Техническая подготовка гимнастов, ориентированных на высшее спортивное мастерство, представляет собой одновременно и систему, и процесс обучения гимнастическим упражнениям прогрессирующей сложности. Обучение гимнастов неразрывно связано с процессами формирования и совершенствования спортивной техники.

В процессе технической подготовки ставятся и решаются классические педагогические проблемы «чему учить?», «как учить?» и «и когда учить?». Здесь особенно ярко проявляется педагогическое мастерство тренера и его профессиональная квалификация как учителя большой гимнастики. Поэтому можно сказать, что техническая подготовка — это самый педагогичный вид подготовки.

Одной из основных задач технической подготовки гимнастов является формирование высокоразвитого технического мастерства. Его характеризует такой уровень подготовленности, при котором обнаруживается способность

технически совершенно (т.е. технически грамотно, безошибочно, артистично и стабильно) выполнять гимнастические упражнения различной сложности — от элементарных до сложнейших. Совершенствование технического мастерства — один из важнейших компонентов в технологии интегральной подготовки гимнастов. Техническое мастерство невозможно без овладения оптимальной техникой.

Необходимым условием для овладения оптимальной техникой выполнения гимнастического упражнения является определенный уровень подготовленности гимнаста (технической, физической, функциональной, психологической и теоретической). Его также называют исходной базой обучения. Этот уровень, как и состав исходной базы, определяет «двигательный запрос» данного упражнения. Чем сложнее упражнение, тем выше этот запрос.



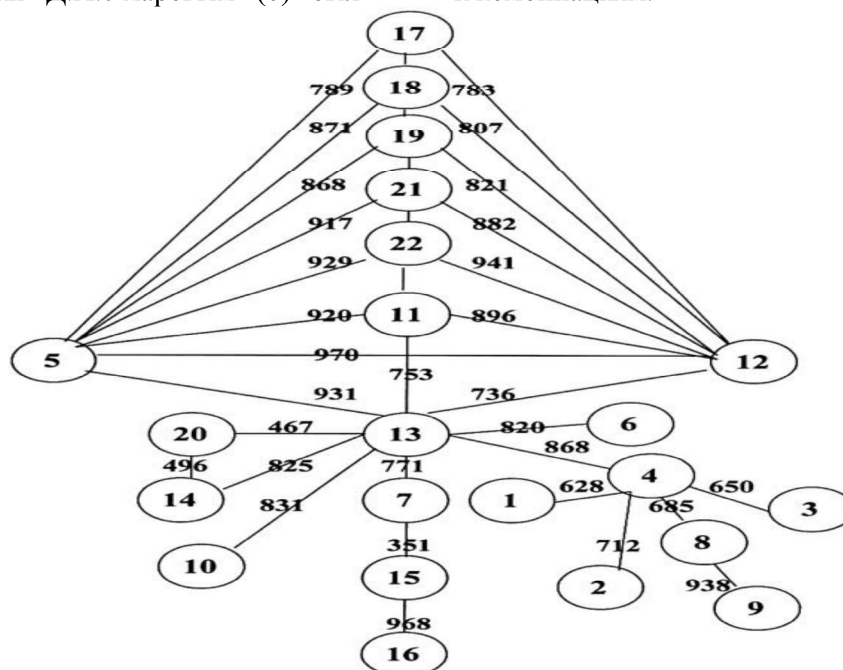
Формирование и совершенствование техники осуществляется в процессе выполнения гимнастических упражнений (базовых, подготовительных, подводящих и основных). Этот процесс носит циклический характер. В каждой попытке выполнения упражнения он начинается с установки, сопровождается педагогическими указаниями тренера и завершается движениями гимнаста, — т. е. биомеханическим процессом, качество которого оценивает тренер или сам гимнаст. Результат сравнивается с целевой моделью и весь процесс повторяется снова и снова.

В целях оценки связей между параметрами интегральной подготовленности и перечня средств тренировки Д.Х.Умаровым (6) был

использован корреляционный анализ. Корреляционный анализ рассматривался как предварительную процедуру факторного анализа, связанную с выделением групп тесно коррелирующих компонентов тренировочного процесса гимнастов (1,2,4,5).

Для интерпретации результатов факторного анализа выявлялась сущность факторов, и на этой основе определялись их названия: анализировалась неравномерность в распределении факторных весов по факторам.

Согласно представленным в **схеме** данным наиболее существен вклад (39,8%) первого фактора. Сюда вошла группа показателей тренировочных нагрузок, относящихся только к комбинациям.



Условные обозначения: 1. Количество тренировочных дней. 2. Количество тренировок. 3. Чистое тренировочное время. 4; Общее количество элементов. 5. Общее количество комбинаций. 6. Общее количество подходов. 7. Количество элементов высшей группы трудности. 8. Количество элементов СФП. 9. Количество подходов СФП. 10. Интенсивность по элементам. 11. Интенсивность по комбинациям. 12. Количество стабильных комбинаций. 13. Количество элементов технической подготовки. 14. Количество подходов технической подготовки. 15. Количество элементов в упражнениях на батуте. 16. Количество подходов в упражнениях на батуте. 17. Количество комбинаций в вольных упражнениях. 18. Количество комбинаций в упражнениях на коне. 19. Количество комбинаций в упражнениях на кольцах. 20. Количество опорных прыжков. 21. Количество комбинаций

в упражнениях на брусках. 22. Количество комбинаций в упражнениях на перекладине.

Полученные показатели в первом факторе с высокими коэффициентами веса главные на предсоревновательном этапе подготовки ($r=0,836-0,967$). Это важно для планирования и контроля тренировочных нагрузок на данном этапе подготовки. На соревнованиях по спортивной гимнастике бригады судей в комплексе оценивают только комбинации.

В центре корреляционной схемы располагаются показатели 12 и 5: количество стабильно выполненных комбинаций ($r=0,917$) и общее количество выполненных комбинаций ($r=0,957$). В первую группу входят показатели количества комбинаций ($r=0,957$) и интенсивности работы по комбинациям ($r=0,876$), во вторую — показатели, которые характеризуют объем ($r=0,568 -0,778$) и интенсивность работы (эл. в подход, $r=0,825$) и



по эл. в мин. ($r=0,831$), в опорных прыжках ($r=0,677$).

В верхней части схемы видны показатели, относящиеся к комбинациям (от $r=0,876$ до $0,970$), как общие, так и для отдельных видов гимнастического многоборья (от $r=0,619$ до $0,926$). Для этих показателей корреляционные взаимосвязи очень высоки (от $r=0,619$ до $0,916$).

В первую группу входят показатели количества комбинаций ($r=0,970$) и интенсивности работы по комбинациям ($r=0,920$), во вторую — показатели, которые характеризуют объем (от $r=0,568$ до $0,778$) и интенсивность работы (эл. в подход, $r=0,825$) и по эл. в мин. ($r=0,831$), в опорных прыжках ($r=0,677$).

В верхней части схемы видны показатели, относящиеся к комбинациям (от $r=0,876$ до $0,957$), как общие, так и для отдельных видов гимнастического многоборья (от $r=0,619$ до $0,926$). Для этих показателей корреляционные взаимосвязи очень высоки (от $r=0,619$ до $0,916$).

Анализ свидетельствует о существовании двух основных групп показателей, отражающих ход подготовки соревновательной программы.

Другие группы параметров (временные, СФП, батутной и акробатической подготовки) имеют самостоятельное значение. Они характеризуют отдельные стороны подготовки гимнастов к соревнованиям и взаимосвязаны с основными группами.

Полученная на первом этапе корреляционная матрица была преобразована в матрицу факторных весов. В результате факторизации 22 показателей тренировочных нагрузок, несущих самую существенную информацию об исследуемом явлении, были выявлены 5 факторов, имеющих различный вклад в суммарную дисперсию. Для интерпретации результатов факторного анализа выявлялась сущность факторов, и на этой основе определялись их названия: анализировалась неравномерность в распределении факторных весов по факторам. Согласно представленных в схеме данным наиболее существен вклад (39,8%) первого фактора. Сюда вошла группа показателей тренировочных нагрузок, относящихся только к комбинациям. Полученные показатели в первом факторе с высокими коэффициентами веса главные на предсоревновательном этапе подготовки и наиболее значимы для планирования и контроля тренировочных нагрузок.

На соревнованиях по спортивной гимнастике бригады судей в комплексе оценивают только комбинации. Значит, спортсменки

реализуют накопленный потенциал, выполняя комбинации в отдельных видах и набирая при этом определенную сумму баллов в многоборье за каждый день соревнований.

На основе целостных комбинаций моделируются определенные черты предстоящей соревновательной деятельности, тем самым сближаются режимы тренировки и соревнований. Из всех показателей тренировочных нагрузок, вошедших в первый фактор, для контроля готовности гимнастки к соревнованиям наиболее информативен показатель количества стабильно выполненных комбинаций ($r=0,893$), который определяется в процентах от общего количества выполненных комбинаций ($r=0,916$), как в каждом отдельном виде, так и в многоборье. Все вышеперечисленные показатели комбинаций связаны наиболее высокими значениями коэффициента веса с данным фактором. В связи с этим первый фактор интерпретируется нами как фактор «количества выполненных комбинаций».

Второй фактор. Его вклад в общую дисперсию составляет 22,8%. Наиболее высокий коэффициент веса из связывающей группы показателей тренировочных нагрузок соответствует количеству выполненных элементов высшей группы трудности (техническая подготовка, $r=0,771$). Этот фактор характеризует системное использование специально-подготовительных упражнений для избирательного совершенствования элементов соревновательных действий, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, развития специфической и поддержание общей работоспособности на достаточно высоком уровне.

Исходя из предназначения показателей тренировочных нагрузок, вошедших во второй фактор, можно условно назвать этот фактор «техническая подготовка».

Третий фактор — фактор «Специально-физической подготовки», поскольку показатели количества выполненных упражнений ($r=0,892$) и подходов СФП ($r=0,922$) весьма высоки. Высокий процент значимости данного фактора (19,8%) указывает на необходимость целенаправленного развития базовых физических качеств на этапе спортивного совершенствования, в целях повышения работоспособности и специальной выносливости гимнастов исследуемого возраста и уровня подготовленности.

Четвертый фактор, на долю которого приходится 13,1% общей дисперсии выборки, обнаруживает существенные веса по



показателям количества упражнений ($r=0,771$) и подходов на батуте ($r=0,968$), количество выполненных подводящих упражнений (в том числе и на батуте) и их «утилизации» в соревновательных комбинациях на коне и вольных упражнениях ($r=0,902$). Все это дает основание интерпретировать его как фактор «батутной и акробатическая подготовка».

Пятый фактор (4,6%) определяется тесно взаимосвязанными показателями количества тренировочных дней, тренировок, чистого тренировочного времени ($r=0,717$), и на этот фактор приходится 4,6% общей дисперсии выборки. Поэтому считаем, что фактор показателей, характеризующий временные особенности на предсоревновательном этапе, можно назвать фактором «количественных и временных показателей».

Результаты факторного анализа были рекомендованы в целях использования их в процессе разработки структуры и распределения компонентов нагрузки при планировании средств подготовки в учебно-тренировочных занятиях, микро- и соревновательном мезоцикле гимнастов и гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Заключение. Таким образом с учетом практической целесообразности контроля и оценки уровня спортивно-технического мастерства гимнастов был использован разработанный Л.Я.Аркаевым (1994) и доработанный нами коэффициент «надежности» соревновательных комбинаций на видах многоборья.

1. Средняя оценка — 1-2 балл, надежность — до 0,1-0,2. 2. Средняя оценка — 3-4 балла, надежность — до 0,2-0,4. 3. Средняя оценка — 5-6 балла, надежность — до 0,4-0,6. 4. Средняя оценка — 7-8 балла, надежность — до 0,6-0,8. 5. Средняя оценка — 9-10 балла, надежность — до 0,8-1,0.

Материалы корреляционного анализа показали, что наиболее информативными параметрами тренировочной нагрузки (при $r=0,875-0,955$) на соревновательном этапе подготовки гимнастов к ответственным соревнованиям являются:

- количество стабильно выполненных комбинаций;
- общее количество выполненных элементов;
- тренировочное время;
- количество элементов СФП;
- количество элементов высшей сложности;
- интенсивность тренировочной нагрузки;

- процент успешно выполненных комбинаций и опорных прыжков.

Результаты корреляционного анализа позволили определить взаимосвязь и взаимовлияние наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки, используемых гимнастами на соревновательном этапе подготовки. Факторный анализ выявил, по уровню значимости показателей тренировочной нагрузки, пять факторов с различным вкладом каждого из них в спортивно-техническое мастерство: количество и интенсивность выполненных комбинаций и опорных прыжков (вклад — 50,8%); техническая подготовка (17,7%); количество выполненных упражнений и уровень СФП (15,8%); батутная и двигательная подготовка (11,1%); количественные и временные показатели (4,6%).

Материалы анализа экспериментальных исследований убедительно свидетельствуют о том, что: - статистически обоснованные и апробированные в процессе основного эксперимента различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки и их рациональное распределение в учебно-тренировочных занятиях и недельных микроциклах; - контрольные нормативы и подводяще-развивающие комплексы СФП избирательной направленности, подготовительные упражнения по СТП на видах гимнастического многоборья; - мониторинг массы тела гимнасток — составивших структурную основу комплексной программы микро- и соревновательного мезоцикла, имеют высокий уровень теоретической и практической значимости, позволяют последовательно осваивать и совершенствовать программные требования КМС и МС и могут быть рекомендованы как эффективный вариант подготовки перспективных гимнасток 13-15 лет на этапе спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны): Автореф. дис... канд. пед. наук. С.-Пб., 1994. -44 с.
2. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.
4. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская



литература, 2013. -624 с.

5. 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.

6. Umarov D.X. Particularities of movement skills manifestation by young gymnasts at initial

training stage: Education and innovative research // International scientific and methodical Journal. Buxoro, 2021. (№ 5) P. 261-269..

7. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник / М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров – Т.: «O‘ZKITOBSAVDO-NASHRIYOTI» NMIU, 2023 -600 С.



O‘zbekiston davlat sport akademiyasi p.f.b.f.d (PhD),
professor
N.A. Xudayberdiyeva
Toshkent, O‘zbekiston

SPORT TASHKILOTLARIDA INSON RESURLARINI BOSHQARISHNI TAKOMILLASHTIRISHNING INNOVATSION YO‘LLARI.

Muallif bilan bog‘lanish uchun:
Emil.xudayberdiyeva83@gmail.ru
Tel:950807001

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования процессов управления человеческими ресурсами (HRM) в спортивных организациях на основе современных инновационных подходов. Специфика спортивной сферы определяется командной средой, конкурентоспособностью, мотивацией, а также необходимостью эффективного управления деятельностью тренеров и спортсменов. В статье анализируются использование цифровых технологий в управлении персоналом, компетентный подход, модернизация системы мотивации, развитие лидерства и стратегии, направленные на повышение кадрового потенциала спортивных организаций. На основе результатов исследования разработаны практические рекомендации по совершенствованию HR-управления в спортивных организациях.

Ключевые слова: спортивная организация, человеческие ресурсы, HR-управление, инновационный подход, цифровизация, мотивация, компетенция, кадровая политика, стратегическое управление, спортивный менеджмент.

Annotation

Mazkur maqolada sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarish (HRM) jarayonlarini zamonaviy innovatsion yondashuvlar asosida takomillashtirish masalalari tahlil qilinadi. Sport sohasining o‘ziga xosligi – jamoaviy muhit, raqobatbardoshlik, motivatsiya, murabbiylar va sportchilar faoliyatini samarali boshqarish zarurati bilan belgilanadi. Maqolada inson resurslarini boshqarishda raqamli texnologiyalar, kompetensiyaga asoslangan yondashuv, motivatsiya tizimini modernizatsiya qilish, yetakchilikni rivojlantirish, sport tashkilotlarida kadrlar salohiyatini oshirishga xizmat qiluvchi strategiyalar ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida sport tashkilotlarida HR boshqaruvini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Sport tashkiloti, inson resurslari, HR boshqaruv, innovatsion yondashuv, raqamlashtirish, motivatsiya, kompetensiya, kadrlar siyosati, strategik boshqaruv, sport menejmenti.

This article analyzes issues related to improving human resource management (HRM) processes in sports organizations based on modern innovative approaches. The specific nature of the sports sector is characterized by a team-based environment, competitiveness, motivation, and the need for effective management of coaches and athletes. The article examines the use of digital technologies in HR management, a competency-based approach, modernization of motivation systems, leadership development, and strategies aimed at enhancing personnel capacity in sports organizations. Based on the research findings, practical recommendations for improving HR management in sports organizations have been developed.

Keywords: sports organization, human resources, HR management, innovative approach, digitalization, motivation, competency, personnel policy, strategic management, sports management.

Hozirgi globallashuv va raqobat sharoitida sport tashkilotlarining muvaffaqiyati nafaqat moliyaviy resurslar, infratuzilma va sport texnik bazasiga, balki inson kapitalining sifati va uni samarali boshqarishga ham bevosita bog‘liq. Sport tashkilotlari – bu murakkab tizim bo‘lib, unda murabbiylar, sportchilar, tibbiyot xodimlari, psixologlar, menejerlar, marketing mutaxassislari va texnik xizmat ko‘rsatuvchi personal bir butun mexanizm sifatida faoliyat yuritadi. Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning dolzarbligi shundaki, sportchi yoki murabbiy faoliyati oddiy ishlab chiqarish tizimidan farqli ravishda doimiy ruhiy bosim, jismoniy zo‘riqish, natijaga bog‘liqlik va jamoaviy muhit bilan bog‘liq. Shu sababli sport tashkilotlarida HR boshqaruvini zamonaviy innovatsion yondashuvlar asosida takomillashtirish, xodimlarning salohiyatini to‘liq ishga solish, ularni motivatsiyalash, ijtimoiy-psixologik muhitni

barqarorlashtirish va samaradorlikni oshirish asosiy vazifalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Bugungi kunda inson resurslarini boshqarishda raqamli texnologiyalar, sun‘iy intellekt, elektron monitoring tizimlari, masofaviy boshqaruv va ma‘lumotlarga asoslangan tahlil (data-driven management) usullarining qo‘llanilishi sport tashkilotlari uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Shuningdek, sport tashkilotlarida kadrlar tanlash, rivojlantirish va saqlab qolish strategiyasi innovatsion yondashuvni talab qiladi. Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarish (HRM)ni takomillashtirishning innovatsion yo‘llari bugungi kunda juda dolzarb mavzu bo‘lib, professional klublar, federatsiyalar, sport akademiyalari va boshqa tashkilotlarda muvaffaqiyat nafaqat sportchilarning natijalariga, balki murabbiylar, sport menejerlari, tibbiyot xodimlari, marketing va moliya mutaxassislari kabi butun jamoaning samarali ishlashiga bog‘liq.

