

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gimbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиеров - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



Muallif bilan bog'lanish uchun:

O'zbekiston davlat sport akademiyasi rektori, professor
I.A.Tursunaliyev
 Toshkent, O'zbekiston

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARIGA TAYYORLASH MARKAZLARIDAGI SPORTCHILARNI KOMPLEKS TAYYORLASHNING ILMIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Аннотация

В данной научной работе рассматриваются научно-методологические основы комплексной подготовки спортсменов в центрах подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. В исследовании анализируются современные концепции спортивной тренировки, система многолетней тренировки, оптимизация тренировочных нагрузок и процессов восстановления, а также интеграция физической, технико-тактической, психологической и функциональной подготовки. Особое внимание уделено специфике адаптированных программ подготовки для паралимпийских спортсменов. Результаты исследования направлены на повышение эффективности тренировочного процесса, улучшение соревновательных результатов и совершенствование индивидуального подхода к спортсменам.

Ключевые слова: комплексная подготовка, олимпийский спорт, паралимпийский спорт, система подготовки спортсменов, тренировочные нагрузки, восстановление, психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка, функциональная подготовка, методология.

Annotation

Mazkur ilmiy ishda Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari tahlil etilgan. Tadqiqotda sportchilar tayyorgarligining zamonaviy konsepsiyalari, ko'p yillik tayyorgarlik tizimi, yuklama va tiklanish jarayonlarini optimallashtirish, shuningdek, jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasi masalalari yoritilgan. Shu bilan birga, Paralimpiya sportchilari uchun moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarining o'ziga xos xususiyatlari ham ilmiy asosda ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish, musobaqa natijalarini yaxshilash hamda individual yondashuvni takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kompleks tayyorgarlik, Olimpiya sporti, Paralimpiya sporti, sportchilar tayyorlash tizimi, yuklama va tiklanish, psixologik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, metodologiya.

This scientific study examines the scientific and methodological foundations of comprehensive training of athletes in Olympic and Paralympic sports training centers. The research analyzes modern concepts of sports training, long-term athlete development systems, optimization of training loads and recovery processes, as well as the integration of physical, technical-tactical, psychological, and functional preparation. Special attention is given to the specific features of adapted training programs for Paralympic athletes. The results of the study are aimed at improving training efficiency, enhancing competitive performance, and developing individualized approaches to athlete preparation.

Keywords: comprehensive training, Olympic sports, Paralympic sports, athlete training system, training load, recovery, psychological preparation, technical-tactical training, functional training, methodology.

Mavzuning dolzarbligi va zaruriyati.

Dunyo hamjamiyatida sport o'yinlarini rivojlantirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda sog'lom sport muhitini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportchilarni individual imkoniyat va jismoniy qobiliyatlarini inobatga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. So'nggi yillarda sportchilar organizmining jismoniy va funksional holati jadal sur'atlarda o'zgarib bormoqda, shuning uchun an'anaviy yondashuvlar asosida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish yetarli samara bermayapti, hattoki bugungi mashg'ulot jarayonlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini to'liq baholash ham murakkablashib bormoqda. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash modellari sport-pedagogik va funksional ko'rsatkichlar bilan kombinatsiyalashtirilgan holda qo'llanilganda ham jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmayotganligi kuzatilmoqda. Bu kabi muammolar esa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonlarida ilg'or innovatsion va raqamli texnologiyalardan foydalangan holda mustaqil va samarali mashg'ulot faoliyatini tashkil etish

imkonini beruvchi yangi yondashuvlarni sport amaliyotiga joriy etish masalasini bugungi kunda dolzarb ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, 2018-yil 18-dekabrda PQ-4063-son "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvvatlash va aholining jismoniy faollik darajasini oshirish chora tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stridbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 19-noyabrdagi 735-son "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori hamda aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi sportchilarning individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va funksional tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan texnologiyalarni optimallashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sport turlarini tasniflash mezonlari va musobaqa faoliyati talablari (energiya ta'minoti, harakat koordinatsiyasi, o'yin dinamikasi va texnik-taktik yuklama)dan kelib chiqib, 10–15 yoshli sportchilarda yetakchi jismoniy sifatlari (chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya va umumiy funksional tayyorgarlik)ning tuzilmasi hamda o'zaro bog'liqligini nazariy-metodik jihatdan asoslash;

sport maktablari sharoitida sportchilarning yoshi, individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun testlar majmuasi, indikatorlar tizimi hamda mezonli baholash shkalalarini tanlash, standartlashtirish va diagnostik ishonchliligini (takrorlanuvchanlik/obyektivlik) ta'minlovchi metodik talablarni ishlab chiqish;

sport o'yinlari (xususan o'yin faoliyati yuqori intensivlikda kechadigan sharoitda) uchun sportchilarning chidamlilik, kuch, tezlik, koordinatsiya va umumiy funksional tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish; mazkur majmuani mashg'ulot bosqichi, yuklama parametrlari (hajm-intensivlik-zichlik) va

tiklanish ko'rsatkichlari bilan uzviy bog'lagan holda optimallashtirish;

sportchilarning mashg'ulot yuklamasini me'yorglash (intensivlik zonalari, ish-dam nisbatlari, mikrotsikl va mezotsikl rejalashtirish) mezonlarini ishlab chiqish hamda nazorat ko'rsatkichlari (jismoniy, funksional, texnik-ijro indikatorlari) asosida yuklama-tiklanish jarayonini individual boshqarish tamoyillarini asoslash;

sportchilarning funksional rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va salomatlik holatini baholash hamda doimiy monitoring qilish uchun kompyuter dasturi va elektron diagnostika-monitoring tizimini konseptual va amaliy jihatdan ishlab chiqish; tizimda ma'lumotlarni yig'ish-saqlash-tahlil qilish-vizualizatsiya-prognoz bloklarini joriy etish;

taklif etilgan metodik yondashuv, maxsus mashqlar majmuasi hamda elektron monitoring tizimining amaliy samaradorligini pedagogik tajriba orqali tekshirish; mashg'ulotning intensivligi, yuklamasi va tiklanish jarayonini nazorat qiluvchi innovatsion texnologiyalarni (sensor/raqamli qayd, tezkor tahlil, avtomatlashtirilgan hisobot) tatbiq etish asosida ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, SF-36 maxsus so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, bioimpedansometriya hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

1-jadval.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (takror masofa/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	10–20 metrga maksimal yugurish	4–6 marta	Start tez, qadamlar mayda; to'liq tiklanib keyingi urinishga o'tiladi.
2	Reaksiya yugurishi (signal bilan start)	6–8 marta	Murabbiy "qo'l chalg'itish", "ovoz", "yorug'lik" signallarini o'zgartiradi.
3	3×10 metr tezkor yugurish	3–4 marta	Burilishlarda gavdani past olish, tez yo'nalish almashishi.
4	Orqaga yugurish	5–6 marta	Reaksiyani oshirish; signal noaniq va tasodifiy beriladi.
5	Tezlik bilan 10 metrga	6–8 marta	Dastlabki 5 m past holatda, keyingi 5 m maksimal.
6	"To'xta-yugur" mashqi	6–10 marta	Murabbiy "STOP" deganda to'liq to'xtash, "YUGUR" deganda tez start.
7	Sakrab tezlanish (skipping)	20–30 soniya × 3	Tizzani baland ko'tarib, oyoq uchida tez harakat.
8	Konuslar orasidan "iloncha" yugurish	3–5 marta	5–6 konus, oraliq 1,5 m; burilishlar tez, korpusni boshqarish muhim.
9	Startdan 5 m yugurib sakrab oldinga o'tish	4–6 marta	Yugurish → sakrash → yana yugurish; o'tish jarayoni silliq bo'lishi kerak.
10	Tezkor yon tomonga qadam tashlash (side-step)	20 m × 2–3	Tizzalar bukilgan, oyoq uchida yengil harakat.
11	Bir oyoqda tez sakrash (chap/o'ng)	10–12 sakrash × 2	Tana muvozanati saqlanadi, sakrashlar ritmik va tez.
12	To'p bilan reaksiya yugurish	6–8 marta	Murabbiy to'pni qaysi tomonga tashlasa, sportchi o'sha tomonga yuguradi.
13	5 m orqaga → 10 m oldinga yugurish	4–6 marta	Orqaga yugurishda xavfsizlik, keyin maksimal tezlanish.



14	Sprintercha (joyida yugurish)	20–30 soniya × 3	Qo'llar 90° burchakda, tempasi yuqori.
15	Tez sakrab chap –o'ngga o'tish	20 soniya × 3	Oyoq uchida engil sakrash, yonlama tezlikni oshiradi.
16	5 ta konusga ketma-ket tegib qaytish	3–4 marotaba	Har konusga qo'l bilan tegish; yo'nalishlar tez almashtiriladi.
17	"Kim tez topadi?" – ko'rsatilgan buyumga yugurish	4–6 marta	Murabbiy buyum nomini aytadi, sportchi yugurib olib keladi.
18	Mini-estafeta (jamoaviy tezlik mashqi)	2–3 marta	Jamoaviy raqobat motivatsiyani oshiradi; xavfsiz masofa bilan.

Mashg'ulot davomiyligi Umumiy: 20–30 daqiqa Har mashq oralig'ida: to'liq tiklanish (30–60 soniya) Yosh xususiyatlari Tezkorlik 10–15 yoshda eng yaxshi rivojlanadi - mashqlar qisqa, lekin maksimal tezlikda bajariladi. Mashqlar charchoqsiz bajarilishi kerak, aks holda tezlik sifatleri rivojlanmaydi.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

10–15 yoshli sportchilarning yoshi, jinsi, individual imkoniyatlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda sport turlari kesimida jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonini differensial boshqarish mexanizmlari takomillashtirilgan;

sport markazlari sharoitida amaliy qo'llash uchun jismoniy tayyorgarlikni baholashga xizmat qiluvchi testlar va indikatorlar bazasini yagona tizimga keltirgan kompleks monitoring modeli ishlab chiqilgan;

sport o'yinlari, yakkakurash, murakkab texnik sportlar, ko'pkurash va noolimpik sportlar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalari sport

faoliyatining energetik va harakat koordinatsion xususiyatlariga muvofiq differensiallashtirgan holda sportchining jismoniy sifatlari selektiv ta'sir ko'rsatadigan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

natijalarni baholashda sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini aniq aks ettiruvchi normativ-mezonlar (darajalash) hamda variativ monitoring ko'rsatkichlari (o'zgaruvchanlik, barqarorlik)ga tayangan holda sportchi tayyorgarligining individual profilini aniqlash algoritmi ishlab chiqilgan;

mashg'ulot yuklamasining hajmi va intensivligini belgilashda "monitoring–tahlil–korreksiya" tamoyiliga asoslangan boshqaruv mexanizmi ishlab chiqib test natijalari va funksional ko'rsatkichlar asosida mikrotsikl va mezotsikl darajasida yuklama parametrlarini qayta taqsimlangan;

pedagogik tajriba natijalariga tayangan holda jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida sport turi xususiyati va yosh omilini uyg'unlashtirgan samarali amaliy modelni takomillashtirilgan.

2-jadval.

Kuch sifati rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (takror/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	O'tirib–turish (squat)	12–15 × 2–3	Tizzalar oyoq panjasidan oshib ketmasin, gavda tik.
2	Yengil og'irlik bilan o'tirib turish	10–12 × 2	Og'irlik 1–3 kg; bel qismi to'g'ri ushlanadi.
3	O'tirgan holda sakrash	8–10 × 2	Chuqur o'tirmasdan, tizza xavfsiz pozitsiyada.
4	Ko'tarilib-tushish (step-up)	Har oyoqqa 10–12 × 2	Platforma 20–30 sm; gavda tik, nazoratli ko'tarilish.
5	Velo mashqi (rezina bilan)	20–25 soniya × 3	Harakat ritmik, bel qismi yerga tegib turadi.
6	Tirsakda planka ushlab o'tirib turish	20–30 soniya × 2	Bel bukilmasin, gavda bir chiziqda.
7	Klassik press (qorin)	15–20 × 2	Bo'yin zo'riqmasin, qorin mushaklari ishlasin.
8	O'tirgan holatdan turtib sakrash (plyometrik mashq)	8–10 × 2	Oyoq uchida yumshoq qo'nish; tizzalar bukilgan.
9	Arqon tortish (jamoaviy)	10–15 soniya × 2	Jismoniy kuch va jamoaviy muvofiqlashuvni rivojlantiradi.
10	Rezina lentarni qo'l kuchi bilan tortish	12–15 × 2	Tirsaklar tanaga yaqin; harakat nazoratli.
11	Yelka mushaklari uchun rezina bilan press	10–12 × 2	Og'irlik yengil; nafas chiqarib bosish.
12	To'pni bosh ustidan uloqtirish (medbol 1–2 kg)	6–8 × 2	Belni orqaga haddan ortiq cho'zmaslik.
13	Oldinga uloqtirish	6–8 × 2	Gavda burilib ishlaydi; yengil og'irlikda bajariladi.
14	Tizzada o'tirib sakrab turish (yengil variant)	8–12 × 2	Kichik yoshlar uchun xavfsiz; bel to'g'ri turadi.
15	Sakrab yon tomonlarga o'tish	20–25 soniya × 2	Mushak faolligini oshiradi; qo'nishda tizzalarni nazorat qilish muhim.

10–15 yoshda kuch mashqlari o'rtacha intensivlikda, texnikasi toza bajarilishi kerak.

Ortiqcha vazn yoki yuqori og'irliklar qo'llanmaydi; tabiiy og'irlik bilan bajarilgan

mashqlar yetarli. Har bir mashq oralig'ida 30–45 soniya, seriyalar orasida 1–1,5 daqiqa dam beriladi. Mashqlarni umumiy 20–30 daqiqa davomida

bajarish tavsiya etiladi. Mashqlar xavfsiz bo'lishi uchun maydon silliq, sportchi gavdasini nazorat qila oladigan holatda bo'lishi zarur.

3-jadval.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (masofa/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Yengil yugurish	6–8 daqiqa	Nafas bir maromda, yugurish ritmi o'zgarmas bo'lsin.
2	200–400 m o'rtacha tezlikda yugurish	1–2 martadan	Tezlik barqaror, finishda ortiqcha tezlashmaslik.
3	Intervallar yugurishi (30 s yugurish – 30 s yurish)	6–8 takror	Tez yugurish emas, ritmni ushlab turish muhim.
4	800–1000 m masofaga yugurish	1 marta	Kuchni to'g'ri taqsimlash, nafas chuqur.
5	Estafeta yugurishi (jamoaviy)	2–3 marotaba	Raqobat motivatsiyani oshiradi; jarohatdan ehtiyot bo'lish.
6	Yugurib-to'xtab yugurish (fartlek)	6–10 daqiqa	O'rmon yo'li yoki stadionda turli tezlikni qo'llash mumkin.
7	Yugurib tepalikka chiqish	6–8 marta	Tepalik yengil qiyalikda; orqaga tushishda ehtiyotkorlik.
8	Joyida sakrash (ritmik)	45–60 soniya × 2	Tizzalar yumshoq, nafas ritmik.
9	Argon sakrash	1 daqiqa × 2–3	Ketma-ket sakrashlar, oyoq uchida engil harakat.
10	Kross yurish + yengil yugurish aralashmasi	10–12 daqiqa	2 daqiqa yurish, 2 daqiqa yugurish almashadi.
11	Yonlama yugurish (side run)	30–40 soniya × 2	Tezlik emas, davomiy harakat muhim.
12	Orqaga yugurish	20–30 soniya × 3	Ko'rish nazorati, xavfsizlik masofasiga e'tibor.
13	Mini-futbol yoki yengil o'yinli mashqlar	5–7 daqiqa	O'yin uslubida uzluksiz harakat qilish talab etiladi.
14	3 daqiqalik uzluksiz sakrash	1 marta	Temp biroz past, ammo barqaror.
15	Velosiped (trenajor yoki tabiiy sharoit)	5–8 daqiqa	Notekis tepaliklarsiz, ritm bir xil.
16	Rezina bilan yengil qarshilikda yurish	30–40 soniya × 2	Orqa mushaklari ishlaydi, chidamlilikni oshiradi.
17	Aylana bo'ylab yugurish (konuslar bilan)	4–5 aylanish	Yo'nalish bir xil, qadam uzunligi nazoratda.
18	Murakkab o'yinli mashq "Ulgur–ulgur"	2–3 marotaba	Murabbiy belgilagan joylarga tez, ammo davomiy harakat bilan borish.

Chidamlilik mashqlari past yoki o'rtacha intensivlikda, ammo uzluksiz davomiylik tamoyiliga asoslanadi. 10–15 yoshda yurak-qon tomir tizimi aktiv rivojlanishi sababli mashqlar ritmik, uzluksiz, xavfsiz tezlikda bajarilishi kerak.

Har bir mashq oralig'ida 30–45 soniya, seriyalar orasida 1–1,5 daqiqa dam berish maqsadga muvofiq. Mashg'ulot umumiy davomiyligi 20–30 daqiqa. Chidamlilik mashqlarida suv ichish rejimini buzmaslik muhim.

4-jadval.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun)

№	Mashq nomi	Me'yori (vaqt / takror)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Oldinga egilish (oyoqlar tik)	10–15 soniya × 2	Tizzalar bukilmaydi, sekin cho'ziladi.
2	Yon tomonga egilish	Har tomonga 10–12 marta	Gavda tekis, qo'l yuqorida bo'lishi maqsadga muvofiq.
3	Orqaga egilish	10 soniya × 2	Belni majburlamasdan asta egilish.
4	Son orqa mushaklarini cho'zish	15 soniya × 2	O'tirgan holda oyoq barmoqlariga asta cho'zilish.
5	"Butterfly" mashqi (son ichki mushaklari)	15–20 soniya × 2	Tizza yerga yaqinlashishi uchun yengil bosim beriladi.
6	Oyoqni yon tomon ko'tarib cho'zish	Har oyoqqa 10–12 marta	Harakat sekin bajariladi, keskin ko'tarilmaydi.
7	Yelka bo'g'imini aylantirish	10–12 aylanish × 2	Katta doirada, nazorat bilan aylantirish.
8	Qo'lni oldinga–orqaga cho'zish	10–12 marta	Yelka mushaklarini bo'shashtirish muhim.
9	Belni burish (o'tirgan holda)	Har tomonga 10 soniya	Tinch nafas bilan asta burilish.
10	Son oldi mushaklarini cho'zish	15 soniya × 2	Tizzani ortga tortib, tana tik ushlanadi.
11	"Kobra" holati (bel cho'zilishi)	10–15 soniya	Qo'llar yordamida gavda ko'tariladi.
12	Oyoqlarni keng ochib oldinga egilish	10–15 soniya × 2	Oyoqlar orasida tanani sekin pastga tushirish.
13	Yengil sakrab cho'zilish	8–10 marta	Cho'zilishdan oldin mushaklar qizitiladi.
14	To'piqqa tegish mashqi (yon tomonda)	10–12 marta	Bel va son yon mushaklari cho'ziladi.



15	Aylana bo'yab bo'yin mashqlari	6–8 aylanish	Bo'yin mushaklari ehtiyotkorlik bilan harakatlanadi.
16	Oyoq panjasini aylantirish	10–12 marta	Oyoq bo'g'imlari harakatga keladi, jarohatdan himoya.
17	Oyoqni orqaga ko'tarib cho'zish	Har oyoqqa 10–12 marta	Son oldi mushaklarini yumshoq cho'zish.

Egiluvchanlik mashqlari yumshoq, keskin harakatsiz, to'liq nazorat bilan bajarilishi kerak. 10–15 yoshda mushak va bo'g'imlar elastikligi yuqori bo'lgani uchun cho'zish mashqlari juda samarali. Har bir mashg'ulotdan oldin 3–5 daqiqalik qizdirish mashqlari bajarilishi lozim. Statik cho'zish mashqlari 10–20 soniya davom etishi, dinamik mashqlar esa ritmik va xavfsiz tezlikda bajarilishi kerak. Mashqlar paytida og'riq

bo'lmasligi shart; yengil taranglik normal holat. Egiluvchanlik mashqlarini kuch va chidamlilik mashqlari bilan kombinatsiyalash sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligini uyg'un rivojlantiradi, mushaklar va bo'g'imlarning portlovchi chidamliligini kuchaytiradi va o'yin davomida yuqori samaradorlikni saqlashga yordam beradi.

5-jadval.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar (10–15 yoshlar uchun).

№	Mashq nomi	Me'yori (takror/vaqt)	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
1	Konuslar orasida tez yugurish	5–6 marta	Yo'nalishlarni tez almashtirish; oyoq uchida yumshoq qo'nish.
2	Zig-zag yugurish	6–8 marta	Har burilishda tizza biroz bukiladi, bel tik.
3	Tez yon yurish	20–25 soniya × 2	Oyoq tezligi va muvozanat nazorat qilinadi.
4	Orqaga yugurish bilan burilish	6–8 marta	Ko'rish nazorati, xavfsiz orqaga yurish.
5	Yengil plyometrik sakrashlar	8–10 × 2	Oyoq uchida yumshoq qo'nish, maksimal tezlikda sakrash.
6	Tezkor yugurish (5×10 m)	3–4 seriya	Harakatni ritmik, tezlikni saqlash.
7	Burilish bilan tezlikda yugurish	10–12 marta	2–3 m burilish, har bir burilishda tezlanish.
8	Qisqa masofa startlari	5–6 × 5–10 m	Tez start, oyoqlar tez harakatda.
9	Yonlama sakrashlar	20–25 soniya × 2	Mushaklar tezligini oshiradi, muvozanatni saqlash muhim.
10	Estafeta yugurishi (jamoaviy)	2–3 marta	Raqobat motivatsiya beradi, tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiradi.
11	Ikki tomon orasida tez burilishlar	6–8 marta	Yo'nalish tez o'zgaradi, bel tik saqlansin.
12	“Ladder” tezlik mashqi	3–4 takror	Oyoq tezligi va koordinatsiya rivojlanadi.
13	Teskari burilishli yugurish	6–8 marta	Ko'rish va muvozanat nazorati bilan.
14	Qisqa masofa sprint sakrash kombinatsiyasi	5 × 5 m	Sprint + 2-3 sakrash, harakat uzluksiz.
15	Kichik to'p bilan tez reaksiya	10–12 × 2	To'pga tez javob, qo'l-ko'rish koordinatsiyasi.
16	Yonlama sprint + burilish	4–6 × 10 m	Yo'nalishni tez almashtirish, oyoq nazorat.
17	5–10 m “stop-start” yugurish	5–6 × 2	Har to'xtashda tez qayta boshlash.
18	“Ulgur-ulgur” o'yinli mashq	2–3 marta	Tez qaror qabul qilish va yo'nalish almashinish.

Chaqqonlik mashqlari qisqa masofa va yuqori tezlikda bajariladi, lekin texnikasi to'g'ri bo'lishi muhim. Oraliq dam olish 30–60 soniya; seriyalar orasida 1–1,5 daqiqa. Mashqlarni yumshoq, xavfsiz maydonda bajarish, tizza va belga ortiqcha yuk tushmasligini nazorat qilish zarur. Mashg'ulot

davomiyligi 20–30 daqiqa; yosh sportchilarda tezlik va yo'nalish almashinish qobiliyatini oshirish uchun qisqa, intensiv va ko'p takroriy mashqlar samarali.

XULOSALAR:



Dissertatsiya mavzusi doirasida to'plangan manbalar, olib borilgan kuzatuv, mutaxassislarining fikr mulohazalarini umumlashtirish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy pedagogik tahliliga asosan quyidagi xulosalarga kelindi:

1. 10–15 yosh davri jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik/koordinatsiya, egiluvchanlik) shakllanishida sezgir bosqich ekani nazariy jihatdan asoslandi. Mazkur bosqichda mashg'ulot mazmuni sport turi talablariga mos differensial rejalashtirilsa, adaptatsiya jarayonlari barqaror kechishi aniqlanadi. Shuning uchun tayyorgarlikni sport turlari kesimida boshqarish sport natijadorligini oshirishning zarur sharti sifatida belgilandi.

2. turlarini tasniflash mezonlari (harakat tuzilmasi, energiya ta'minoti, koordinatsion murakkablik) jismoniy sifatlar ustuvorligini aniqlashga xizmat qilishi ko'rsatildi. Ushbu mezonlar asosida mashg'ulot vositalarini tanlash va yo'nalishini belgilash ilmiy asoslangan qaror qabul qilish imkonini oshirdi. Natijada mashg'ulot mazmunini sport turi xususiyatiga mos optimallashtirish uchun metodik poydevor yaratildi.

3. Yuklama hajmi va intensivligini yosh, jins hamda individual imkoniyatlarga mos me'yorlash jismoniy sifatlar rivojlanishining muhim sharti ekani asoslab berildi. Me'yorlashning ilmiy yondashuvda olib borilishi ortiqcha zo'riqish, charchash va jarohat xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, yuklama–tiklanish uyg'unligi adaptatsiya barqarorligini ta'minlovchi omil sifatida talqin qilindi.

4. Kompleks monitoring sportchining jismoniy tayyorgarlik holatini ob'ektiv baholash va tayyorgarlik dinamikasini kuzatish imkonini kuchaytirishi aniqlandi. Monitoring natijalari asosida rejalashtirishga tezkor korreksiya kiritish mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Bu holat sport maktablari sharoitida boshqaruvning aniqligini kuchaytiruvchi vosita sifatida asoslandi.

5. Sport o'yinlarida tezkorlik, tezkor-kuch va maxsus chidamlilik yetakchi sifatlar sifatida namoyon bo'lishi ilmiy jihatdan asoslandi. Mazkur sifatlarni o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar bilan integratsiyalash musobaqa faoliyatida ish qobiliyatini barqaror saqlashga yordam berishi ko'rsatildi. Natijada o'yin faoliyati talablari bilan mos metodik yo'nalish shakllantirildi.

6. Yakkakurash sport turlarida reaksiya tezligi, kuch–tezlik hamda maxsus chidamlilikning uyg'un rivojlanishi texnik-taktik faollikni barqarorlashtirishi aniqlandi. Bu sifatlarning bir-biri bilan bog'liqligi bellashuv davomida harakat

tezligi va samaradorligini belgilovchi omil sifatida baholandi. Shunga ko'ra, yakkakurashga xos tayyorgarlikni boshqarish mexanizmlari asoslandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти. Тошкент – 2007. – Б. 80-84. Антонова Я.Б. Социально-педагогические условия, необходимые для организационно-внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе. //Теория и практика физической культуры. 2008. – №3. С. 64-78. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўқув қўлланма (на латин.). Тошкент, 2009.–204 с.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 198 с.

Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 7. С. 37-49.

Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии физического воспитания // Теория и практика фк – М. 2008. – С. 34-35

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 152 с.

Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 1990. –№1. – С. 22-26.

Баранов А.А. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге - М: Союз педиатров России 1999.-226 с.

Бережков Л.Ф. Динамика состояния здоровья детей школьного возраста и значение медико-биологических факторов в его формировании. Вестник РАМН-1993. – №5 С. 8-15.

Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы со школьниками в условиях села // Физическая культура, воспитание образование тренировка. 2003. – С.12-13.

Болдырева Г.Н., Слободчиков В.И., Кульневич С.В. Концепция и программы развития социально-педагогического пространства. Воронеж, 1992. – С. 14-25.

Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования // Педагогика, 1997. № 4. – С. 11-17.с



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shiyannv@mail.ru

НИЛ НГУ им. П.Ф.Лесгафта

В.В.Шиян

доктор педагогических наук, профессор.
Санкт-Петербург, Россия.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПЕЦИФИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ В ДЗЮДО И ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Аннотация

В данной статье представлен сравнительный анализ физиологических и педагогических показателей соревновательной активности спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой и дзюдо. Цель исследования – выявление специфических аспектов физиологической реакции организма взрослых дзюдоистов и борцов греко-римского стиля на соревновательные нагрузки и особенностей реализации их технико-тактического потенциала.

Ключевые слова: греко-римская борьба, дзюдо, лактат, метаболический ацидоз, технико-тактический потенциал, надежность техники, соревновательная нагрузка.

Annotation

Mazkur maqolada yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilar hamda dzyudochilar musobaqa faoliyatining fiziologik va pedagogik ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi - kattalar toifasidagi dzyudochilar va yunon-rum kurashchilari organizmining musobaqa yuklamalariga bo'lgan fiziologik javob reaksiyasining o'ziga xos jihatlarini hamda ularning texnik-taktik salohiyatini ro'yobga chiqarish xususiyatlarini aniqlashdan iborat.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, dzyudo, laktat, metabolik atsidoz, texnik-taktik salohiyat, texnikaning ishonchiligi, musobaqa yuklamasi.

This article presents a comparative analysis of the physiological and pedagogical indicators of the competitive activity of athletes engaged in Greco-Roman wrestling and judo. The purpose of the study is to identify the specific aspects of the physiological response of the body of adult judokas and Greco-Roman wrestlers to competitive loads and the features of realizing their technical and tactical potential.

Key words: Greco-Roman wrestling, judo, lactate, metabolic acidosis, technical and tactical potential, reliability of technique, competitive load.

Современный спорт высших достижений характеризуется беспрецедентным уровнем конкуренции и интенсификацией тренировочных нагрузок, что предъявляет повышенные требования к качеству подготовки атлетов. В видах спорта, относящихся к группе единоборств, — таких как греко-римская борьба и дзюдо — процесс подготовки традиционно опирается на два ключевых источника: эмпирическом опыте тренеров и данных спортивной науки. При этом эффективность тренировочного процесса во многом зависит от способности адаптировать успешные методики из смежных дисциплин, что, однако, не должно сводиться к их механическому копированию.

Ключевым инструментом такой оценки является анализ соревновательной деятельности (СД) спортсменов. Именно параметры СД служат тем «фильтром», который определяет, какие физические качества и технические действия являются приоритетными на данном этапе подготовки. В то время как теоретическая база каждого из рассматриваемых видов спорта разработана достаточно глубоко, сравнительные исследования, выявляющие «пограничные» физиологические и тактические нюансы, встречаются редко. Существующие наработки часто носят описательный характер и не дают прямых рекомендаций для построения предсоревновательного мезоцикла подготовки спортсменов. Данное исследование призвано восполнить этот пробел.

Актуальность работы продиктована практической потребностью тренеров в научно обоснованных критериях дифференциации тренировочных нагрузок на финальном этапе подготовки к соревнованиям. Мы исходим из гипотезы, что различия в регламенте (разрешенные захваты, динамика, продолжительность поединка и т.п.) формируют специфические паттерны энергообеспечения и технико-тактической деятельности, которые требуют различного акцентирования в тренировочном процессе предсоревновательной подготовки.

Цель работы — выявить специфику физиологической реакции организма на соревновательную нагрузку и особенности реализации технико-тактического потенциала у взрослых дзюдоистов и борцов греко-римского стиля.

Для достижения цели предполагается решить задачи по выявлению физиологических маркеров соревновательной нагрузки и особенностей технико-тактического арсенала, определяющих успешность в каждом виде единоборства. Полученные результаты позволят перейти от эмпирического поиска к научно обоснованному проектированию тренировочных программ.

Объект исследования — система предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.

Предмет исследования — физиологические параметры и технико-



тактические характеристики соревновательной деятельности, детерминирующие структуру и содержание заключительного этапа подготовки в родственных видах единоборств.

Методы и организация исследования. В эксперименте принимали участие 122 взрослых спортсмена высокой квалификации. Для косвенной сравнительной оценки уровня специальной выносливости спортсменов проводилась оценка степени проявления анаэробных гликолитических возможностей спортсменов. Забор капиллярной крови производился из мочки уха на третьей минуте после окончания поединка. По результатам этого исследования определялись значения показателей рН или лактата в крови.

Педагогическая оценка результатов соревновательной деятельности спортсменов проводилась на основании расшифровки нотационной записи результатов проявления технико-тактического потенциала спортсменов в конкретном поединке. По итогам обработки этих данных определялись два количественных критерия: активность ведения поединка и надежность техники успешного выполнения приемов.

Надежность соревновательной техники спортсменов характеризует долю успешно выполненных и оцененных судьями приемов (**Σпр.**) к сумме неоцененных реальных попыток выполнения технического действия (**Σп.**) и всех оцененных судьями приемов (**Σпр.**) выраженная в %.

$$\text{НАД (\%)} = (\Sigma \text{пр.} \times 100) : (\Sigma \text{п.} + \Sigma \text{пр.}).$$

Показатель активности ведения соревновательного поединка оценивает интенсивность выполнения технических действий за единицу времени соревновательного поединка.

$$\text{АКТ (действий в мин.)} = (\Sigma \text{п.} + \Sigma \text{пр.}) : \text{чистое время поединка (мин.)}.$$

Результаты экспериментальных исследований были обработаны с использованием стандартных методов математической статистики.

Результаты исследования.

Для проведения сравнительного анализа особенностей реализации технико-тактических возможностей спортсменов в условиях соревновательной деятельности и проявления специальной выносливости у представителей дзюдо и спортивной борьбы греко-римского стиля нами были систематизированы экспериментальные данные, представленные в обобщенном виде в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ педагогических и физиологических характеристик соревновательной деятельности взрослых дзюдоистов и борцов греко-римского стиля (n = 122)

Показатели соревновательной деятельности	Значения рН крови (усл.ед.)	Значения лактата крови (ммоль/л.)	Надежность техники (%)	Активность поединка (действий в мин.)
Борцы греко-римского стиля (n = 32)	7,126 ± 0,065	19,1 ± 2,9	39,3 ± 24,1	1,27 ± 0,77
Дзюдоисты (n = 90)	7,190 ± 0,088	15,3 ± 3,6	16,7 ± 9,3	1,45 ± 0,49

Сравнительный анализ физиологических особенностей реакции спортсменов показывает, что нагрузка соревновательного поединка у борцов греко-римского стиля является более интенсивной, чем в дзюдо. Об этом свидетельствуют значительные сдвиги в концентрации лактата после окончания схватки: (19,1 ± 2,9 ммоль/л. у представителей греко-римской борьбы) против (15,3 ± 3,6 ммоль/л. у дзюдоистов).

При этом следует отметить, что усредненный характер воздействия соревновательной нагрузки, в обоих видах единоборств, идентичен, а энергообеспечение соревновательной деятельности осуществляется преимущественно за счет гликолитического анаэробного механизма.

Результаты проведенного исследования позволяют обобщить отличительные особенности физиологической реакции спортсменов на соревновательную нагрузку:

1. Достоверно более выраженная реакция ($p < 0,01$) на нагрузку поединка у борцов греко-римского стиля в сравнении с дзюдоистами указывает на особую значимость совершенствования специальной выносливости у представителей этого вида единоборства;

2. Важной составной частью результатов проведенного исследования является зафиксированный факт о меньшей вариативности средне-групповых значений показателя концентрации лактата после поединка у борцов греко-римского стиля ($V\% = 15,1$) против аналогичного показателя у дзюдоистов ($V\% = 23,5$). Это указывает на более



стабильный и однотипно более острый характер реакции организма борцов греко-римского стиля на соревновательную нагрузку.

3. Согласно результатам ранних исследований [4,5], состояние острого метаболического ацидоза, характерное для данных видов единоборств, приводит к временному нарушению двигательного стереотипа технико-тактических действий. Данный факт необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса предсоревновательной подготовки.

Педагогический анализ особенностей реализации технико-тактического потенциала спортсменов позволил выявить ряд существенных особенностей, характерных для представителей изучаемых видов единоборств:

1. Высококвалифицированные дзюдоисты незначительно превосходят борцов греко-римского стиля в показателе АКТ ($1,45 \pm 0,49$ против $1,27 \pm 0,77$). При этом следует отметить стабильно более высокие значения этого показателя для всех представителей дзюдо которые оказались почти в два раза меньше ($V\% = 33,8$) чем у представителей греко-римской борьбы ($V\% = 60,6$);

2. Надежность реализации спортивной техники у представителей греко-римской борьбы более чем в два раза превосходит аналогичный показатель у дзюдоистов ($39,3\% \pm 24,1$ против $16,7\% \pm 9,3$) при очень высокой вариативности этого показателя у всех групп спортсменов ($V\%$ более 50%).

Обобщая результаты проведенных исследований с позиций трансформации экспериментальных данных в управленческие решения по особенностям организации предсоревновательной подготовки у представителей греко-римской борьбы и дзюдоистов прежде всего следует отметить однотипность физиологического характера нагрузки соревновательного поединка. Для представителей этих видов единоборств, по нашим данным, соревновательный поединок является нагрузкой преимущественно гликолитического анаэробного характера. Это указывает на необходимость специального моделирования тренировочных заданий, оказывающих выраженное воздействие на совершенствование этих физиологических потенциалов у спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки.

Такая подготовка может базироваться на существенной интенсификации тренировочной программы, ориентированной на достижение пика спортивной формы к моменту участия в соревнованиях [1,3,4].

Для этого, на заключительном этапе предсоревновательного мезоцикла целесообразно выдерживать распределение тренировочных нагрузок следующего характера [5]:

-доля аэробных составляет примерно - $10 \pm 3\%$;

-доля упражнений смешанного (аэробно-анаэробного) характера - $40 \pm 10\%$;

-нагрузки гликолитического анаэробного характера - $45 \pm 5\%$;

-нагрузки алактатного анаэробного характера - $4 \pm 2\%$.

Список литературы:

1. Н. И. Волков, Э. Н. Нессен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. Биохимия мышечной деятельности -Киев: Олимпийская литература, 2000. -503 с. – ISBN 5-7707-8898-1.

2. Пархоменко А.Н. Структура тренировочных заданий, направленных на совершенствование работоспособности высококвалифицированных борцов. Автореферат дис. канд. пед. наук. М. 1988.-19с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. // Киев, Олимпийская литература, 2004, 808 с.

4. Шиян, В. В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Шиян Виктор Владимирович ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1998. – 41 с.

5. Шиян В.В. Совершенствование специальной выносливости борцов /монография/ М., ФОН, 1997.- 166 с.

6. Barbas I, etc. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament. Eur J Appl Physiol. 2011 Jul;111(7):1421-36.

7. Bonitch-Góngora, J. G. The effect of lactate concentration on the handgrip strength during judo bouts / J. G. Bonitch-Góngora, J. G. Bonitch-Domínguez, P. Padial, B. Feriche // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2012. – Vol. 26, no. 7. – P. 1863–1871. – DOI: doi.org.

8. Bueno Souza, A. L. Analysis of lactate, heart rate and rating of perceived exertion responses in Randori, competition and specific evaluation of Judo / A. L. Bueno Souza [et al.] // Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. – 2022. – Vol. 22, no. 2. – P. 34–41. – DOI: doi.org.

9. Degoutte, F. Energy demands during a judo match and recovery / F. Degoutte, P. Jouanel, E. Filaire // British Journal of Sports Medicine. –

2003. – Vol. 37, no. 3. – P. 245–249. – DOI: doi.org.

10. Franchini, E. Effects of recovery type after a judo match on blood lactate and performance in specific and non-specific judo tasks / E. Franchini, C. de Moraes, R. Bertuzzi [et al.] // European Journal of Applied Physiology. – 2009. – Vol. 107, no. 3. – P. 377–383. – DOI: doi.org.

11. Karumi, M. Validity of Special Judo Fitness Test in Iranian Male Wrestlers / M. Karumi // International Journal of Wrestling Science. – 2016. – Vol. 6, no. 1. – P. 34–38. – DOI: doi.org.

12. Shiyani, V. V. Bioenergetic factors determining the development of special endurance of wrestlers / V. V. Shiyani // International Journal of Wrestling Science. – 2012. – Vol. 2, no. 1. – P. 17–20. – DOI: doi.org.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 97 883 06 06

Email: prof.makhmudov@gmail.com

Yunus Rajabiy nomidagi O'zbek milliy musiqa san'ati instituti

Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent.

A.M. Maxmudov

Toshkent, O'zbekiston.

OLIIY TOIFA FUTBOL JAMOALARI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGINI O'RGANISH NATIJALARI

Аннотация

В данной статье освещаются количество и эффективность технико-тактических действий, выполняемых ведущими командами высшей лиги на поле в ходе соревновательной деятельности, в разрезе оборонительных и атакующих действий.

Ключевые слова: технико-тактический, эффективность, действия, поле, результат, ведение, мяч, средний показатель.

Annotation

Ushbu maqolada oliy ligamizda to'p suruvchi yetakchi jamoalarning musobaqa faoliyati davomida maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni va samaradorligi himoya va hujum harakatlari kesimida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: texnik-taktik, samaradorlik, harakatlar, maydon, natija, olib yurish, to'p, o'rtacha ko'rsatkich.

This article highlights the quantity and effectiveness of technical and tactical actions performed on the field by leading top-league teams during competitive play, broken down by defensive and offensive actions. Keywords: technical-tactical, effectiveness, actions, field, result, dribbling, ball, average indicator.

Dolzarbli. Bugungi kunda mamlakatimizda sportga, jumladan, futbolga berilayotgan e'tibor davlat ahamiyati darajasiga ko'tarilgan. Yurtboshimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning futbol sohasini rivojlantirish bo'yicha chiqarayotgan qaror va farmonlari, vazifalarida mahalliy jamoalarumizning jismoniy va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish va raqobatbardosh jamoa sifatida shakllantirish, xalqaro miqyosdagi jamoalarumiz ishtirokini ta'minlash va bu orqali O'zbekiston futbolini yanada rivojlantirish bo'yicha belgilangan vazifalarni amalga oshirish bugungi kunda mutaxassislar oldida turgan dolzarb masalalardan hisoblanadi. Jumladan, bugungi kunda Olimpiya terma jamoamiz Olimpiada musobaqalarida ilk bora ishtirok etgan bo'lsa, milliy terma jamoamiz bugungi kunda Jahon chempionati yo'llanmasini qo'lga kiritgan [1,2]. Bu yutuqlar zahirida mutaxassis va murabbiylarning mashaqqatli mehnati yotadi. Biroq, xalqaro miqyosdagi uchrashuvlarda jamoaviy texnik-taktik harakatlar soni va samaradorligi tahlili shuni ko'rsatmoqdaki,

samaradorlik ko'rsatkichi bo'yicha himoya va hujum harakatlari kesimidagi natijalar maqsadga muvofiq tarzda namoyon bo'lmayapti. Bu esa futbolchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish evaziga jamoaviy texnik-taktik harakatlar soni va samaradorligini oshirish, bu orqali yuksak natijalarga erishish bo'yicha zaruriy chora-tadbirlar ko'rishni taqozo etadi [3,4,5].

Ishning maqsadi. Oliy toifa futbol jamoalarining maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni va samaradorligini aniqlash.

Vazifalari:

- oliy toifa futbol jamoalarining texnik-taktik harakatlarini musobaqadan oldin aniqlash;

- jamoaviy texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan vositalar va uni tatbiq qilish usullarini yoritish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Futbolchilarning maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlari U. A. Morozov tomonidan ishlab chiqilgan maxsus blanka asosida qayd etilib, jamoalarning texnik-taktik harakatlar soni va samaradorligi aniqlandi. Demak, tanlab olingan jamoalar: Toshkentning "Paxtakor", Toshkentning



“Lokomotiv”, Qarshining “Nasaf” va Toshkentning “Bunyodkor” jamoalari. Ushbu jamoalarning ikkita uchrashuvda amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlari quyidagicha ko‘rinish oldi.

“Paxtakor” jamoasi kuzatilgan uchrashuvlarda o‘rtacha 596 ta texnik-taktik harakat bajarib, ushbu texnik-taktik harakatlarning 67,2 %ini, ya’ni 396 tasini hujum harakatlarida amalga oshirgan bo‘lsa, 200 ta harakat, ya’ni 32,8 %i himoya harakatlarida amalga oshirdi. Hujum harakatlarining samaradorligi 59,5, himoya harakatlarining samaradorligi 69,5 ni tashkil

etganiga guvoh bo‘ldik. “Lokomotiv” jamoasining o‘rtacha bitta uchrashuvda bajargan texnik-taktik harakatlar soni 691 marotabani tashkil etgan bo‘lsa, himoyada bajarilgan texnik-taktik harakatlar samaradorligi 56 %, hujumda bajarilgan texnik-taktik harakatlar soni 65 % ekanligi ma’lum bo‘ldi. Tajriba guruhi sifatida olingan Qarshining “Nasaf” jamoasi kuzatilgan uchrashuvlarda o‘rtacha 634 ta texnik-taktik harakat bajarilgan bo‘lib, himoyada bajarilgan texnik-taktik harakatlar samaradorligi 56, hujumda bajarilgan texnik-taktik harakatlar soni 72 % ekanligi aniqlandi.

1-jadval

Oliy toifa futbol jamoalarining himoya va hujum harakatlari tahlili

	Jamoalar				Lokomotiv				Nasaf				Bunyodkor			
	Paxtakor															
1-uchrashuv	Hujum	CK	Himoya	CK	Hujum	CK	Himoya	CK	Hujum	CK	Himoya	CK	Hujum	CK	Himoya	CK
	448	58%	176	72%	522	62%	186	79%	457	56%	222	68%	429	60%	182	68%
	$\Sigma=598$				$\Sigma=698$				$\Sigma=634$				$\Sigma=612$			
2-uchrashuv	396	59,5%	200	69,5%	458	56%	233	65%	470	56%	164	72%	432	53%	189	64%
C K	$\Sigma=596$				$\Sigma=691$				$\Sigma=634$				$\Sigma=621$			

“Bunyodkor” jamoasi o‘rtacha bitta uchrashuvda 621 ta texnik-taktik harakat bajarib, ushbu texnik-taktik harakatlarning 69,5 %i hujumda, 30,5 %i himoya harakatlarida amalga oshirilgan. Hujum harakatlari samaradorligi 53 %, himoya harakatlari samaradorligi 64 % ekanligi aniqlandi. Ushbu samaradorlik ko‘rsatkichlari xalqaro miqyosdagi o‘yinlarni tahlil qilganda olingan ko‘rsatkichlardan ancha pastligi ma’lum bo‘ldi. Jumladan, model ko‘rsatkich sifatida olingan jahonning yetakchi Angliya, Braziliya, Ispaniya terma jamoalarining maydonda bajaradigan texnik-taktik harakatlari samaradorligi 75 % va undan yuqori ekanligi aks ettiriladi.

Ayniqsa, himoya harakatlarida ushbu ko‘rsatkich 85 % atrofida ekanligi bizning jamoalarimizning texnik-taktik harakat samaradorligini oshirish, ayniqsa, himoya va hujum harakatlari kesimida yuqori samaradorlikka erishish bo‘yicha chora-tadbirlar ko‘rishni taqozo etadi.

Shu sababli, “Nasaf” jamoasining mashg‘ulot jarayonini tahlil qilganimizda, ushbu jamoada berilayotgan yuklamalar bo‘yicha, ya’ni maxsus va nomaxsus yuklamalar barchasi o‘yin vaziyatini modellashtirish evaziga tashkil etilishi ma’lum bo‘ldi. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy tayyorlov, maxsus tayyorlov bosqichlarida qo‘llanayotgan yuklamalar individual, guruhli, jamoaviy tarzda, aynan o‘yin epizodini xarakterlaydigan shaklda qo‘llanilayotganligi aynan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan usullardan biri bo‘lib hisoblandi. Bunda jismoniy tayyorgarlikka berilayotgan yuklamalar hajmi va mazmunida o‘yin vaziyatlari epizodlarini qo‘shgan hamda, kombinatsiyalashgan holda qo‘llash tashkil etildi. Shu sababli, tayyorlov davrining turli bosqichlarida jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka berilayotgan yuklamalarda texnik-taktik epizodlarni qo‘shish evaziga aynan maydonda bajaradigan mashqlarga moslashgan holda



jismoniy tayyorgarlik va texnik tayyorgarlik uyg'unligini yuzaga keltirish mumkin bo'ldi.

Qayta olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatkichi, tajribadan so'ng "Paxtakor"

jamoasining maydonda bajargan texnik-taktik harakatlar soni 690 taga yetganligi, samaradorlik ko'rsatkichi hujum harakatlarida 59,5%, himoya harakatlarida 69,5% ekanligi aniqlandi.

2-jadval

Oliy toifa futbol jamoalarining himoya va hujum harakatlari tahlili

1-uchrashuv	Jamoalar															
	Paxtakor				Lokomotiv				Nasaf				Bunyodkor			
	Hujum	CK	Himoya	CK	Hujum	CK	Himoya	CK	Hujum	CK	Himoya	CK	Hujum	CK	Himoya	CK
	472	60%	203	73	522	62	186	79	498	72	256	80	429	60	82	68
	$\Sigma=598$				$\Sigma=698$				$\Sigma=754$				$\Sigma=612$			
2-uchrashuv	456	59	234	69	478	56	233	65	512	69,6	234	88	563	55	223	67
CK	$\Sigma=690$				$\Sigma=711$				$\Sigma=746$				$\Sigma=796$			

Toshkentning "Lokomotiv" jamoasida esa jami texnik-taktik harakatlar soni sezilarli o'sgan, ya'ni 711 marotabani tashkil etib, hujumda bajarilgan harakatlar samaradorligi 56 %, himoya harakatlarida 65 % ko'rinishida deyarli o'zgartirilmaganligi aniqlandi. Qarshining "Nasaf" jamoasi jami texnik-taktik harakatlar bajarish bo'yicha rekord darajada, ya'ni 746 ta marotabani harakat bajarib bo'lsa, hujum harakatlarida 69, himoya harakatlarida 88,4 % ko'rinishida samaradorlikka erishgan. Toshkentning "Bunyodkor" jamoasida esa jami texnik-taktik harakatlar eng ko'p, ya'ni 796 marotabani tashkil etishiga qaramay, hujum harakatlarida 55 %, himoya harakatlarida 67 % samaradorlik ko'rsatkichi qayd etgan.

O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, olingan natijalar tahliliga ko'ra, Qarshining "Nasaf" jamoasining aynan mashg'ulot jarayoniga kiritgan o'ziga xos yondashuvi asosida texnik-taktik harakatlari sonida ham, samaradorligida ham boshqa jamoalarga qaraganda yaqqol o'sish kuzatilganligi aniqlandi.

Xulosa. Oliy toifali futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yoki maxsus jismoniy tayyorgarlik va boshqa tayyorgarlik turlari bo'yicha bazaviy ko'nikma va bilimlar shakllanganligi evaziga faqatgina yuqori sport formasida bo'lishga qaratilgan vositalarni tatbiq qilishda faqat spetsifik elementlarni qo'shish

evaziga hamohang tarzda olib borishga bo'lgan yondashuv o'z samarasini berganligi ma'lum bo'ldi. Bu esa yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida turli tayyorgarlik turlari bo'yicha qo'llanayotgan vositalarning barchasini spetsifik xarakterga yo'naltirilgan holda tatbiq etish katta samara berishi mumkinligini amalda isbotladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-115-sonli qarori.

2. Ал Заиди, Басим К Аббас. Развитие навыков юных футболистов / Басим К Аббас Ал Заиди // Молодой ученый. 2014. № 9 (68). С. 66-70.

3. Волков Н. И. Биоэнергетика спорта: Монография / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

4. Годик В.А., Годик М.А., Рябочкин А.В., Сабитов Ш.Я. Юдин Б.Д. Современные технологии в медико-биологическом сопровождении подготовки футболистов// Медико-биологические проблемы спорта. ФНС ВНИИФК, 2014. с. 25-33.

5. Давлетмуратов С.Р. Развитие и совершенствование специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде. Халқаро-амалий анжумани 2012.-247.С.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +99899 365-27-27
Email: d.karumov@pf.fdu.uz

Farg'ona davlat universiteti Pedagogika fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.
Xalqaro toifadagi sport ustasi
D.K.Karumov
Farg'ona, O'zbekiston.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH AKROBATLARNI KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В статье предусматривается разработка методики, направленной на целенаправленное развитие координационных способностей у юных акробатов начального этапа подготовки, а также научно обоснованная оценка её эффективности. В исследовании предложен комплекс специальных упражнений, способствующих формированию таких координационных качеств, как сохранение равновесия, пространственная ориентация, точность движений, чувство ритма, быстрота реакции и координация движений. В ходе педагогического эксперимента с использованием контрольных тестов (статического и динамического равновесия, координационной ловкости, пространственной ориентации и др.) были сопоставлены исходные и итоговые показатели, на основе чего разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: акробатика, начальная подготовка, координационные способности, равновесие, пространственная ориентация, ритм, вестибулярная устойчивость, статический и динамический.

Annotation

Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan uslubiyatni ishlab chiqish va uni samaradorligini ilmiy asosda baholash ko'zda tutilgan. Tadqiqotda muvozanatni saqlash, fazoviy yo'nalish, harakatlar aniqligi, ritm sezgirligi, tezkor reaksiya va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi koordinatsion sifatlarini shakllantirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar majmuasi taklif etilgan bo'lib, pedagogik tajriba jarayonida nazorat testlari (statik va dinamik muvozanat, koordinatsion chaqqonlik, fazoviy orientatsiya va boshqalar) orqali boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar taqqoslangan va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: akrobatika, boshlang'ich tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, muvozanat, fazoviy yo'nalish, ritm, vestibulyar barqarorlik, statik va dinamik.

The article focuses on the development of a methodology aimed at the targeted improvement of coordination abilities in young acrobats at the initial stage of training, as well as on the scientific evaluation of its effectiveness. The study proposes a set of special exercises designed to develop such coordination qualities as balance control, spatial orientation, movement accuracy, sense of rhythm, reaction speed, and movement coordination. During the pedagogical experiment, control tests (static and dynamic balance, coordination agility, spatial orientation, etc.) were used to compare baseline and final indicators, on the basis of which practical recommendations were developed.

Keywords: acrobatics, initial training, coordination abilities, balance, spatial orientation, rhythm, vestibular stability, static and dynamic.

Dolzarbligi. Sport akrobatikasi bugungi kunda o'zining rivojlanishida ancha yuqori cho'qqilarga erishgan, shug'ullanuvchilarning yosh tarkibi esa ancha pasaygan, musobaqa talab va dasturlari murakkablashgan, bajariladigan mashqlarning go'zalligi, estetik ifodaliligi hamda kompozitsion mukammalligi yanada oshgan. Biroq ushbu sport turida yutuqlar o'sishi dinamikasi bilan bir qatorda, sport mahoratining rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi ayrim muammolar mavjudligi ham namoyon bo'lmoqda. Mazkur muammolardan biri sportchilarni tayyorlash masalalarining dastlabki mashg'ulot bosqichlarida yetarli darajada ilmiy-amaliy jihatdan ishlab chiqilmaganligini ko'rsatmoqda. Shu bois sportchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan maxsus ilmiy tadqiqotlarni olib borish va amaliyotga tadbiiq qilish zarurati dolzarbligicha qolmoqda.

Hozirgi davrda akrobatik mashqlarni o'zlashtirish jarayonida harakatlarni muvofiqlashtirish ma'lum darajada pasayib borishi ularning ko'p qirrali xususiyatlarini hisobga olgan holda, harakat faoliyati texnikasini samarali egallashga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sportchilardan harakatlarning aniqligi, tezkorligi

hamda barqarorligi bilan bir qatorda, harakatlarni vaqt va makon doirasida yuqori darajada muvofiqlashtira olish qobiliyatining rivojlangan bo'lishi lozim.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish muammosiga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlariga qaramasdan, ilmiy adabiyotlarda ushbu mashqlarni yosh akrobatlar tayyorgarlik jarayonida qo'llashning maqsadga muvofiqligini asoslab berishga yo'naltirilgan tadqiqotlar yetarli darajada mavjud emasligini ko'rsatadi. Mamlakatimizda malakali sportchilarni jumladan, gimnastika sport turlari bilan shug'ullanuvchilar mahoratini oshirish, ularni tayyorlash jarayonining barcha bosqichlarida boshqaruvni takomillashtirish va samarali texnologiyalarni amaliyotga joriy etish bilan bevosita bog'liqdir. Bunday sharoitlarni hisobga olgan holda turli tayyorgarlik darajasidagi yosh akrobatlarni texnik murakkab elementlar va kombinatsiyalarni o'rgatishni boshqarish vazifasini hal qilish jiddiy ilmiy yondashuvni talab qiladi. Sport gimnastikasi turlari bo'yicha dolzarb masalalarni tadbiiq etishda mahalliy olimlar Sh.X.Xankeldiyev, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev,



D.X.Umarov, S.A.Eshtayev, B.B.Musayev, D.K.Karumov, M.E.Suleymanovlar yosh sportchilarning tanasiga turli miqdoriy va maqsadli yo'nalishda bajariladigan jismoniy yuklamalarning ta'siri, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va sportchilarga elementlarni o'rgatish uchun maxsus harakat tayyorgarlik vositalaridan foydalanish masalalari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonini individuallashtirishni o'z ichiga oladi biroq, bu har xil tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan sportchilar guruhi uchun qabul qilinishi mumkin emas deb hisoblaydilar.

Respublikamizda so'nggi yillarda sportning gimnastika turlarini rivojlantirish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish vazifasi keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. Shunigdek yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, gimnastika sport turlar bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 14-martdagi PQ-163-son "Gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida gimnastika sport turlari bo'yicha malakali mutaxassislar va professional sportchilarni tayyorlash, ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirish bo'yicha vazifalar belgilab berildi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarda koordinatsion qobiliyatlarni (muvozanat, fazoviy yo'nalish, ritm, harakatlarni muvofiqlashtirish, reaksion tezkorlik va differensial sezgirlik) rivojlantirishga qaratilgan samarali usullarni ishlab

chiqish, amaliyotda sinovdan o'tkazish va uning natijadorligini ilmiy asosda baholash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik sinovlardan o'tkazish, pedagogik tajriba, pulsometriya, matematik-statistika shuningdek murakkab harakat reaksiyasi vaqtini aniqlash, harakatlarning maksimal chastotasini o'lchash, mushaklar harakatlarini farqlash uchun test, vaqtga reaksiya, fazoni his qilish uchun testlar va harakatlarning biomexanik tahlili kabi tadqiqot usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Yosh akrobatlar uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar jarayoni mahoratga erishish yo'lida muhim pog'ona hisoblanadi va belgilangan maqsadni amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sport akrobatikasining o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri yildan-yilga musobaqa dasturlarining tobora murakkablashib borishi hisoblanadi. Ushbu jarayon, xususan, akrobatlar tomonidan koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan statik va dinamik mashqlarni o'zlashtirish orqali shakllanadi hamda rivojlanadi. Mazkur mashqlar vestibulyar analizator uchun kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida xizmat qiladi. Natijada sport akrobatikasida erishiladigan natijalar sportchilarning koordinatsion qobiliyat va vestibulyar barqarorlik darajasiga sezilarli darajada bog'liq hisoblanadi.

Sport akrobatikasida maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni tana holatini idrok etish va uni ongli ravishda o'zgartira olish, bir harakat faoliyatidan boshqasiga tezkor va uzluksiz o'tish, beqaror vaziyatlarga adekvat reaksiya bildirish, tananing alohida qismlari harakatlarini yuqori darajada muvofiqlashtirish, harakat parametrlarini aniqlash va tasniflash, muvozanatni barqaror saqlash, vestibulyar barqarorlikni ta'minlash, ritmni sezish hamda mushaklarni ixtiyoriy tarzda bo'shashtira olish kabi kompleks qobiliyatlar majmuasiga asoslanadi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda yosh akrobatlar uchun koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish vositalar tuzilmasi ishlab chiqildi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari

Vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish uchun biz tomonimizdan turli boshlang'ich holatlarda bajariladigan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Majmuada turli darajadagi burilishlar, aylanishlar, batutda sakrashlar hamda "Aylanma" platformasida bajariladigan mashqlar ishlab chiqildi va taklif etildi. Platformada bajariladigan o'quv

topshiriqlari aylanish tezligi va tana holatini o'zgartirish orqali sportchilarning vestibulyar barqarorligini oshirish imkonini beradi. Mazkur majmuaga funksional tayyorgarlikni yaxshilashga hamda inersiyasiz aylanish mexanizmlarini o'zlashtirishga xizmat qiluvchi texnikaning asosiy elementlari kiritilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Vestibulyar barqarorlik va fazoviy mo'ljal olishni rivojlantirish uchun mashqlar platformasi

№	Mashqlar mazmuni	Bajarish shartlari	Me'yori
1	Muvozanat platformasida gimnastika devoriga yuzlanib turib 360° ga burilish	qo'llar qorin balandligida	har tomonga 5-7 marta
2	Shu mashq 720° ga burilish bilan	harakat nazorat ostida	har tomonga 5 marta
3	Platformada devorga tayangan holda 360° ga burilib cho'kkalesh va tik turish	qo'llar devorga tiralgan	har tomonga 5-7 marta
4	Shu mashq 720° ga burilish bilan	muvozanat saqlangan holda	har tomonga 3 marta
5	Cho'kkalesh tayanch holatda 360° ga burilib tik turish va dastlabki holatga qaytish	devor tayanchi bilan	har tomonga 5-7 marta
6	Shu mashq 720° ga burilish bilan	texnika aniqligiga e'tibor	har tomonga 5 marta
7	Devor tayanchi bilan 360° ga burilib orqaga egilish va dastlabki holatga qaytish	gavda nazorat ostida	har tomonga 5 marta
8	Platformada bir oyoqda turib 360° ga aylanish	qo'llar yon tomonga	har tomonga 7 marta
9	Shu mashq 720° ga burilish bilan	barqarorlik saqlangan holda	har tomonga 5 marta
10	Shu mashq, ammo burilishda qo'llar ko'krakka yaqinlashtiriladi	vestibulyar yuklama oshiriladi	har tomonga 7 marta
11	Shu mashq 720° ga burilish bilan	vestibulyar yuklama oshiriladi	har tomonga 5 marta
12	Shu mashq qo'shimcha og'irlik bilan (0,5-0,7 kg)	har bir qo'lda og'irlik	5-7 marta
13	Shu mashq 720° ga burilish bilan		har tomonga 5 marta
14	Aylanuvchi muvozanat platformasida qo'llarda turish	murabbiy nazorati ostida	12-15 soniya

Fazoda mo'ljal olishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi qo'l va oyoqlar bilan bajariladigan mashqlarning aniqligini oshirishga,

hamda maxsus muvozanat platformasida bajariladigan mashqlarga yo'naltirilgan. Platformaning avvalgi majmualardan tez va sekin,



harakatlarning uyg'unligi, shuningdek mashqlarni maksimal va minimal mushak kuchi bilan bajarish ko'nikmalari bilan farqlanadi. Sportchilar ushbu harakatlarni farqlash, o'zaro taqqoslash va solishtirishni o'rganishlari juda muhim hisoblanadi. Statik va dinamik muvozanatni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualari to'g'ri gavda holatini shakllantirishga,

qo'llarda tik turish holatlarini turli variantlar hamda sharoitlarda bajarishga, shuningdek mushaklarning o'zaro almashinuv rejimida sifatli ishlashini ta'minlashga yo'naltirilgan bo'lib, bu yosh akrobatlarning ish qobiliyatini uzoq vaqt davomida saqlab turish imkonini oshiradi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Fazoviy yo'nalishni aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan mashqlar platformasi

№	Boshlang'ich holat	Mashq mazmuni	Metodik ko'rsatmalar
1	Graduslar chizilgan ekranga orqa bilan turib, masofa 0,5 m	Qo'llar bilan harakatlar: yon tomonga – pastga; yon tomonga; yuqoriga – tashqariga va yuqoriga. So'ng qo'llarni pastga tushirib xuddi shu harakatlar bajariladi	Har bir mashq 4 hisobda bajariladi
2	Ekranga yon tomoni bilan turib	Qo'llar bilan harakatlar: oldinga – pastga; oldinga; oldinga – yuqoriga va yuqoriga	Harakat yo'nalishlarining aniqligiga e'tibor beriladi
3	Ekranga yon tomoni bilan turib	Oyoq bilan oldinga 45° va 90°, orqaga 45° burchak ostida harakatlar, qo'llar va gavda harakati bilan uyg'unlashtiriladi	Muvozanat va koordinatsiya saqlanishi nazorat qilinadi
4	Ekranga orqa bilan turib	Qo'l va oyoqlar bilan ketma-ket harakatlar: oyoqni yon tomonga 45° – qo'llar yon tomonga pastga; oyoqni yon tomonga – qo'llar yon tomonga; oyoqni yon tomonga 45° – qo'llar yuqoriga tashqariga; oyoqni pastga – qo'llar yuqoriga	Qo'llar pastga tushirilganda mashq ikkinchi oyoq bilan bajariladi
5	Ekranga yon tomoni bilan turib	4-mashqda keltirilgan ketma-ketlikda qo'l va oyoqlar bilan harakatlar bajariladi	Harakatlarning sinxronligi va aniqligi ta'minlanadi

Vestibulyar barqarorlik, muvozanat turlari, fazoviy yo'nalishni aniqlash, mushaklararo muvofiqlik, shuningdek harakatlarning aniqligi va ifodaliligi kabi muhim tarkibiy jihatlar nazariy asoslar darajasida batafsil tavsiflangan. Ushbu yo'nalishlar sportchilarning texnik mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy manbalarda asoslab berilgan. Biroq sport akrobatikasida vestibulyar barqarorlik, muvozanat va fazoviy yo'nalishni aniqlash qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilgan maxsus vosita va usullarning samaradorligini baholovchi ishlanmalar kam uchraydi. Mazkur holat sport akrobatikasida koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasida muayyan tafovut mavjud ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyat ko'rsatkichlari pedagogik tadqiqot yakunida qiyosiy matematik statistikasi tahlil qilindi va natijalarining progressiv o'sishi aniqlandi. Bunda yosh akrobatlarning o'quv-mashg'ulotlari jarayoni uchun "Aylanma" platformasida bajariladigan mashqlarni qo'llash orqali sportchilarni vestibulyar barqarorligi va

koordinatsion qobilyati 13,4% ga ($P < 0,05$) oshirishga erishilganligi tajribalarda aniqlandi. Yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashqlarni yaxlit (butun) va qismlarga ajratilgan holda bajarish usullaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Akrobatik mashqlar, batutda sakrash, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan va maxsus texnik mashqlar majmualari yosh sportchilarda vestibulyar barqarorlik funksiyalarini, fazoviy, mushak va vaqt bo'yicha yo'nalishni aniqlash qobiliyatlarini, shuningdek statik va dinamik muvozanat turlarini saqlash hamda takomillashtirishda ijobiy natija berganligi aniqlandi. Bu esa o'z navbatida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabr PQ-449-son "Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
2. D.K.Karumov Yosh akrobatlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini "Salomatlik" testining me'yoriy talablari bilan qiyosiy tavsiflari // "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Ilmiy-nazariy jurnali. 2025 №2. – B. 122-125.



3. D.K. Karumov. Yosh akrobatlarning tana turlarini sportdagi ixtisosligi bilan o'zaro bog'liqligi. Inter education & global study, (7), (2024). 368-375.

4. Komil o'g'li, K. D. Methodological features of improving strength training in young acrobats. Fars International Journal of Education, Social Science & Humanities., 13(5), (2025). 441-446.

5. Каримов Д.К. Мониторинг специально-физической и технической подготовленности юных акробатов // Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2023. – В. 68-73

6. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. –М.: Минспорта РФ. Федер. гос. бюджетное учреждение ФЦПСР, 2022. – 69 с.

7. Лях В.И. Тенденции изменения психического развития и координационных

способностей школьной молодежи в XX веке и двух десятилетиях XXI века (обзор) //Наука и спорт. -2021. -№ 2.- С.82-92

8. Морозевич, Т.А. Методология развивающейся базы как система подготовки акробатов: концептуальное представление / Т.А. Морозевич // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 6-8.

9. Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. “Махсус машгулотлар босқичида жуфт акробатика бўйича пастки шерикларнинг мотор фаоллигини таҳлил қилиш” Fan-Sportga, 4, 2021, pp. 24-26.

10. Эштаев А.К. Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья// «ФАН СПОРТГА» илмий-назарий журнал. 2025/9. – С. 40-44.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: otoshmurodov74@mail.ru

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent

O.E.Toshmurodov

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent

U.S.Dusanov

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

T.O.Erkinov

Samarqand, O'zbekiston.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA DZYUDUCHILANING MAXSUS EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В статье изучена эффективность развития специальной гибкости у дзюдоистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки. В исследовании 12 спортсменов были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Занятия проводились два раза в день - утром и вечером. Количество недельных занятий составляло 6 раз утром и 4 раза вечером. Продолжительность каждого занятия - 90 минут. В экспериментальной группе была применена специальная программа развития гибкости, в то время как контрольная группа тренировалась по традиционной программе. Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе показатели гибкости улучшились на 15-53%, а в контрольной группе - на 3-13%.

Ключевые слова: дзюдо, гибкость, этап начальной подготовки, педагогический эксперимент, специальные упражнения, подвижность суставов.

Dolzarbligi. Dzyudo kurashiga bo'lgan qiziqishning tobora ortishi va keng tarqalishi, uning faol rivojlanishi murabbiylar va mutaxassislarning e'tiborini dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligining barcha jihatlarini takomillashtirishga qaratmoqda. Bu

Annotation

Maqolada 10-12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqotda 12 nafar sportchi tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlandi. Mashg'ulotlar kuniga ikki mahal - ertalab va kechqurun o'tkazildi. Haftalik mashg'ulotlar soni ertalab 6 marotaba, kechqurun esa 4 marotabani tashkil etdi. Har bir mashg'ulotning davomiyligi 90 daqiqa. Tajriba guruhida maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish dasturi qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur asosida mashq qildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida egiluvchanlik ko'rsatkichlari 15-53% ga, nazorat guruhida esa 3-13% ga yaxshilangan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, egiluvchanlik, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, pedagogik tajriba, maxsus mashqlar, bo'g'imlar harakatchanligi.

The article examines the effectiveness of developing special flexibility in 10-12 year old judokas at the initial training stage. In the study, 12 athletes were divided into experimental and control groups. Classes were held twice a day - in the morning and evening. The number of weekly classes was 6 times in the morning and 4 times in the evening. The duration of each lesson is 90 minutes. In the experimental group, a special program for developing flexibility was applied, while the control group trained according to the traditional program. The results of the pedagogical experiment showed that in the experimental group, flexibility indicators improved by 15-53%, and in the control group - by 3-13%.

Keywords: Judo, flexibility, initial training stage, pedagogical experiment, special exercises, joint mobility.

sportchilarning yutuqlari bevosita shu omillarga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. S.B. Gulgenovning fikricha, dzyudochilarning butun jismoniy tayyorgarligining asosiy omili maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish esa alohida ahamiyat kasb etadi,



chunki uning rivojlanish darajasi boshqa muhim jismoniy sifatlar bilan birgalikda musobaqa bellashuvlarida ustunlikni ta'minlaydi. Egiluvchanlik jismoniy sifati dzyudoda ham, umuman sport faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi boshqa jismoniy sifatlar, ya'ni tezkorlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi hamda uyg'un rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Barcha kurash turlarining mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakatchanlikni rivojlantirish hamda takomillashtirish zarur. Chunki bo'g'imlarda egiluvchanlik va harakatchanlikning yetarli darajada rivojlanganligi dzyudochilarga himoya holatida turganida raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish uchun harakat usullarining barcha texnik-taktik vositalarini qo'llashda yordam beradi. Shuningdek, bo'g'imlarda egiluvchanlik va harakatchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi mashg'ulot jarayonida o'zlashtirilgan barcha texnik usullar va harakatlarni bevosita musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi [13,16].

Sportning turli yo'nalishlarida mashg'ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish muammolarini yoritishga ko'plab ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Biroq, dzyudo sport turida egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirish masalalarini tizimli ravishda o'rganishga qaratilgan ilmiy ishlar nisbatan kam uchraydi. Ushbu holat, avvalo, dzyudochilar tayyorgarligi jarayonida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor qaratilmasligi bilan izohlanadi. Shuningdek, dzyudo bo'yicha mashg'ulot jarayonida egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus uslubiy yondashuvlar deyarli ishlab chiqilmagan. Amaliyotda qo'llanilayotgan egiluvchanlikni rivojlantirish usullari esa asosan bir xil xarakterga ega bo'lib, ko'pincha boshqa sport turlaridan moslashtirilmagan holda o'zlashtirilganligi bilan tavsiflanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo kurashi bilan

shug'ullanuvchi 10-12 yoshli sportchilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturni nazariy asoslash va tajribada sinab ko'rishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, yetakchi sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlashish, nazorat sinovlari, pedagogik kuzatuvlar hamda tajriba olib boorish, tadqiqot natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo bilan shug'ullanayotgan 10-12 yoshli sportchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan dasturni ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. 10-12 yoshli dzyudochilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar dasturining samaradorligini baholash maqsadida pedagogik tajriba tashkil etildi va o'tkazildi. Ushbu pedagogik tajribada Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi 10-12 yoshli 12 nafar sportchi ishtirok etdi.

Pedagogik tajriba 2025-yil sentyabr oyidan 2026-yil yanvar oyigacha bo'lgan davrda o'tkazildi. Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar soni 12 nafarni tashkil etib, ular har biri 6 nafardan iborat bo'lgan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Guruhlarni shakllantirish jarayoni 2025-yil sentyabr oyining boshida o'tkazilgan dastlabki nazorat sinovlari natijalariga asoslangan holda amalga oshirildi.

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sinovdan o'tuvchilarning maxsus egiluvchanlik darajasini aniqlash maqsadida boshlang'ich diagnostik nazorat testlari o'tkazildi. Olingan ko'rsatkichlar asosida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi tahlil qilindi. Tadqiqotning obyektivligini ta'minlash maqsadida tajriba boshlanishidan avval guruhlarining bir xilligi (homogenligi) baholandi. Ushbu baholash natijalari 1-jadvalda keltirilgan bo'lib, guruhlar o'rtasida maxsus egiluvchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli farqlar mavjud emasligi aniqlandi.



1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlaridagi 10-12 yoshli dzyudochilarning tadqiqotdan oldingi egiluvchanlik ko'rsatkichlari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi (n=6)		Tajriba guruhi (n=6)		t	P
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V		
1	Tik turgan holda gavgdani oldinga egish, sm.	10,5±2,8	26,7	9,8±3,9	39,8	0,34	>0,05
2	Yon tomonlarga egilish, sm.	16,7±4,4	26,3	16,0±6,1	38,1	0,23	>0,05
3	O'tirgan holda oldinga egilish, sm.	10,3±3,6	35,0	10,5±6,4	61,0	0,067	>0,05
4	Kurashchilar ko'prigi, sm.	45,9±3,8	8,3	44,8±3,5	7,8	0,52	>0,05
5	Ko'prik holatida 10 marta hatlab sakrash, s.	24,5±1,7	6,9	24,3±1,7	7,0	0,20	>0,05

1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farq statistik ahamiyatga ega emas, guruhlar bir xil degan xulosaga kelish mumkin.

Tajriba va nazorat guruhlarida mashg'ulotlar kuniga ikki mahal - ertalab va kechqurun o'tkazildi. Haftalik mashg'ulotlar soni ertalab 6 marotaba, kechqurun esa 4 marotabani tashkil etdi. Har bir mashg'ulotning davomiyligi 90 daqiqa bo'ldi. Nazorat guruhi mashg'ulotlari an'anaviy o'quv-mashg'ulot dasturi asosida tashkil etilib, mashg'ulot jarayoni dzyudo kurashiga xos bo'lgan yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga,

shuningdek sportchilarning umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirildi. Ushbu jarayonda egiluvchanlikni rivojlantirish umumiy yo'nalishda amalga oshirilib, maxsus egiluvchanlikni maqsadli shakllantirishga qaratilgan dastur qo'llanilmadi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida esa 10-12 yoshli dzyudochilarning yosh va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan, maxsus egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan dastur qo'llanildi. Ushbu dastur 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish dasturi

№	Mashqlar mazmuni		Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	Dam olish vaqti
1	Asosiy cho'zilish mashqlaridan oldin bajariladigan (chigal yozdi) mashqlar	Tik turgan holdatda oyoqlar juft. O'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda bo'lgan holda qo'llarni orqaga uzatish	10 marta	
		Tik turgan holdatda oyoqlar juft. Gavdani oldinga egib, qo'l bilan polga tegishga harakat qilish, So'ng gavgdani orqaga egish	10 martadan	
		Gilamchada o'tirib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda, tizzalarni bukmasdan, oyoq uchlariga qarab oldinga egish	10 marta	
		Gilamchada o'tirib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda, tizzalarni bukmasdan, sherik yordamida oldinga egilib, oyoq uchlariga cho'zilish	10 marta	
		Gilamchada sherik bilan bir-biriga qarama-qarshi o'tirib, oyoqlar keng ochilgan holda bir-biriga tiralab, sherigining qo'llaridan ushlab, navbatma-navbat sherigi bilan birgalikda oldinga va orqaga ilgariylanma harakatlarni amalga oshirish	10 marta	
2	Og'irliklarsiz mashqlar	Tik turgan holdatda qo'llar belda yoki yon tomonga yozilgan. Tos-son bo'g'imlarida avval bir tomonga, so'ng ikkinchi tomonga aylana harakatlar bajarish	har tarafga 10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.
		Tik turgan holdatda oyoqlar juft, qo'llar belda, bir oyoq tizza bo'g'imida bukilib yuqoriga ko'tariladi va tizza bo'g'imida chap va o'ng tomonga aylana harakatlar bajarish	har tarafga 10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.
		Tik turgan holdatda oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, kaftlar bir-biriga parallel holdatda. Gavdani chapga va o'ngga aylantirish. Harakatlar orqaga og'ilish bilan yoki orqaga og'ilmasdan amalga oshiriladi	har tarafga 10 martadan, 4-5 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.
		Tik turgan holdatda o'ng oyoq oldinda, chap oyoq joyida, gavda tik holda. Shu holdatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan prujinali (tebranuvchi) harakatlarni bajarish. Qo'llar belda, oldingi tizzada yoki yuqoriga ko'tarilgan holdatda bo'lishi mumkin	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.
		Tik turgan holdatda oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar belda yoki yonlarda. Bir oyog' bilan yon tomonga qadam tashlab, tizzani bukish va to'sni orqaga surish. Orqa oyoq to'g'ri turadi. So'ng D.h.ga qaytish va boshqa oyog' bilan takrorlash	har tarafga 10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.



		Qorinda yotgan holatda oyoqlarni to'piq bo'g'imlaridan ushlab, iloji boricha ko'proq orqaga egilish. So'ng tanani qisqacha bo'shashtirib, mashqni qayta takrorlash, har safar bel sohasidagi egilishni biroz oshirishga intilish	10 marta	
		Tizzalab turib, qo'llar yordamisiz orqaga egilish va peshonani gilamga tekkizish	10 marta	
		"Ko'prik" holatida qo'llarni bosh yoniga qo'yib, gimnastika ko'prigi holatigacha ko'tarilish. So'ngra oldinga-orqaga harakatlanish, shuningdek, navbatma-navbat oyoq va qo'llarni ko'tarish	10 marta	
		"Ko'prik" holatida turib, boshni chapga va o'ngga burgan holda oldinga-orqaga harakatlanish	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.
		Shved devori yonida turib, qo'llar bilan devorni ushlab. Ko'prik holatida asta-sekin pastga tushib, keyin yana qo'llar yordamida ko'prik holatiga ko'tarilish	8 marta	
3	Og'irlik va sherik bilan mashqlar	Ko'prik holatida, qo'llarda girya, shtanga, yoki ko'krakda maneken bilan boshni o'ng va chapga burib oldinga-orqaga harakat qilish	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.
		Qo'shimcha kuch bilan (sharik yordamida) shpagat. Sportchi oyoqlarini iloji boricha kengroq ochishga harakat qiladi. Orqada turgan sherigi shpagat qilayotgan sportchining yelkasidan bosadi. Shpagat o'ng va chap oyoqda, shuningdek, "ko'ndalang" holatda bajariladi	har tarafga 10 martadan	
		Shved devori yonida oyoqlarni siltash. Sportchi shved devori yonida turib, o'ng va chap oyoqlarini yon va orqaga siltaydi. Faol egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun oyoq kaftiga elastik tasma bog'lanadi. Mashq davomida tizzalar bukilmaligi kerak	har tarafga 10 martadan	
		Oyoqlarni keng ochib o'tirgan holatda, oldinga egilishlar. Orqada turgan sherik iloji boricha sportchini ko'proq egishga harakat qiladi. Bel to'g'ri, qo'llar oldinga cho'zilgan	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.

Ishlab chiqilgan maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish dasturidan foydalanish metodikasi 10-12 yoshli dzyudochilarning yosh, morfofunktsional va harakat tayyorgarligi xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Metodikaning asosiy mazmuni egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonini dzyudo texnik-taktik harakatlari bilan uzviy bog'langan holda tashkil etishdan iborat bo'ldi.

Mazkur metodika uchta ketma-ket bosqich asosida amalga oshirildi.

Birinchi bosqich - tayyorlov (adaptatsion) bosqichi. Ushbu bosqich mashg'ulotlarning tayyorlov qismida amalga oshirilib, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish va mushak-bog'lam apparatini keyingi yuklamalarga tayyorlashga yo'naltirildi. Mashqlar asosan faol xarakterdagi dinamik cho'zilishlardan iborat bo'lib, harakat amplitudasi asta-sekin oshirib borildi.

Ikkinchi bosqich - maxsus yo'naltirilgan bosqich. Bu bosqichda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar dzyudo kurashida qo'llaniladigan texnik harakatlar tuzilmasiga moslashtirildi. Mashqlar sherik bilan va juftlikda bajarilib, ulotqirishlar, burilishlar, ko'prik holatlari hamda ushlab harakatlarida zarur bo'lgan harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qildi. Ushbu bosqich mashg'ulotlarning asosiy qismida amalga oshirildi.

Uchinchi bosqich - mustahkamlash va tiklanish bosqichi. Bosqich mashg'ulotning yakunlovchi qismida bajarilib, sust (passiv) va statik cho'zilish mashqlarini o'z ichiga oldi. Ushbu mashqlar egiluvchanlik darajasini mustahkamlash, mushaklarning bo'shashuvi hamda jarohatlarning oldini olishga yo'naltirildi.

Ishlab chiqilgan dastur mashg'ulot jarayoniga haftasiga 10 marotaba (ertalab va kechki mashg'ulotlarda) joriy etilib, mashg'ulot umumiy davomiyligining taxminan 20 foizini tashkil etdi. Xususan, tayyorgarlik qismida mashqlar 10 daqiqa davomida, asosiy qismda esa 20 daqiqa davomida bajarildi. Mashqlar yuklamasi bosqichma-bosqich oshirib borildi hamda individual yondashuv tamoyiliga amal qilindi.

Dasturni ishlab chiqishda turli vositalar qo'llanildi. Mashqlar kichik mushak guruhlaridan boshlab yirik mushak guruhlarigacha bo'lgan ketma-ketlikda bajarildi. Biz mashqlarni bajarishning quyidagi takroriy va musobaqa usullarini (kim pastroq engashadi, kim statik holatda uzoqroq turadi) qo'lladik. Mashg'ulot frontal va juftlikda olib borildi.

Faol mashqlarni bajarishda quyidagi me'yor qo'llanildi: mashqni bajarish seriyalari soni - 4-5 ta; seriyadagi takrorlashlar soni - 10 marta; seriyalar orasidagi dam olish davomiyligi - 30-40 soniya; mashqni bajarish tempi sekin. Masalan: klassik ushlab bilan dzyudochining tik turishi. Beldan oshirib tashlashni bajarishda, raqibga orqa bilan burilishda tos harakatining amplitudasi ko'pincha yelka bo'g'imida va umurtqa pog'onasida harakatchanlikning yetarli emasligi tufayli cheklanganda, ushlabni biroz yuqoriroq olish, bu harakat amplitudasini oshirishga imkon beradi.

Sust mashqlarni bajarishda esa quyidagi me'yor qo'llanildi: mashqni bajarish seriyalari soni - 4-5 ta; seriyadagi takrorlashlar soni - 10 marta; seriyalar orasidagi dam olish davomiyligi - 30-40 s; mashqni bajarish sur'ati sekin. Masalan: bir-biriga yuzma-yuz o'tirib, oyoqlar yon tomonga



to'g'ri oyoq kaftlariga tayanib, birinchi qo'l oldinga yuqoridan ushlab oladi. Navbatma-navbat oldinga egilishlar, oyoqlar to'g'ri. Nafas olishi sokin.

Sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida **chigal yozdi mashqlari** muhim profilaktik ahamiyatga ega. Chunki mushak-bog'lam apparati mashg'ulot yuklamalarini qabul qilishga qanchalik yaxshi tayyorlangan bo'lsa, harakatlarni bajarish sifati shunchalik yuqori bo'ladi. Bundan tashqari, yetarli darajada tashkil etilgan **chigal yozdi mashqlari** mashg'ulot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Chigal yozdi mashqlari 6-10 daqiqa davom etadigan yengil yugurish bilan boshlanadi. Yugurish mashqi organizmni umumiy ish faoliyatiga tayyorlash, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini faollashtirishga xizmat qiladi. Yugurishdan so'ng sinaluvchilar tananing yuqori qismi va qo'l mushaklarini qizdirishga yo'naltirilgan maxsus tanlangan 6-8 ta mashqlar majmuasini bajaradilar. Ushbu mashqlar bo'g'imlar harakatchanligini oshirish va mushaklarni keyingi yuklamalarga tayyorlash maqsadida bajariladi. Har bir mashq 10-15 marotaba takrorlanishi tavsiya etiladi.

Cho'zilish mashqlari oldindan belgilangan ketma-ketlikda va seriyalar asosida bajarildi. Dastlab qo'l, so'ngra tana hamda oyoq bo'g'imlariga mo'ljallangan mashqlar bajarilib, har bir seriya orasida mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi.

Cho'zilish mashqini bajarishda harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib borildi, aks holda yaxshi chigal yozdi mashqlaridan keyin ham mushaklar va paylar shikastlanishi mumkin. Harakat amplitudasining asta-sekin ortib borishi organizmning maxsus mashg'ulotga moslashishiga imkon yaratadi.

Dzyudo kurashining o'ziga xosligidan kelib chiqib, mashg'ulotlarda "kurashchilar ko'prigi"ni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Mustahkam va egiluvchan bo'g'imlar, qon tomirlari va limfa tizimiga ega bo'lmagan yoshlar dzyudo kurashining barcha texnik va taktik usullarini to'liq egallash imkoniga ega bo'lmaydilar.

Pedagogik tajriba yakunlangandan so'ng nazorat va tajriba guruhlarida sodir bo'lgan o'zgarishlarni aniqlash hamda baholash maqsadida dastlabki sinovlar bilan bir xil dastur asosida takroriy nazorat sinovlari tashkil etildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, umumlashtirilgan holda 3-jadvalda aks ettirildi.

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlaridagi 10-12 yoshli dzyudochilarning tadqiqotdan keyingi egiluvchanlik ko'rsatkichlari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi (n=6)		Tajriba guruhi (n=6)		t	P
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V		
1	Tik turgan holda gavdani oldinga egish, sm	10,8 ± 2,3	21,3	14,7 ± 3,04	20,7	2,51	<0,05
2	Yon tomonlarga egilish, sm	18,8 ± 3,8	20,2	24,5 ± 4,9	20,0	2,25	<0,05
3	O'tirgan holda oldinga egilish, sm	10,7 ± 1,3	12,1	13,8 ± 2,16	15,7	3,01	<0,01
4	Kurashchilar ko'prigi, sm	41,9 ± 2,9	6,9	38,3 ± 2,7	7,7	2,23	<0,05
5	Ko'prik holatida 10 marta hatlab sakrash, s	21,8 ± 1,7	7,5	18,5 ± 1,5	8,1	3,56	<0,01

3-jadval ma'lumotlarini tahlil qilish natijasida tajriba guruhida ko'rsatkichlarning ijobiy o'sishi kuzatilgani aniqlandi. Olingan natijalar statistik jihatdan ishonchli bo'lib, guruhlar o'rtasida barcha

testlarda $p < 0,05$ darajasida, ba'zi testlarda esa $p < 0,01$ darajasida ishonchli farqlar mavjudligi qayd etildi.

4-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida tadqiqot davomida egiluvchanlik ko'rsatkichlarining o'sishi

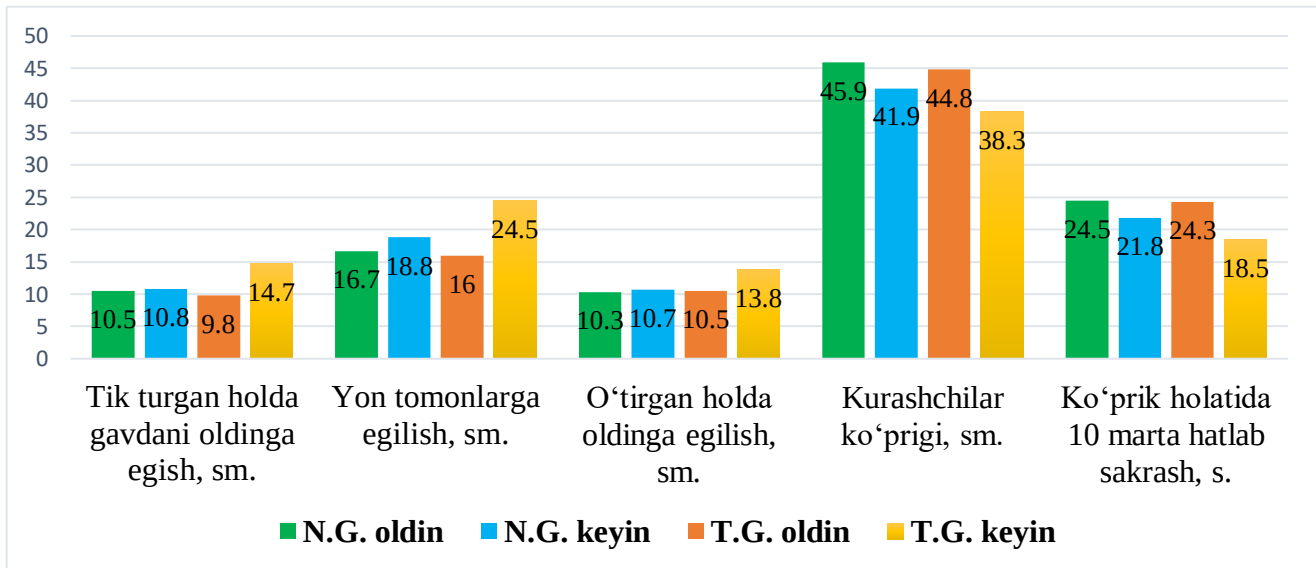
№	Nazorat testlari	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	%
			$\bar{X}$	$\bar{X}$	
1	Tik turgan holda gavdani oldinga egish, sm.	Nazorat guruhi	10,5	10,8	3
		Tajriba guruhi	9,8	14,7	50
2	Yon tomonlarga egilish, sm.	Nazorat guruhi	16,7	18,8	13
		Tajriba guruhi	16,0	24,5	53
3	O'tirgan holda oldinga egilish, sm.	Nazorat guruhi	10,3	10,7	4



		Tajriba guruhi	10,5	13,8	31
4	Kurashchilar ko'prigi, sm.	Nazorat guruhi	45,9	41,9	9
		Tajriba guruhi	44,8	38,3	15
5	Ko'prik holatida 10 marta hatlab sakrash, s.	Nazorat guruhi	24,5	21,8	11
		Tajriba guruhi	24,3	18,5	24

Pedagogik tajriba davomida barcha nazorat testlari bo'yicha ham nazorat, ham tajriba guruhlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Biroq, tajriba guruhida kuzatilgan natijalar o'sishi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada ekanligi namoyon bo'ldi.

1-rasmda pedagogik tajribadan so'ng nazorat va tajriba guruhlarida kuzatilgan o'zgarishlar ko'rsatilgan. Rasmda har bir guruhdagi yaxshilanish kattaligi ko'rsatilgan bo'lib, tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan samaradorlik ko'rsatkichlarining yaqqolroq o'sishi ta'kidlangan.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarida egiluvchanlik darajasining tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari

Xulosa. O'tkazilgan pedagogik tajriba 10-12 yoshli dzyudochilar orasida maxsus egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasining samaradorligini isbotladi. Ishlab chiqilgan mashqlar dasturi qo'llanilgan tajriba guruhida barcha nazorat testlari bo'yicha natijalarning sezilarli darajada o'sishiga olib keldi. Tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichlari 15% dan 53% gacha, nazorat guruhida esa, 3% dan 13% gacha oraliqda bo'ldi. Tajriba guruhida eng yuqori o'sish "Yon tomonlarga egilish, sm." testida, eng past o'sish esa "Kurashchilar ko'prigi, sm." testida qayd etildi. Shunga mos ravishda, nazorat guruhida ham eng yuqori o'sish "Yon tomonlarga egilish, sm." testida kuzatilgan bo'lsa, eng past o'sish "Tik turgan holda gavdani oldinga egilish, sm." testida qayd etildi. Ushbu natijalar mashqlar majmuasining 10-12 yoshdagi dzyudochilarda egiluvchanlikni samarali rivojlantirishga qodir ekanligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, ishlab chiqilgan og'irliklar bilan va og'irliklarsiz bajariladigan mashqlar majmualaridan mashg'ulotlarning tayyorlov (**chigal yozdi**) bosqichida, shuningdek, butun mashg'ulot jarayoni tuzilmasida tizimli ravishda foydalanish dzyudochilarning asosiy texnik

harakatlarni bajarish jarayonida harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qiladi. Bu esa texnik elementlarning bajarilish sifatini oshiradi va natijada sportchilarning musobaqa faoliyatidagi natijadorligini yuksaltirishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости. / М. Дж. Алтер. - Киев, 2001. - С. 206 - 218.
2. Артамонов, С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. канд. пед. Наук./С.В. Артамонов. - М., 2012 - 23 с.
3. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки./Б.М. Байсаров, М.И. Исаева //Известия Чеченского государственного педагогического института. - 2017. - Т. 13, №1 (17). - С. 88-93.
4. Бальсевич, В.К. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: автореф. дис. д-ра пед. Наук. /В.К. Бальсевич. - Москва. - 2007. - 26 с.



5. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данко. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с

6. Волков, А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок - основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов./А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко //Теория и практика физической культуры. – 2017. - №7. - С. 66-68.

7. Гасанов, Р.Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности./ Р.Г. Гасанов, Ч.Т. Иванков, А.В. Сафощин //Наука и школа. - 2015. - №1. - С. 135-141.

8. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.

9. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. 149 – 157 б.

10. Гулгенов, Ц. Б. Женская спортивная борьба в вузе: учебное пособие. - Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2017. — 76 с.

11. Гулгенов, Ц.Б. Методика спортивного отбора кандидатов в группу женской вольной борьбы./ Гулгенов Ц.Б., Комарова А.В. //

Экономические и гуманитарные исследования регионов. - 2017. - № 1. - С. 115-117.

12. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. С 370

13. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти – ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005. – 103 - 108 б

14. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар – Дарслик. “Zar qalam”. – 2018. – 334 б.

15. Кошбахтиев, И.А., Дадабаев, О.Ж. Некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах на начальных этапах подготовки в спортивных школах Материалы международной конференции НОК. - 231-232 с.

16. Куванов, В.А. Развитие специальной гибкости у борцов греко-римского стиля./ Инновационная наука. - 2015. - Т. 2. - № 5 (5). - С. 213-216.

17. Николенко, О.В. Роль гибкости как фактор эффективности тренировки в женской вольной борьбе / Николенко О.В., Малюкова М.Г. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2018. - № 3 (25). - С. 28-32.

18. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество. Под ред. Г.С. Туманян. - Москва: ГЦОЛИФК, 2012. 400 с.



Jamoat xavfsizligi universiteti
dotsenti, psixol.f.b.f.d. (PhD), dotsent.
E.N.Sirliyev
Toshkent, O‘zbekiston.

Muallif bilan bog‘lanish uchun:
Tel: (90) 012-84-84
Email: sirliyevkin@gmail.com

ERKIN KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSHLARDA HARBIY VATANPARVARLIK TUYG‘USINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Аннотация

В данной статье научно-практически раскрыто, что формирование чувства военного патриотизма, присущего личности, через вид спорта вольной борьбы является своеобразным социально-психологическим механизмом.

Ключевые слова: психология, личность, ориентация, самоконтроль, стрессоустойчивость, социализация, спортивная психология, волная борьба, личность спортсмена, личностное качества.

Annotation

Mazkur maqolada shaxsga xos bo‘lgan harbiy vatanparvarlik tuyg‘usini sportning erkin kurash turi orqali shakllantirish o‘ziga xos tarzda ijtimoiy-psixologik mexanizm ekanligi ilmiy-amaliy jihatdan ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: psixologiya, shaxs, yo‘nalganlik, o‘z-o‘zini nazorat qilish, stressbardoshlik, ijtimoiylashuv, sport psixologiyasi, erkin kurash, sportchi shaxsi, shaxsiy sifatlar.

This article scientifically and practically reveals that the formation of a sense of military patriotism inherent in a person through the sport of freestyle wrestling is a unique socio-psychological mechanism.

Keywords: psychology, personality, orientation, self-control, stress, socialization, sports psychology, wrestling, athlete’s personality, psychological qualities.

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani

yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarni sportga jalb qilish va shu



orqali ularni har tomonlama yetuk va barkamol qilib tarbiyalash, kun tartibidagi dolzarb masalalardan biridir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5663-sonli Farmonida [1] quyidagi dolzarb masalalar sanab o'tilgan. Jumladan:

birinchidan, ayniqsa, joylarda jismoniy tarbiya va sport boshqaruvining samarali yaxlit tizimi mavjud emasligi ushbu sohada davlat organlari va boshqa tashkilotlar faoliyatini lozim darajada muvofiqlashtirishni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish va targ'ib qilishni ta'minlamaganligi;

ikkinchidan, mamlakatimizda ham ommaviy sport, ham oliy sport yutuqlari sohasida aniq vazifalar va maqsadli ko'rsatkichlarni belgilagan holda, o'rta muddatli va uzoq muddatli istiqbolda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqilmaganligi;

uchinchidan, davlat-xususiy sheriklik shartlarida sportning zamonaviy moddiy-texnika bazasi va infratuzilmasini yaratish bo'yicha nodavlat sektor bilan o'zaro munosabatlarning past darajada ekanligi, ushbu sohada mavjud muammolarni samarali hal etishga imkon bermaganligi;

to'rtinchidan, joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya)ning samarali va shaffof tizimi mavjud emasligi, terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni ta'minlashga to'sqinlik qilinayotganligi;

beshinchidan, sport kadrlarini, ayniqsa boshqaruv kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishning amaldagi tizimi jismoniy tarbiya va sport boshqaruvi sohasida malakali mutaxassislariga bo'lgan ehtiyojni qondirish imkonini berilmaganligi;

oltinchidan, jismoniy tarbiya va sport sohasini qo'llab-quvvatlashning faqat alohida sport turlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, nooqilona tizimi boshqa ommaviy olimpiya sport turlarini, eng avvalo, sport o'yinlari va qishki sport turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratilmasligiga olib kelganligi;

yettinchidan, sportchilarni tayyorlash va ular tibbiy ta'minotining innovatsion tadqiqotlari va uslubiy ishlanmalari, zamonaviy talablarga javob beradigan standartlarining mavjud emasligi, sifatli o'quv-mashq jarayonining yo'lga qo'yilishini ta'minlanmayotganligi;

sakkizinchidan, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga yo'naltirilgan moliyaviy mablag'lar sarflanishining asosiligi va haqqoniyligi ustidan nazoratning, eng avvalo, ichki

nazoratning moliyaviy mablag'lardan oqilona foydalanishni ta'minlaydigan va ushbu sohada suiste'molchiliklarni bartaraf etishga qaratilgan samarali mexanizmi shakllantirilmaganligi;

to'qqizinchidan, xalqaro standartlarga javob beradigan sifatli mahalliy sport asbob-uskunalari va inventarlarini ishlab chiqarish yo'lga qo'yilmagan, shuningdek, bunday ishlab chiqarishni qo'llab-quvvatlashning ta'sirchan mexanizmi nazarda tutilmaganligini alohida ta'kidlagan.

O'rganilganlik holati. Psixologiya fanida shaxs taraqqiyotida va ularni barkamol qilib tarbiyalashda ko'plab xorij va Vatanimiz psixolog olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlarida sportchining harbiy vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishida sportning ahamiyati ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Shaxsga xos bo'lgan harbiy vatanparvarlik tuyg'usi shaxsiy sifatlar tarkibiga kirib, ushbu muammo jahonning bir qator olimlari tomonidan keng doirada o'rganilib, ilmiy izlanishlar olib borilgan. Xususan ijtimoiy yo'nalishda V.G.Loos, Yu.N.Yemilyanov, L.A.Petrovskiy, Yu.M.Jukov, G.A.Kovalev, N.V.Grishina, Yu.F.Maysuradze, A.A.Kidron, L.I.Berestova, A.V.Yevseev va boshqalar tomonidan, ta'lim tarbiya tizimida Yu.V.Vardanyan, N.V.Kuzmina, E.V.Popova, A.K.Markova, M.I.Lukyanova va boshqalar tomonidan, kasb faoliyat tizimida A.G.Asmolov, E.A.Klimov, L.A.Petrovskaya, L.M.Mitina, D.A.Leontev va boshqalar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan hamda ilmiy-amaliy ma'lumotlar to'plangan [5].

Bu yo'nalishda O'zbekistonlik psixolog olimlar R.Z.Gaynutdinov [6], Z.G.Gapparov va boshqalar ilmiy izlanishlar olib borishgan, lekin psixologiya fanida sportning shaxsiy sifatleri tarkibiga kiruvchi harbiy vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan yetarlicha ochib berilmagan. Shaxs xususiyatlarini shakllanishi to'g'risida olimlarumizdan M.G.Davletshin, E.G'oziyev, V.M.Karumova, G.B.Shoumarov, B.R.Qodirov, F.I.Haydarov, R.S.Samarov, Sh.R.Baratov, L.Tursunov, B.N.Sirliyev, G.Q.To'laganova, A.I.Rasulov va P.S.Ergashyevlar tomonidan shaxs taraqqiyotining kasbiy faoliyat va uning turli bosqichlariga xos muammolarning psixologik jihatleri ochib berilgan. Biroq, erkin kurash turini sportchining shaxsiy sifatlarini shakllanishiga ta'siri muammosi alohida tadqiqot obyekti sifatida maxsus tarzda o'rganilmagan. Biz ularning izlanishlariga tayangan holda sportchining shaxsiy sifatleri jumladan, harbiy vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishiga sport faoliyatining ta'siri xususida to'xtalib o'tamiz.



Metodika. Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumanida joylashgan 2-son sport maktabi "Erkin kurash" bilan muntazam shug'ullanayotgan $n_6 = 80$ nafar tajriba guruhida A.V.Shaboltasning "Sport bilan shug'ullanish motivi" metodikasidan

foydalandik [13] hamda quyidagi natijalar olinib tahlil qilindi.

Empirik natijalar tahlili. Sinaluvchilarda o'tkazilgan psixodiagnostik metodikadan olingan natijalar asosida quyidagicha tahlil qilindi (1-jadval).

1-jadval

TG $n_6 = 80$ guruhida A.V.Shaboltasning "Sport bilan shug'ullanish motivi" dan olingan dastlabki natijalarning tajriba avvalidagi ko'rinishi

	EZ	IT	JT	IE	IA	ME	SB	RI	KM	FV
O'rtacha	14,9	16,4	14,8	13,4	14,7	15,8	13,9	16,0	12,7	16,9
Std.og'ish	5,2	5,4	5,7	4,3	4,7	5,5	4,6	5,7	3,6	5,6
Summa	1193	1314	1190	1077	1181	1266	1114	1282	1016	1352
Dispersiya	28,5	30,2	32,8	18,6	22,3	31,1	21,9	32,5	13,3	31,3
Ekssess	0,09	0,94	0,65	0,44	0,03	0,86	0,50	0,70	0,81	0,22
Asimmetriya	1,11	0,56	0,90	1,62	1,04	0,70	1,87	0,81	1,35	0,44

$n_6 = 80$ (TG) guruhi sinaluvchilarida tajriba avvali hamda tajriba so'ngida olingan dastlabki tavsiflovchi statistika natijalari quyidagicha:

1. "Emotsional zavqlanish motivi" (EZ) – O'rtacha $\bar{X} = 92,9/20,2$ ni, standart og'ish $S = 5,2/4,6$ ni, umumiy yig'indi $1193/1707$ ni, minimum $8/10$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 28,5/22,1$ ni, ekzistes $Es = 0,09/-0,9$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,5$ ni, assimetriya $As = 1,1/-0,3$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,2$ ni tashkil qilishi, "Ijtimoiy o'zini-o'zi tasdiqlash" (IT) – O'rtacha $\bar{X} = 16,4/21,5$ ni, standart og'ish $S = 5,4/4,8$ ni, umumiy yig'indi $1314/1728$ ni, minimum $9/10$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 30,2/23,9$ ni, ekzistes $Es = 0,94/0,5$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,5$ ni, assimetriya $As = 0,56/-0,75$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,2$ ni tashkil qilishi, "Jismoniy o'zini-o'zi tasdiqlash" (JT) – O'rtacha $\bar{X} = 14,8/21,3$ ni, standart og'ish $S = 5,7/4,9$ ni, umumiy yig'indi $1190/1728$ ni, minimum $9/10$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 32,8/24,8$ ni, ekzistes $Es = 0,65/0,87$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,5$ ni, assimetriya $As = 0,9/-0,58$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,2$ ni tashkil qilishi, "Ijtimoiy-emotsional motiv" (IE) – O'rtacha $\bar{X} = 13,4/21,8$ ni, standart og'ish $S = 4,3/4,1$ ni, umumiy yig'indi $1077/1745$ ni, minimum $8/14$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 18,6/24,8$ ni, ekzistes $Es = 0,44/0,30$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,58$ ni, assimetriya $As = 1,62/-0,27$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$ ni tashkil etishi, "Ijtimoiy-axloqiy motiv" (IA) – O'rtacha $\bar{X} = 14,7/20,5$ ni, standart og'ish $S = 4,7/4,9$ ni, umumiy yig'indi $1181/1647$ ni, minimum $9/10$ ni, maksimum $26/27$ ni, dispersiya $D = 22,3/24,5$ ni, ekzistes $Es = 0,03/0,65$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,58$ ni, assimetriya $As = 1,04/-0,53$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$

ni tashkil qilishi, "Sportda muvaffaqiyatga erishish motivi" (ME) – O'rtacha $\bar{X} = 15,8/22,2$ ni, standart og'ish $S = 5,5/4,3$ ni, umumiy yig'indi $1266/1782$ ni, minimum $10/10$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 31,1/18,9$ ni, ekzistes $Es = 0,86/0,22$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,58$ ni, assimetriya $As = 0,70/-1,02$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$ ni tashkil qilishi, "Sport bilish motivi" (SB) – O'rtacha $\bar{X} = 13,9/22,4$ ni, standart og'ish $S = 4,6/3,6$ ni, umumiy yig'indi $1114/1796$ ni, minimum $9/12$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 21,9/13,6$ ni, ekzistes $Es = 0,50/0,04$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,58$ ni, assimetriya $As = 1,87/-1,09$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$ ni tashkil qilishi, "Ratsional-irodaviy (rekreativ) motiv" (RI) – O'rtacha $\bar{X} = 16,0/22,1$ ni, standart og'ish $S = 5,7/5,1$ ni, umumiy yig'indi $1282/1702$ ni, minimum $9/10$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 32,5/26,8$ ni, ekzistes $Es = 0,70/0,79$ ni ezistes standart xatosi $0,53/0,58$ ni, assimetriya $As = 0,81/-0,72$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$ ni tashkil qilishi, "Kasbiy faoliyatga tayyorgarlik ko'rish motiv"i (KM) – O'rtacha $\bar{X} = 12,7/21,5$ ni, standart og'ish $S = 3,6/5,2$ ni, umumiy yig'indi $1016/1720$ ni, minimum $10/10$ ni, maksimum $22/27$ ni, dispersiya $D = 13,3/27,8$ ni, ekzistes $Es = 0,81/0,12$ ni ezistes standart xatosi $0,53/0,58$ ni, assimetriya $As = 1,35/-0,60$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$ ni tashkil qilishi hamda "Fuqarolik-vatanparvarlik motivi" (FV) – O'rtacha $\bar{X} = 16,9/24,8$ ni, standart og'ish $S = 5,6/2,07$ ni, umumiy yig'indi $1352/1984$ ni, minimum $10/19$ ni, maksimum $27/27$ ni, dispersiya $D = 31,3/4,31$ ni, ekzistes $Es = 0,22/0,57$ ni ezistes standart xatosi $0,5/0,58$ ni, assimetriya $As = 0,44/-1,06$ ni hamda assimetriya standart xatosi $0,2/0,26$ ni tashkil qilishi empirik jihatdan aniqlandi.



Tajriba so'ngida olingan natijalar 2-jadvalda keltirib o'tilgan bo'lib, empirik natijalarning

barchasi normal taqimot qonuniyatiga mosligini ko'rishimiz mumkin.

2-jadval

TG n₆ = 80 guruhida A.V.Shaboltasning "Sport bilan shug'ullanish motivi"dan olingan dastlabki natijalarning tajriba so'ngidagi ko'rinishi

	EZ	IT	JT	IE	IA	ME	SB	RI	KM	FV
O'rtacha	20,02	21,5	21,3	21,8	20,5	22,2	22,4	21,2	21,5	24,8
Std.og'ish	4,6	4,8	4,9	4,1	4,9	4,3	3,6	5,1	5,2	2,07
Summa	1602	1727	1707	1745	1647	1782	1796	1702	1720	1984
Dispersiya	21,1	23,9	24,8	17,5	24,5	18,9	13,6	26,8	27,8	4,31
Ekssess	-0,96	0,58	0,87	0,30	0,65	0,228	0,04	0,79	0,12	0,57
Asimmetriya	-0,36	-0,75	-0,58	-0,27	-0,72	-1,02	-1,09	-0,72	-0,60	-1,06

Tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini aniqlash va tadqiq etish vazifasini amaliy jihatdan isbotlash maqsadida A.V.Shaboltasning "Sport bilan

shug'ullanish motivi"ni aniqlash so'rovnomasi o'ninchi "Fuqarolik-vatanparvarlik" motivi (FV) shkalasining ijtimoiy-psixologik trening amaliyotidan oldin va keyingi empirik natijalarining dinamikasini 3-jadvalda ko'rib o'tamiz.

3-jadval

Eksperiment guruhida "Fuqarolik-vatanparvarlik" motivi shkalasi bo'yicha sinaluvchilarda treningdan oldin va keyingi holatdagi ishonchli farqlar dinamikasi (Uilkokson mezon n₆=80)

Shkala	daraja	N		%	O'rtacha rang	Ranglar summasi	Z	p
		TO	TK					
"Fuqarolik-vatanparvarlik" motivi	Pasaygan		10	8	7,00	14,00	-6,219	0,000**
	Oshgan	80	57	49,5	27,78	1417,00		
	O'zgarmagan		13	10,4				
	Jami	80						

Izoh: * $p \leq 0.05$; ** $p \leq 0.01$; *** $p \leq 0.001$

"Fuqarolik-vatanparvarlik" motivi shkalasining tahliliy natijalariga ko'ra sinaluvchilarumizning 57 nafarida "fuqarolik-vatanparvarlik" motivi ko'tarilganligini, 10 nafarida pasayganligini va 13 nafar yoshlarumizda o'zgarmagan natija ko'rsatildi. ($W = -6,219$; $p < 0,001$). Bilamizki shaxs sifatleri jumladan, fuqarolik-vatanparvarlik motivi yuqoriligi ularning ijtimoiy yo'nalishida asos vazifasini o'taydi. A.Maslouning [14] ta'kidlashicha, "Muvaffaqiyatsizlikdan qochuvchi shaxslarda ko'pincha raqobatdan qo'rqish xisssiyoti ustun bo'ladi. Hattoki, shunday insonlar borki, ular ayrim do'stlari va tanishlari e'tiboridan qolib ketmaslik, ularni xafa qilmaslik uchun ham muvaffaqiyatga intilmaydilar, oqibatda hayotda omadsizlar qatoriga kirib qoladilar". Bildirilgan fikr ham shaxs motivi va motivatsiyasi o'sha faoliyatning samaradorligini ta'minlovchi psixologik mexanizm hisoblanishini bildiradi.

Xulosa. Xulosa sifatida shuni ta'kidlash joizki, erkin kurash bilan muntazam shug'ullanayotgan sportchilarda mardlik, qat'iyat, o'z-o'zini nazorat qilish, umumiy faollik, vijdonlilik kabi shaxsiy sifatlarning hamda emotsionl zavqlanish motivi, ijtimoiy o'zini-o'zi tasdiqlash, jismoniy o'zini-o'zi tasdiqlash, ijtimoiy-axloqiy motiv, sportda muvaffaqiyatga erishish motivi, kasbiy faoliyatga tayyorgarlik

ko'rish motivi va fuqarolik-vatanparvarlik motivlarining takomillashuvi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usining shakllanishida drayver vazifasini o'taydi.

Tavsiyalar. Erkin kurashi sport turi bilan muntazam shug'ullangan sportchilarning shaxsiy sifatleri jumladan, harbiy vatanparvarlik tuyg'usining takomillashuvi va shaxsiy natijalarini yaxshilashga qaratilgan quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

– Jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uyg'unligidan kelib chiqib, yoshlarda irodaviy chidamlilik hamda strategik fikrlashni takomillashtirish;

– "Vatanni himoya qilish uchun avvalo jismonan sog'lom va kuchli bo'lish kerak" degan g'oyani yoshlar ongiga singdirish;

– Musobaqalarni "Vatan himoyachilari kuni" yoki milliy qahramonlar xotirasiga bag'ishlab o'tkazish hamda ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarni joriy etish orqali ularlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish;

– Murabbiylar uchun "Harbiy-vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish uslubiyati" bo'yicha qisqa psixologik kurslar tashkil etish;

– Professional harbiylar va sobiq sportchi-ashtarlar bilan davra suhbatlari o'tkazish.

Foydalangan adabiyotlar:



1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-mart kuni dagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimin tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5663-sonli Farmoni.

2. Mirziyoyev Sh.M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz". – T.: "O'zbekiston". 2017.

3. Mirziyoyev Sh.M. "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak". – T.: "O'zbekiston". 2017.

4. Arziqulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxobova D.B. Psixologiya va sport psixologiyasi. – T.: Jismoniy tarbiya instituti, 2018. – 78 b.

5. Abdurasulov R.A. Sharq yakkakurashi va shaxs takomili. Monografiya. – Toshkent.: Fan. 2008.

6. Abdurasulov R.A. O'quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg'u-lotlarining o'rni. Monografiya. – Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013.

7. Гайнутдинов Р. З. К вопросу изучения некоторых личностных свойств студентов института физической культуры // Теория и методика физического воспитания (Сборник

научных статей ТГПИ им. Низами, том 160). – Ташкент, 1976. – С. 127–132.

8. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. – Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. – T.: "Mehridaryo". 2011 – 345 b.

9. Gaziyeva.Z.E. "Sportda guruhij jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari". Aftoreferat p.f.b.f.d.(PhD). – Toshkent 2019, 46 s.

10. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi. Ma'ruzalar to'plami. – O'zMU, 2008.

11. Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.

12. Tulenova.X.B. Sport psixologiyasi. 51411900 – "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma.: Toshkent. – 2011.

13. Xaitov A. Umumiy psixodiagnostika asoslari. – Toshkent., 2020 yil. 456-b.

14. Маслоу А. «Мотивация и личность». 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 97 751 96 26

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti,
Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni
korrektsiyalash laboratoriyasi mudiri, p.f.d. (DSc), dotsent
D.Yu.Tashnazarov
Toshkent, O'zbekiston.

MAMLAKATIMIZDA 15 YOSHDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHISH TAHLILI

Аннотация

В данной статье рассматриваются проводимые в Узбекистане последовательные реформы, направленные на развитие греко-римской борьбы, а также представлен научный анализ тренировочного процесса борцов греко-римского стиля возрастной категории U15. В исследовании проанализированы показатели выполнения основных технических действий борцами различных весовых категорий (38–44 кг, 48–62 кг и 68–85 кг) в течение 2021–2023 годов. Полученные результаты свидетельствуют о росте скорости и эффективности выполнения ряда технических приёмов в отдельных весовых категориях, а также о наличии стабильности или снижения показателей по некоторым элементам. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования индивидуальной подготовки юных борцов и научно обоснованного планирования тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: греко-римская борьба, U15, технические действия, весовые категории, подготовка спортсменов, тренировочная нагрузка, научный анализ.

Annotation

Ushbu maqolada O'zbekistonda yunon-rum kurashini rivojlantirish yo'lida olib borilayotgan izchil islohotlar hamda U15 yosh toifasiga mansub yunon-rum kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqotda 2021–2023-yillar davomida U15 yosh toifasidagi sportchilarning turli vazn kategoriyalarida (38–44 kg, 48–62 kg va 68–85 kg) asosiy texnik harakatlarni bir marotaba bajarish ko'rsatkichlari o'rganilgan. Olingan natijalar ayrim vazn toifalarida texnik harakatlarni bajarish tezligi va samaradorligi oshganini, ayrim harakatlarda esa barqarorlik yoki pasayish holatlari mavjudligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari yosh kurashchilarning individual tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish hamda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: yunon-rum kurashi, U15, texnik harakatlar, vazn toifalari, sportchilarning tayyorgarligi, mashg'ulot yuklamasi, ilmiy tahlil.

This article examines the systematic reforms implemented in Uzbekistan aimed at the development of Greco-Roman wrestling and presents a scientific analysis of the training process of U15 Greco-Roman wrestlers. The study analyzes the performance indicators of executing key technical actions once by athletes in different weight categories (38–44 kg, 48–62 kg, and 68–85 kg) over the period from 2021 to 2023. The findings indicate an improvement in the speed and effectiveness of certain technical actions in some weight categories, while stability or decline was observed in others. The results of the study are of practical significance for improving individualized training programs and scientifically planning training loads for young wrestlers.

Keywords: Greco-Roman wrestling, U15, technical actions, weight categories, athlete preparation, training load, scientific analysis.

Mamlakatimizda sport kurash turlarini rivojlantirish bo'yicha bir qator sa'y-harakatlar amalga oshirilmoqda, mazkur ishlarning samarasi

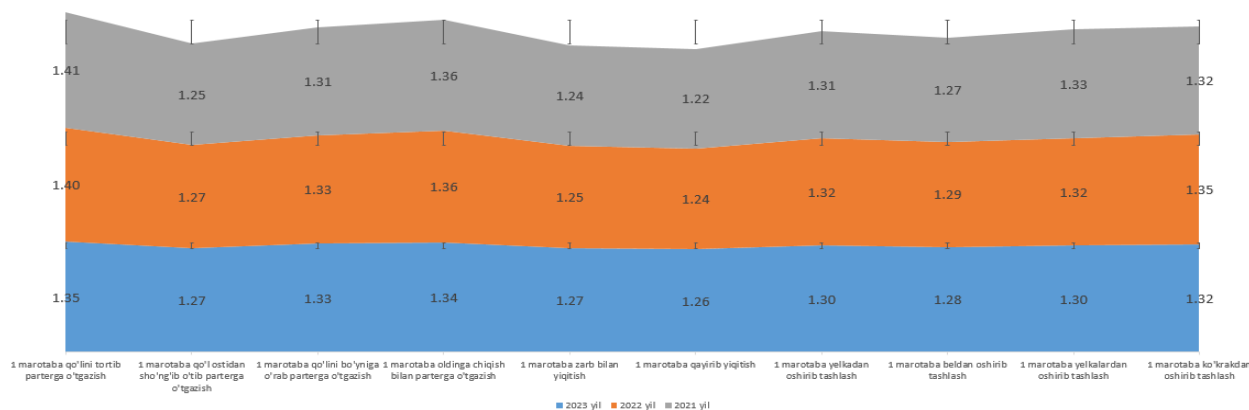
nufuzli musobaqalarda erishilayotgan natijalar bilan izohlanadi. Shu qatorda Jahon yunon-rum kurashi bo'yicha yetakchi davlatlarda ilg'or usul va



uslublar ishlab chiqilmoqda bu ularda sportchilarni yuqori natijalarni uzoq vaqt egallab turishlariga xizmat qilmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda sportning eng ommabop va yuksak jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan yo'nalishlaridan biri hisoblangan sport kurash turlarini, xususan yunon-rum kurashini yanada rivojlantirish, zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash yo'lida qator izchil islohotlar, tizimli chora-tadbirlar va kompleks dasturlar amalga oshirilmoqda. Olib borilayotgan bu sa'y-harakatlarning amaliy samarasi so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilarning Osiyo, jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarda muntazam tarzda yuqori natijalarga erishayotgani, ularning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi tobora ortib borayotgani bilan yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, jahonning yunon-rum kurashi bo'yicha ilg'or

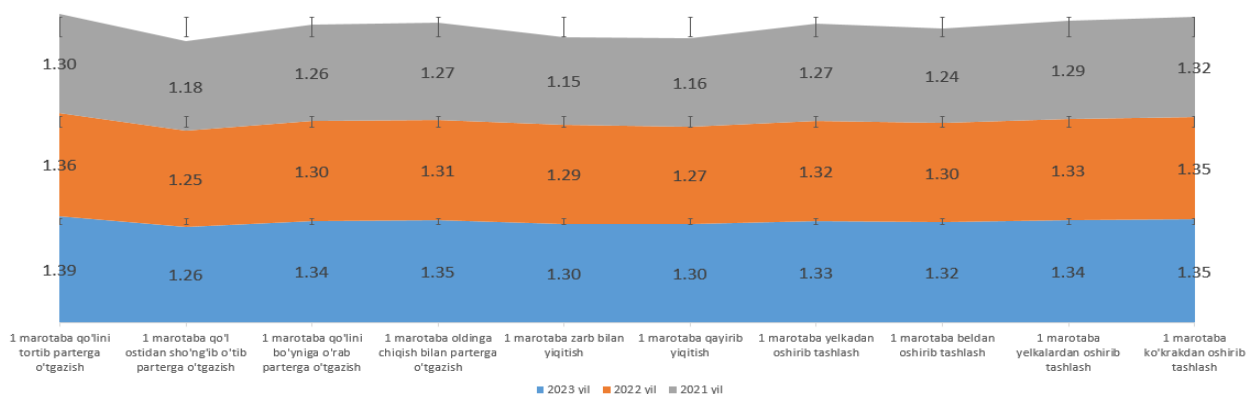
maktablariga ega bo'lgan yetakchi davlatlarda – xususan, Rossiya, Eron, Turkiya, Vengriya, Gruziya kabi mamlakatlarda – so'nggi ilmiy yondashuvlar asosida trening jarayonlarini optimallashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash, texnik-taktik repertuarini kengaytirish hamda har bir sportchiga individual yondashuv asosida tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish kabi ilg'or usullar va uslublar ishlab chiqilib, keng amaliyotga joriy etilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, ushbu davlatlar sportchilarining yillar davomida o'z sport formalarini saqlab qolishlari, eng muhim startlarda barqaror natijalarga erishishlari va jahon reytingida yetakchi o'rinlarni band etishlariga xizmat qilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, O'zbekistonda ham 2021-yildan boshlab U15 ga kiruvchi yunon-rum kurashchilarini tayyorgarlik jarayonlari va o'quv-mashg'ulot yuklamalariga bardoshlilik holatlarini o'rganish maqsadida ilmiy tahlil qilish masalasi oldinga qo'yildi.



1-rasm. U15 38-44 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 38-44 vazndagi sportchilarni 1 marotaba qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish imkoniyati o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatida o'zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba qo'lini bo'yiga o'rab parterga o'tkazish bo'yicha o'zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish bo'yicha o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba zarb bilan yiqitish texnik

usulini bajarish tezligi pasaygani kuzatildi. 1 marotaba qayirib yiqitish texnik harakati bajarish tezligi ham pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash esa o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarish o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash ham o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish tezligi o'sganligi kuzatildi (1-rasmga qarang).

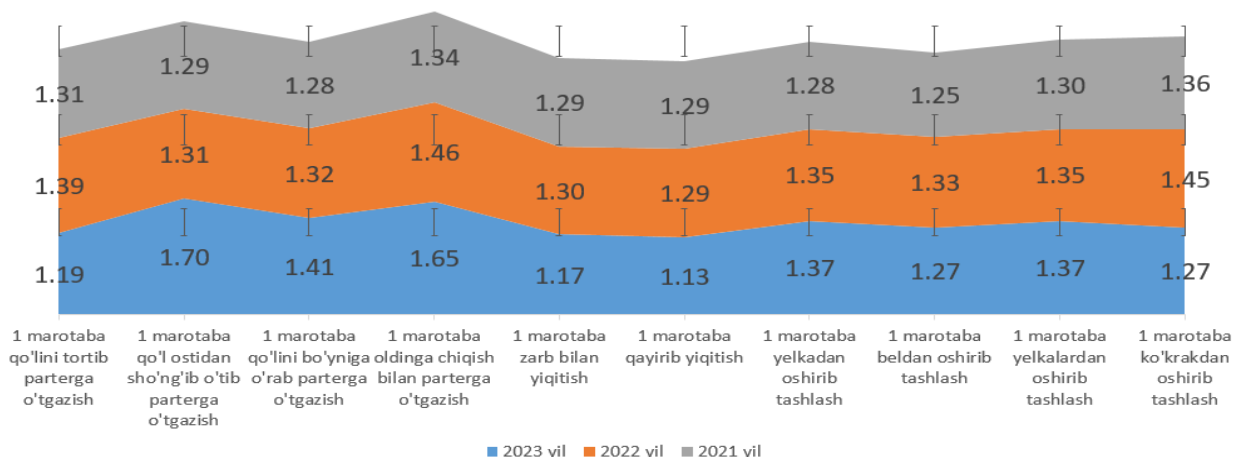




2-rasm. U15 48-62 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 48-62 vazndagi sportchilarni 1 marotaba qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti qisqa soniyaga pasaygani kuzatildi. 1 marotaba qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti qisman pasaygani kuzatildi. 1 marotaba qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba zarb bilan yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani

kuzatildi. 1 marotaba qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti qisman pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti qisman pasaygani kuzatildi. 1 marotaba ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti takrorlanganligi kuzatildi (2-rasmga qarang).



3-rasm. U15 68-85 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 68-85 vazndagi sportchilarni 1 marotaba qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba zarb bilan yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi (3-rasmga qarang).

samaradorligining oshishi mashg'ulot jarayonlarining to'g'ri tashkil etilayotganidan dalolat bersa, og'ir vazn toifalarida ayrim texnik usullarning bajarilish vaqti ortgani jismoniy va funksional tayyorgarlikni yanada chuqurlashtirish zarurligini ko'rsatadi. Mazkur tadqiqot yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvni kuchaytirish, texnik-taktik tayyorgarlikni vazn va yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish, shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalar kelgusida yunon-rum kurashida sport zahirasini shakllantirish, xalqaro musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishadigan raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдиев А.Н. Динамика состояния борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Дисс. канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 1994. – 115 с.

2. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари:



Дисс. док. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2004. – 397 б.

3. Абраменко, Владимир Александрович. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация . кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Абраменко Владимир Александрович; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]- Малаховка, 2012. - 171 с.

4. Tashnazarov D. Yunon-rum kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish

asosida)//Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – 32-32 b.

5. Tashnazarov D. Sportning yunon-rum kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida)//Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – 26-26 b.

6. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. – P. 119-134.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: abdulazizhamidjonov717@mail.com
elyorjonmuhammadjonov82@mail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
 Ilmiy ishlar va inovatsiyalar bo'yicha direktor
 o'rinbosari pedagogika fanlari doktori (DSc)

A.U.Xamidjonov

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
 magistranti

E.B.Muhammadjonov

Toshkent, O'zbekiston.



MALAKLI GANDBOLCHILARNI MUSOBQA OLDI TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINING TAHLILI

Аннотация

В данной статье исследованы морфофункциональные показатели квалифицированных гандболистов, уровень их физической подготовленности и изменения в предсоревновательный период подготовки. В ходе исследования были проанализированы антропометрические показатели спортсменов, индекс массы тела, жизненная ёмкость лёгких, психологическое состояние и скорость реакции. Полученные результаты показали, что у большинства спортсменов масса тела соответствует норме, однако у некоторых отмечается её недостаток или избыточность. Результаты спирометрических исследований показали, что функциональное состояние дыхательной системы у большинства спортсменов находится на удовлетворительном уровне, однако у отдельных участников зафиксировано снижение жизненной ёмкости лёгких. Исследования скорости реакции показали, что большинство спортсменов обладают высоким или средним уровнем данного показателя. Результаты исследования подтверждают, что морфофункциональное развитие квалифицированных гандболистов напрямую влияет на спортивные результаты и требует индивидуализации тренировочных нагрузок.

Ключевые слова. Морфофункциональные показатели, гандболисты, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, антропометрические показатели, скорость реакции, индекс массы тела, жизненная ёмкость лёгких, спортивная подготовка, предсоревновательная подготовка.

Annotation

Mazkur maqolada malakali gandbolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonidagi o'zgarishlari o'rganilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari, tana vazni indeksi, o'pkaning tiriklik sig'imi, psixologik holat va reaksiya tezligi kabi muhim funktsional ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning aksariyatida tana vazni me'yor darajasida bo'lib, ayrim sportchilarda tana vazni yetishmovchiligi yoki ortiqchaligi kuzatildi. Spirometr tekshiruvlari natijasida ko'pchilik sportchilarda nafas olish tizimining funktsional holati qoniqli darajada ekanligi aniqlandi, biroq ayrim sportchilarda o'pkaning tiriklik sig'imi pasayganligi qayd etildi. Reaksiya tezligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar sportchilarning aksariyatida yuqori yoki o'rtacha darajadagi ko'rsatkichlar mavjudligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning morfofunktsional rivojlanishi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishini hamda mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar. Morfofunktsional ko'rsatkichlar, gandbolchilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko'rsatkichlar, reaksiya tezligi, tana vazni indeksi, o'pkaning tiriklik sig'imi, sport tayyorgarligi, musobaqa oldi tayyorgarlik.

This article examines the morphofunctional indicators of qualified handball players, their level of physical fitness, and changes during the pre-competition training period. During the study, important functional indicators such as anthropometric characteristics, body mass index, vital lung capacity, psychological condition, and reaction speed were analyzed. The obtained results showed that the body weight of most athletes was within the normal range, while some athletes showed either body weight deficiency or excess. Spirometry results indicated that the functional state of the respiratory system in most athletes was satisfactory, although a decrease in vital lung capacity was observed in some participants. The study of reaction speed revealed that most athletes demonstrated high or average levels of this indicator. The results confirm that the morphofunctional development of qualified handball players has a direct influence on sports performance and highlights the importance of individualizing training loads.

Keywords Morphofunctional indicators, handball players, general physical fitness, special physical training, anthropometric indicators, reaction speed, body mass index, vital lung capacity, sports training, pre-competition training.

Kirish. Jahon sporti amaliyotida yuqori sport natijalariga erishish masalasi sportchilar organizmining morfologik va funktsional imkoniyatlarini chuqur ilmiy asosda o'rganish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Yuqori harakat faolligi va kuch-tezkorlik sifatlarining ustuvorligi bilan ajralib turadigan gandbol sport turida sportchilarning morfofunktsional holati ularning

musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari: tana tuzilishi, antropometrik xususiyatlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funktsional holati, mushak kuchi hamda umumiy ish qobiliyati uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida shakllanib,



musobaqa oldi davrida maksimal darajada namoyon bo'ldi.

Sportchi organizmining musobaqa yuklamalariga moslashuv darajasi va funksional zaxiralari to'liq namoyon bo'lib, sport formasining barqarorligi ta'minlanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida morfofunktsional ko'rsatkichlarning optimal holatda bo'lishi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni yuqori aniqlik va samaradorlik bilan bajarishiga, charchoqqa bardoshlilikini oshirishga hamda jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Mazkur ko'rsatkichlarning yetarli darajada nazorat qilinmasligi sport formasining pasayishiga va musobaqa natijalarining barqaror bo'lmazligiga olib kelishi mumkin. Malakali gandbolchilarning musobaqa oldi davridagi morfofunktsional ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda sport natijalariga ta'sirini baholash sport fani va amaliyoti uchun dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari gandbolchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlashga xizmat qiladi. So'nggi yillarda sportchilarning tayyorgarlik jarayonida morfofunktsional monitoring tizimlarini joriy etish masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunday monitoring sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, funksional holatdagi salbiy o'zgarishlarni erta aniqlash hamda sport formasining cho'qqisiga belgilangan musobaqa davrida erishishni ta'minlash imkonini beradi.

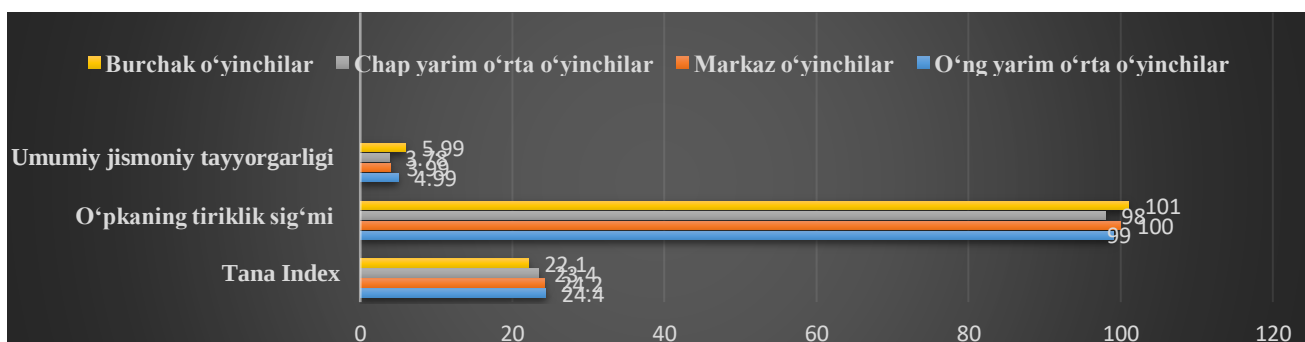
Tadqiqotning maqsadi. Malakali gandbolchilarning jismoniy, morfofunktsional ko'rsatkichlarini tizimli ravishda o'rganish va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Malakali gandbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi morfofunktsional holatni o'lchash (tana vazn index), spok, psixologik testi, antiprometik ko'rsatkichlarini o'lchash va tahlil qilish; malakali gandbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish asosida mashqlar

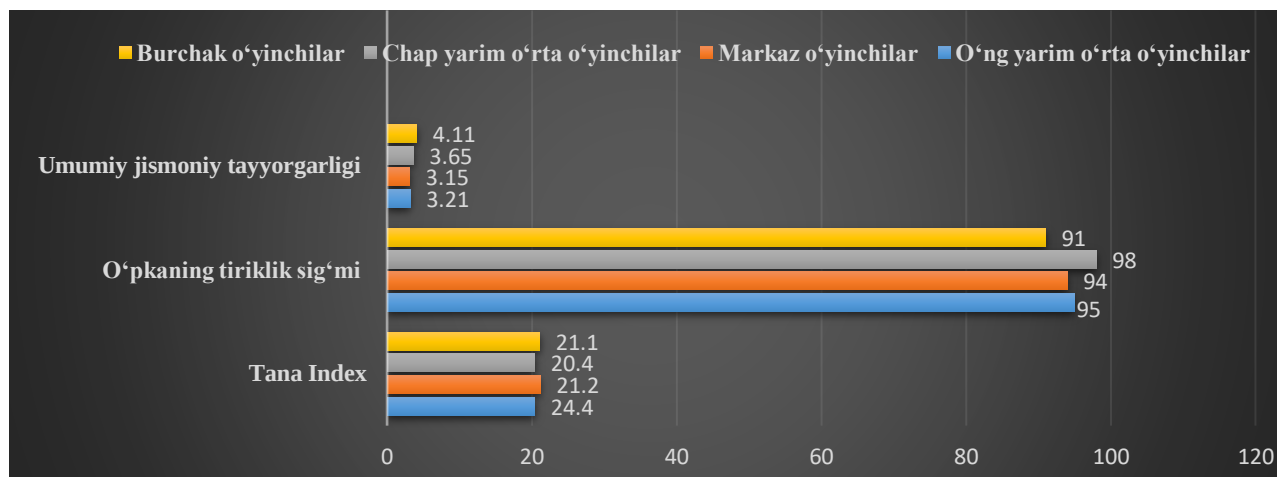
majmuasning samaradorligini tajriba sinov natijasi asosida baholash.

Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamalari. Malakali gandbolchi sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari darajasi o'rtasida sezilarli o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatish. Dastlabki o'lchovlar sprinterlarning mushak massasi ulushi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlari hamda reaksiya tezligi ko'rsatkichlarida individual farqlar mavjudligini aniqladi.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonida shuni ko'rsatadiki, malakali gandbolchilarning turlari kesimidagi o'yinchi ampulalari morfologik va funksional holati baholandi. 10 nafar sportchi malakali gandbolchilarda tana vazni me'yorda ekanligi, 2 nafarida esa tana vaznining jiddiy tanqisligi qayd etildi. Bundan tashqari, 3 nafar ishtirokchida tana vazni ortiqchaligi kuzatildi. Umuman olganda olingan natijalar sportchilarning sezilarli qismida tana vazni me'yorda ekanligini ko'rsatib turibti, 2 nafar past natija aniqlangan. Eksperimental mashg'ulot dasturining joriy etilishi tezkor-kuch sifatlarining barqaror oshishiga olib keldi. Xususan, malakali gandbolchilarning natijalarida o'rtacha va yuqori kuzatildi. Morfologik o'zgarishlar orasida mushak massasining biroz oshishi, tana yog' massasi ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi. O'zgarishlar sportchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirish bilan uyg'un holda namoyon bo'ldi. Funksional ko'rsatkichlarda, xususan yurak urish tezligi va nafas olish ritmining barqarorlashuvi qisqa intensiv yuklamalarga moslashuvning kuchayganidan darak beradi. Statistik tahlil sprint natijalari bilan mushak kuchi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlar va reaksiya tezligi o'rtasida o'rtacha va yuqorida. Ushbu holat morfofunktsional rivojlanish sprinterlarning tezkorlik sportchining yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalari va ovqatlanish rejimini individuallashtirish natijasidir. Dastlabki o'lchovlar sprinterlarning mushak massasi ulushi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlari hamda reaksiya tezligi ko'rsatkichlarida individual farqlar mavjudligini aniqladi.



1-rasm. Malakali gandbolchilarning yuqori ko'rsatkichlari tahlil

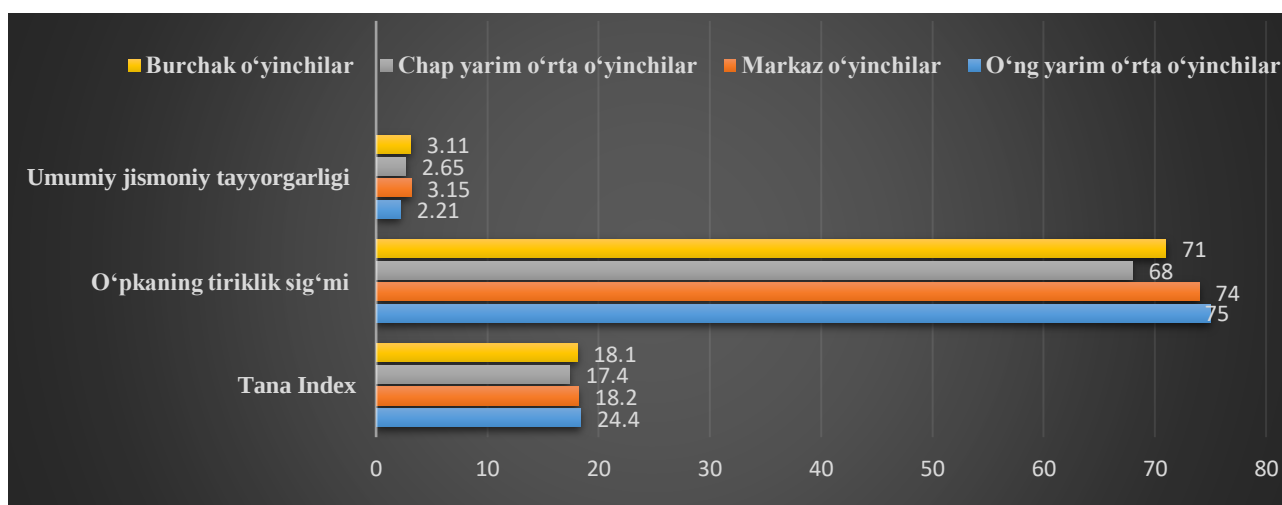


2-rasm. Malakali gandbolchilarning o'rta ko'rsatkichlari tahlil

Spirometr tekshiruv natijalariga ko'ra, malakali gandbolchilar o'pkasining tiriklik sig'imi o'rganilganda sportchi o'quvchilarning 10 nafarida 80-120% ko'ratkichni ko'rsatgan bo'lsa bu ko'rsatkich nafas olish tizimi funksional holati yosh va jismoniy faollik darajasiga mos ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, 2 nafar sportchi o'quvchida nafas olish ko'rsatkichlari biroz pasayganligi yani 60-79% ko'rsatkichni qayd etdi. Bu holat nafas olish funksiyasining qisman yetarli emasligini ko'rsatadi. Qolgan 3 nafar ishtirokchida o'pkaning tiriklik sig'imi 40-59% ni ko'rsatib bu nafas olish faoliyat o'rtacha darajada pasayganligini bildirdi erishish vaqtiga bevosita ta'sir qiluvchi omillar sifatida namoyon bo'ldi. Eksperimental mashg'ulot dasturining joriy etilishi tezkor-kuch sifatlarining barqaror oshishiga olib keldi. Xususan, malakali gandbolchilarning natijalarida o'rtacha va yuqor kuzatildi. Morfologik o'zgarishlar orasida mushak massasining biroz oshishi, tana yog' massasi ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi. Massa ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi.

Kuch imkoniyatlarini oshirish bilan uyg'un holda namoyon bo'ldi. massasi ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi. Bu o'zgarishlar sportchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirish bilan uyg'un holdanamoyon bo'ldi. Funksional ko'rsatkichlarda, xususan yurak urish tezligi va nafas olish ritmining barqarorlashuvi qisqa intensiv yuklamalarga moslashuvning kuchayganidan darak beradi. Statistik tahlil sprint natijalari bilan mushak kuchi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlar va reaksiya tezligi o'rtasida o'rtacha va yuqori darajadagi korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatdi.

Ushbu holat morfofunksional rivojlanish sprinterining tezkorlik potensialini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning tezkorlikni rivojlantirish jarayoni sportchining morfologik xususiyatlari, mushak kuchi, anaerob imkoniyatlari va texnik tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatadi.



3-rasm. Malakali gandbolchilarning past ko'rsatkichlari tahlili



Eksperimental mashg'ulot dasturi ushbu ko'rsatkichlarni yaxshilashda samarali ekanligi isbotlandi. Ushbu tadqiqotimiz Toshkent shahri Yakkasaroy tumani bolalar sport maktabida o'tkazildi.

1-jadval

Malakali gandbolchilarning marfofunktsional ko'rsatkichlar tahlili

F.I.SH	Jinsi	Marfofunktsional holati				O'pkaning tiriklik sig'imi			Psixologik holati
		Tana-vazni indeksi							Reaksiya tezligi
		Tana vazni (kg)	Tana uzunligi (sm)	Indeks	Me'yori	Me'yori	Amaldagi	Natija % hisobida	
M.A.	Erkak	68	1.73	22.4	me'yor	4.29	4.32	101	o'rtacha
N.E	Erkak	63	1.69	22.1	me'yor	3.91	4.26	109	o'rtacha
E.G	Erkak	65	1.69	23.4	me'yo	4.15	5.78	139	o'rtacha
M.E	Erkak	61	1.59	24.2	me'yor	3.44	3.81	111	yuqori
O.D	Erkak	71	1.70	21.9	me'yor	4.17	4.85	116	o'rtacha
D.R	Erkak	43	1.46	20.1	me'yor	4.15	4.56	110	o'rtacha
G.A	Erkak	47	1.62	17.9	tv-yetishmovchiligi	3.70	3.88	105	o'rtacha
E.M	Erkak	51	1.65	18.7	me'yor	3.50	3.75	115	o'rtacha
SH.D	Erkak	60	1.66	21.8	me'yor	3.99	4.95	124	yuqori
I.S	Erkak	50	1.52	18.4	tv-yetishmovchiligi	2.90	2.58	89	o'rtacha
J.I	Erkak	60	1.62	16.4	tv-yetishmovchiligi	2.90	2.58	89	o'rtacha
D.A	Erkak	60	1.62	16.4	tv-yetishmovchiligi	2.90	2.58	89	o'rtacha



Spirometr tekshiruv natijalariga ko'ra, malakali gandbolchilar o'pkasining tiriklik sig'imi o'rganilganda sportchi o'quvchilarning 10 nafarida 80-120% ko'ratkichni ko'rsatgan bo'lsa bu ko'rsatkich nafas olish tizimi funksional holati yosh va jismoniy faollik darajasiga mos ekanligi

aniqlandi. Shu bilan birga, 2 nafar sportchi o'quvchida nafas olish ko'rsatkichlari biroz pasayganligi yani 60-79% ko'rsatkichni qayd etdi bu holat nafas olish funksiyasining qisman yetarli emasligini ko'rsatadi.



5-rasm

Qolgan 3 nafar ishtirokchida o'pkaning tiriklik sig'imi 40-59% ni ko'rsatib bu nafas olish faoliyati o'rtacha darajada pasayganligini bildirdi. Bundan tashqari, 1 nafar sportchi o'quvchida 40%

dan past ko'rsatkichlar qayd etilib, bu holat nafas olish faoliyatining og'ir darajada pasayganligi bilan tavsiflanadi.



6-rasm

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot jarayonida malakali gandbolchilarning turlari kesimidagi o'yinchi ampulalari morfologik va funksional holati baholandi, shu bilan birga, 10 nafar sportchi malakali gandbolchilarda tana me'yorda ekanligi, 2 nafarida esa tana vaznining jiddiy tanqisligi qayd etildi. Bundan tashqari, 3 nafar ishtirokchida tana vazni ortiqchaligi kuzatildi. Umuman olganda, olingan natijalar sportchilarning sezilarli qismida tana vazni me'yorda ko'rsatib turibdi, 2 nafar sportchining yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalari va

ovqatlanish rejimini individuallashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Malakali gandbolchilar kesimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili va holati baholandi. O'rganishlar natijalariga ko'ra, mavjud sport turlari bilan shug'ullanayotgan sportchi-o'quvchilarning 10 nafarida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi nafarda yuqorligi, 2 nafarda me'yorda ekanligi, va qolgan 3 nafarda past darajada ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar sportchi-o'quvchilarning sezilarli qismida yuqori



darajali umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'lganligi va qolgan 2 nafar sportchi bilan bog'liq muammolar mavjudligini ko'rsatib turibdi, ularning sport yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Spirometr tekshiruv natijalariga ko'ra, malakali gandbolchilar o'pkasining tiriklik sig'imi sportchi o'quvchilarning 10 nafarida 80-120% ko'ratkichni ko'rsatgan bo'lsa, bu ko'rsatkich nafas olish tizimi funksional holati yosh va jismoniy faollik darajasiga mos ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, 2 nafar sportchi o'quvchida nafas olish ko'rsatkichlari biroz pasayganligi yani 60-79% ko'rsatkichni qayd etdi. Bu holat nafas olish funksiyasining qisman yetarli emasligini ko'rsatadi. Qolgan 3 nafar ishtirokchida o'pkaning tiriklik sig'imi 40-59% ni ko'rsatib bu nafas olish faoliyati o'rtacha darajada pasayganligini bildirdi. Bundan tashqari, 1 nafar sportchi o'quvchida 40 %dan past ko'rsatkichlar qayd etilib, bu holat nafas olish faoliyatining og'ir darajada pasayganligi bilan tavsiflanadi. Umuman olganda, olingan natijalar sportchi-o'quvchilarning aksariyat qismida nafas olish tizimi funksional holati qoniqarli ekanligini, biroq ayrim guruhlarda profilaktik va rehabilitatsion tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatdi.

Natijada bu holat sport mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, mazkur ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda

murabbiylar tomonidan mashg'ulot jarayoniga kerakli tavsiyalar berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 256 b.
2. Kerumov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 312 b.
3. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent, 2017. – 228 b.
4. Nurmatov N.N. Sportchilarning funksional holatini baholash usullari. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 190 b.
5. Raxmonov Q.R. Gandbolchilarni tayyorlash tizimi. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2020. – 174 b.
6. O'rinboyev A.A. Yuqori malakali sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari. – Toshkent, 2018. – 210 b.
7. Xudoyberdiyev M.X. Sport morfologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan, 2015. – 198 b.
8. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 336 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 544 с..



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: 950807001

Email: xudayberdiyeva89@mail.ru

Uzbekistan state academy of sport, Doctor of Philosophy
(PhD) in pedagogy, professor

N.A. Khudayberdiyeva

Tashkent, Uzbekistan.

EFFICIENCY OF ORGANIZING PUBLIC SPORTS EVENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Аннотация

В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты организации массовых спортивных мероприятий в школе. В исследовании обосновывается необходимость учета возрастных особенностей, психофизиологического состояния и уровня физической подготовленности учащихся при проведении спортивных мероприятий. Отмечается, что массовые спортивные мероприятия способствуют повышению физической активности детей, развитию двигательных навыков и формированию интереса к здоровому образу жизни. В статье представлен обобщённый алгоритм проведения спортивных мероприятий, включающий подготовительный, организационный, этап реализации и заключительный этапы. Особое внимание уделяется роли педагога в организации соревнований, использованию игровых технологий и соблюдению правил безопасности. Результаты исследования показывают, что массовые спортивные мероприятия играют важную роль в физическом развитии школьников, формировании их социальной активности и позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: массовые спортивные мероприятия, школьный спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни, спортивные соревнования, игровые технологии, двигательная активность, спортивные праздники, туристические слёты, здоровье учащихся.

Annotation

Mazkur maqolada maktablarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda sport tadbirlarini o'tkazishda o'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixofiziologik holati hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarurligi asoslab berilgan. Ommaviy sport tadbirlari orqali bolalarda jismoniy faollikni oshirish, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni shakllantirish muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Maqolada sport tadbirlarini o'tkazishning umumlashtirilgan algoritmi ishlab chiqilib, tayyorgarlik, tashkiliy, amalga oshirish va yakuniy bosqichlardan iborat ekani yoritilgan. Shuningdek, sport bayramlari, sog'lomlashtirish kunlari, turistik yig'inlar va sport musobaqalarini tashkil etish jarayonida pedagogning roli, o'yin texnologiyalaridan foydalanish hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish muhimligi ta'kidlangan. Tadqiqot natijalari maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning ijtimoiy faolligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishda ommaviy sport tadbirlarining muhim o'rin tutishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ommaviy sport tadbirlari, maktab sporti, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, sport musobaqalari, o'yin texnologiyalari, jismoniy faollik, sport bayramlari, turistik yig'inlar, o'quvchilar salomatligi.

This article examines the theoretical and practical aspects of organizing mass sports events at school. The study highlights the importance of considering students' age characteristics, psychophysiological condition, and level of physical fitness when conducting sports activities. Mass sports events play an important role in increasing children's physical activity, developing motor skills, and fostering interest in a healthy lifestyle. The article proposes a generalized algorithm for conducting sports events, which includes preparatory, organizational, implementation, and final stages. Particular attention is paid to the role of the teacher in organizing competitions, the use of game technologies, and the observance of safety rules. The results of the study show that mass sports events are an effective means of promoting physical development among schoolchildren, enhancing their social activity, and forming a positive attitude toward physical education and sports.

Keywords: mass sports events, school sports, physical education, healthy lifestyle, sports competitions, game technologies, physical activity, sports festivals, tourist rallies, students' health.

Introduction. Sport is an organic part of physical culture and is a set of material and spiritual values that are created and used by society for playing physical activity of people, aimed at intensive specialized training for the subsequent maximum manifestation of abilities through competition in predetermined motor actions. Therefore, it is very important for the school to hold mass sports events for the full development of the child. Competing, the child shows his motor skills. At sports events, the child is liberated, shows his talents. The most important thing here is the emotional state. When organizing sports events, it is necessary to take into account the age period and characteristics of children, physical fitness. Mass sports events include different forms - these are competitions in the form of a fun relay race, a theatrical performance with a sports focus, tourist

rallies, Olympic lessons, a championship in sports games, and school game libraries.

Relevance. In modern life, the acceleration of the rhythm, progress in science and technology makes a physical culture specialist look for new effective means and methods in raising a healthy and energetic, harmoniously developed generation. As well as increased physical activity - the biological need of children, they need it for normal growth and development. Therefore, the task is to carry out this work unobtrusively, to give children the opportunity to relax, change the type of activity and make a smooth transition from the class-lesson system to active, meaningful types of recreation: competitions and games, holidays. Children need play at any time of their lives. And we need an adult, experienced person who can be interested in a game that is not a computer game, but develops accuracy, mobility, dexterity, and an eye. The



teacher needs to be able to offer a game that educates the ability to analyze, develops endurance, tempers the warmth and soul of the child. Games teach children to patiently endure the pain of falls and bruises, require ingenuity, resourcefulness, develop a lot of skills and abilities.

In mass sports events, the teacher draws the attention of the children to the content and form of the event. Monitors the accuracy of the implementation of the rules that correspond to the form and content of the events. During the performance of motor actions, he monitors the dosage of physical activity, makes brief instructions, maintains and regulates the emotionally positive mood and relationship of the players, teaches them to act deftly and swiftly in the created game situation, provide comradely support, achieve a common goal while experiencing joy.

Properly organized sports events should have a beneficial effect on the growth, development and strengthening of the bone and ligament apparatus, the muscular system, and on the formation of the correct posture of children and adolescents. In the course of events, outdoor games are of great importance, involving various large and small muscles of the body in a diverse, predominantly dynamic, work.

Depending on the goal and objectives, sports events contribute to the development of motor qualities, the formation of universal educational actions, such as the will to win, the ability to plan activities while participating in competitions, communicative development, a sense of mutual assistance, and a friendly attitude.

Purpose: description of the generalized algorithm for conducting mass sports events at school, taking into account the age of students and their psychophysiological characteristics.

Description of the value orientations of the content of mass sports events

The value of life is the recognition of human life as the greatest value, which is realized in a careful attitude towards other people and towards nature.

The value of nature is based on the universal value of life, on the awareness of oneself as part of the natural world, part of living and inanimate nature. Love for nature is a careful attitude towards it as a habitat and human survival, as well as experiencing a sense of beauty, harmony, its perfection, preserving and increasing its wealth.

The value of a person as a rational being striving for goodness and self-improvement, the importance and necessity of maintaining a healthy lifestyle in the unity of its components: physical, mental and socio-moral health.

The value of goodness is the focus of the child on the development and preservation of life, through compassion and mercy as a manifestation of the highest human ability of love.

The value of truth is the value of scientific knowledge as part of the culture of mankind, reason, understanding the essence of being, the universe.

The value of the family as the first and most significant social and educational environment for the development of the child, ensuring the continuity of the cultural traditions of the peoples of Russia from generation to generation and thus the viability of Russian society.

The value of labor and creativity as a natural condition of human life, a state of normal human existence.

The value of freedom as the freedom of a child to choose his thoughts and actions of a way of life, but freedom, naturally limited by the norms, rules, laws of society, of which the child is always a member in all social essence.

Mass sports events include: sports competitions, holidays, health days, championships, tournaments, tourist rallies and trips, etc.

Preparations begin long before the event itself. These periods can be conditionally divided into several stages.

1. Preparatory.
2. Organizational
3. Stage of implementation.
4. Final stage.

At each stage, different activities are carried out. The total number, duration and content of the stages of activities depends on the scale and capabilities of the material and technical base.

Preparatory stage. The preparatory stage begins with the planning of events for the year. The document is approved by the school administration. The plan is drawn up at the beginning of the school year, taking into account the age of students and school traditions, the availability and condition of the school's sports facilities, sports equipment and weather phenomena in the region. It should be in line with the work plan of city and regional events.



Once approved, the plan is posted on a bulletin board for students to review and discuss implementation in class. Preparing for individual sporting events at school is a serious matter and no detail should be left out. Therefore, more attention is paid to the design and determination of the venue in the hall or on the sports ground, park, depending on the scale of the event. Demonstration of a billboard about holding a future event, which provides a brief description of the content and provisions for the event. Determination of the form of holding, the number of participants, the selection of equipment according to age. At the preparatory stage, it is important to prepare event judges who know the safety rules. These may be teachers or students of choice, attending school sports clubs, or participating in many competitions at a higher level.

Together with the referee team, prepare forms for referee protocols and select a scoring system. In the preparation of events, it is important to think over the form, the emblem for the participants in accordance with the content.

Organizational stage. The number of participants at this stage depends on the scale of the event and the venue. For example, a day of health or a tourist rally with access to the park, forest, then all representatives of the administration and class teachers who take part, parents, as well as physical education teachers participate.

When organizing a sports event or competition, it does not require a large number of participants, it can be a physical education teacher, a class teacher or parents.

When organizing sports events, it is very important to design the venue, and you also need to take into account the age characteristics of children. For primary and secondary students, it is important what color the design is. Color affects a person's health and emotional state. It is better for younger children to use warm colors in the design, as well as when choosing inventory, for example, red is the color of energy, passions, but you really need to be careful with this color, it has an irritating, exciting effect on people. In this case, you need to turn to colors such as orange and yellow. Orange color causes joy, creates a feeling of well-being, stimulates mental capacity. Yellow color stimulates the ability to actively work the muscles. It is perceived by us as the sun - bright warming. The color is light, radiant, exciting. He seems to be

warm. It is the color of joy, cheerfulness, produces a "warm" impression. If you look through the yellow glass on a cloudy winter day, you will get a feeling of warmth, a feeling of joy. These two colors also need to be included when designing and choosing inventory. And also green color can be used without caution. Green color causes a feeling of freshness, calms, reduces blood pressure, aggressiveness, relieves fatigue, brings harmony to mood, and promotes healing. If you use such a range of warm tones of color, then the expected result will be positive and emotional. In middle school age, you can safely use cold tones of color, such as blue, cyan, purple. Blue, like green, is able to calm, relieve fatigue, and lower blood pressure. It gives a feeling of coolness and self-confidence, calmness. Blue also relieves stress and also creates a cooling effect. This color evokes states of serene peace. When considering the dark blue color, calming comes, reduces and regulates the pulse, pressure and respiratory rate. But the purple color should be used carefully, as the color causes a slight sadness, passivity, peace.

Color gives positive emotions and affects the physical health of the student. A physically healthy child perceives the content positively, regardless of the scale of the event. After registration in the organization of the event, the content plays an important role, according to the age of the child. Before the start of any event, the teacher, having thought through and weighed everything, draws up a script - a strict order of the upcoming place of gathering of participants, the start time, who says what and for whom the order of performances, who serves the competition (judges), when and what kind of music sounds.

The script should be prepared in duplicate: both short and detailed.

The assistant should have a short script, it is compiled without nuances and details in the shortest form.

For example:

1. Construction;
2. Report to the principal of the school;
3. Speeches, greetings;
4. Raising the flag, etc.

For mass events in the content, gaming technologies are used for any age, these are specially organized conditions according to certain rules. The main criterion for evaluating the day of health and sports is mass character.



Implementation stage. The holding stage is full of emotional notes of the event. Students set a goal and predicted results in a sporting event.

The timing of events depends on the content. For example, a health day can take anywhere from 2 to 4 hours depending on the age of the participants. A tourist rally can also take place in one day, and if conditions allow, two days. The championship in sports games depends on the number of teams from one day to five days. Sports holiday during the day: the initial link from 50 minutes to 2 hours, the middle and senior link from 1 hour to 3 hours. The content of the health day may include several parts - a theatrical part or amateur art from the participants. The second part of the sports relay race, tests at the stations, sports or outdoor games, as well as the surrender of sports standards. The content of tourist rallies includes a test from the safety school, passing the stages of the obstacle course, various distances, first aid, orienteering with the involvement of a life safety teacher and a geography teacher. The content of sports holidays is limited in time, it may include musical numbers with the involvement of theatrical, fairy-tale heroes. Heroes throughout the holiday help or create problems, thereby encouraging participants to find ways to solve and get out of the current situation. In the content of the events, the dosage of motor activity and safety precautions when performing tests at the stages of events should be observed.

Refereeing during the event is of great importance. In the methodological literature on extracurricular activities, it is often indicated that judging should be visual. With a transparent judging protocol, students show interest in the result, they strive to win, assessing the situation, and at the same time there are no disputes to refute the result of the competition.

The final stage. The final stage should be the most explosive, the positive result of the whole event depends on it. The result determines the mood with which the students will wait for a new meeting with the organizers and other participants. At this stage, you should see the result of achieving the goal of holding the event. An important and exciting part is the announcement of the result and the award. Rewarding needs to be planned in advance, to think over every detail. At the end of the event, the awards will be held in nominations with diplomas or winners. If medals are provided

for participation for each participant in the competition or only by awarding prizes. The award ceremony takes place under musical accompaniment or under the applause of the participants.

Conclusion. It is known that a healthy lifestyle, a positive attitude towards sports and physical education is laid in the school years. Sports-mass work, solves many important tasks. The success of their solution depends on the correct, clear planning and organization of methodological work in the school, in which the school administration, class teachers, the school health worker, parents, and the council of high school students take an active part. Consequently, sports events are activities that serve the interests of society, realizing educational, preparatory and communicative functions. This is most clearly expressed in childhood, since the sports and recreation activities of students take place outside school hours and are carried out through extracurricular forms of work, that is, purely on a voluntary basis of the teacher. An excellent form of recreation are mass sports events at the school. By participating in such mass events, students develop, demonstrate motor activity and their motor qualities. Motor activity has a beneficial effect on the emotional state of the child, brings up "strong immunity" to bad habits. Only the joint work of all levels of school management makes it possible to competently and expediently organize the mass sports work of the school aimed at improving the health of schoolchildren, introducing them to a healthy lifestyle.

References:

1. Belyakova N.T., Become strong, dexterous and enduring.-M: Physical culture and sport, 2009
2. Pogadaev G.I., Mishin B.I., Organization and conduct of sports and recreational activities at school.- M: Bustard 2010
3. Vidyakin M.V. Sports holidays and events at school. - Volgograd, 2011
4. Kovalenko V.I. Health-saving technologies.-M: VAKO, 2010
5. Abdullayev A., Xo'jayev F. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 256 b.
6. Kerumov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 312 b.



7. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent: Ilm Ziya, 2017. – 228 b.

8. Nurmatov N.N. Sportchilarning funksional holatini baholash usullari. – Toshkent: Ilm Ziya, 2019. – 190 b.

9. Raxmonov Q.R. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2020. – 174 b.

10. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 544 s.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti, katta ilmiy xodim, p.f.b.f.d (PhD)

N.A.Karimov

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: uzbekuzkarumov85@gmail.com

O'ZBEKISTON CHEMPIONATLARIDA ISHTIROK ETADIGAN QIZLAR O'RTASIDA 100 M G'OVLLAR OSHA YUGURISH MUSOBAQASI NATIJALARINING ILMIY TAHLILI

Аннотация

Цель данного исследования – анализ результатов соревнований по бегу на 100 метров с барьерами среди девушек до 16 и 17 лет по регионам и выявление региональных различий в уровне спортивной подготовки. В исследовании сравнивались скоростные, технико-тактические и биомеханические показатели спортсменок на основе официальных протоколов республиканских соревнований, проводимых в 2025 году. Результаты показали, что спортсменки из Ташкентской и Ферганской областей показали на 7,80–14,90% более высокие спортивные результаты, чем спортсменки из Сырдарьинской и Сурханской областей.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег на 100 м с барьерами, юные спортсмены (до 16, до 17 лет), анализ спортивных результатов, региональное сравнение, скоростная подготовка, технико-тактическая подготовка, биомеханические показатели, долгосрочная спортивная подготовка, педагогический контроль, спортивные соревнования, развитие молодых спортсменов, спортивная инфраструктура, функциональная методология тренерской деятельности.

Annotation

Mazkur tadqiqotning maqsadi U-16 va U-17 yosh toifasidagi qizlar o'rtasida 100 metr masofaga g'ovllar osha yugurish bo'yicha musobaqa natijalarini hududlar kesimida tahlil qilish hamda sport tayyorgarligi darajasining hududiy farqlarini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 2025-yilda o'tkazilgan respublika musobaqalarining rasmiy protokollari asosida sportchilarning tezkorlik, texnik-taktik tayyorgarlik va biomexanik ko'rsatkichlari solishtirma tahlil qilindi. Natijalar Toshkent va Farg'ona viloyatlaridan kelgan sportchilarning Sirdaryo va Surxondaryo viloyatlariga nisbatan 7,80–14,90 % ga yuqori sport natijalarini qayd etganligini ko'rsatdi. Bu holat sprint-g'ovllar tayyorgarligida respublika miqyosida hududiy differensial rivojlanish mavjudligini tasdiqlaydi hamda ayrim hududlarda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, 100 m g'ovllar osha yugurish, o'smir sportchilar (U-16, U-17), sport natijalari tahlili, hududiy taqqoslash, tezkorlik tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarlik, biomexanik ko'rsatkichlar, ko'p yillik sport tayyorgarligi, pedagogik nazorat, sport seleksiyasi, yosh sportchilar rivojlanishi, sport infratuzilmasi, murabbiylik metodikasi, funksional tayyorgarlik.

The purpose of this study is to analyze the results of the 100-meter hurdles competition among girls in the U-16 and U-17 age categories by region and to identify regional differences in the level of sports training. The study compared the speed, technical-tactical training and biomechanical indicators of athletes based on the official protocols of the republican competitions held in 2025. The results showed that athletes from Tashkent and Fergana regions recorded 7.80–14.90% higher sports results than those from Syrdarya and Surkhondaryo regions. This confirms the existence of regional differential development in sprint-hurdle training at the republican level and scientifically justifies the need to improve the system of training athletes in some regions.

Keywords: Athletics, 100 m hurdles, youth athletes (U-16, U-17), analysis of sports results, regional comparison, speed training, technical-tactical training, biomechanical indicators, long-term sports training, pedagogical control, sports selection, development of young athletes, sports infrastructure, coaching methodology, functional training.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda barcha sport turlari kabi yengil atletika sport turida ham natijalarini kun sayin o'sib borayotganligi katta raqobat muhitini yuzaga keltirmoqda. Yosh sportchilarni g'ovllar osha yugurishda harakat ritmi o'rgatish jarayononi aniq rejalashtirish hamda mashg'ulotlar yordamida takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan zamonaviy vosita va usullarni amaliyotga tatbiq etish zaruriyati yuzaga kelmoqda. G'ovllar osha yuguruvchi shug'ullanuvchilarni tayyorlash jarayonida ritmik harakatlar texnikasini mukammal shakllantirish, xususan, sport mashqlarining ritmik tuzilmasini yaratish bilan chambarchas bog'liq. Shu bilan

birga, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidayoq ritmik harakat texnikasini egallash sportchilarning optimal yosh davrida maksimal sport natijalariga erishishini belgilaydi.

Mazkur maqola tadqiqotlari O'zbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi 6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol,



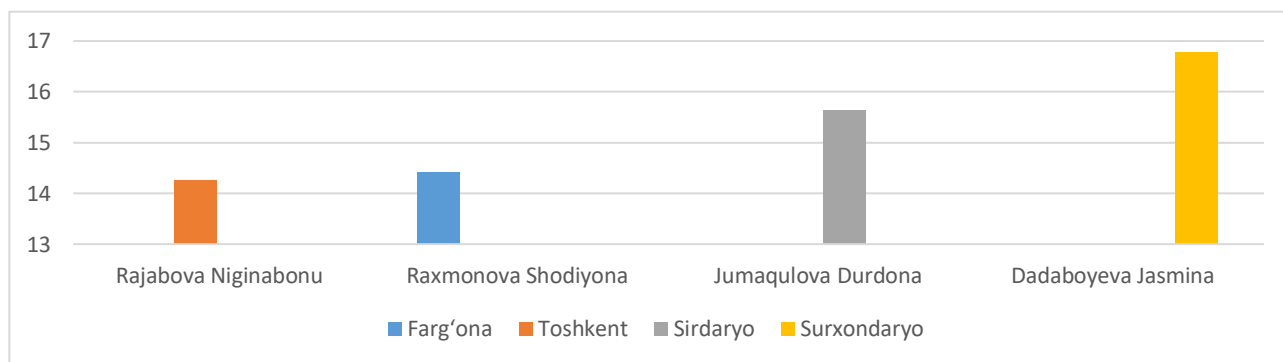
badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2020-yil 24-yanvar PF-5924-sonli, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 16-iyundagi PQ-5148-son “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risida” Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-xuquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Mavzuning maqsadi. G‘ovlar osha yuguruvchi sportchilarning musobaqa natijalarini nazorat qilish va ularning samaradorligi.

Vazifalar. Respublika musobaqalarida ishtirok etadigan sportchi qizlarni jismoniy, funksional tayyorgarligi asosida natijalar tahlili.

Yengil atletika sportida sprint masofalarida g‘ovlar osha yugurish mashqlari sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya, ritmik harakatlar uyg‘unligi hamda maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini aniqlovchi muhim test ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlar va yoshlar sportida g‘ovlar osha yugurish natijalari sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining samaradorligini baholashda muhim diagnostik mezon sifatida e‘tirof etiladi.

2025-yil 18-avgust kuni Toshkent shahrida bo‘lib o‘tgan U-17 yosh toifasidagi qizlar o‘rtasida 100 metr masofaga g‘ovlar osha yugurish bo‘yicha Respublika turniri final bosqichi natijalari sportchilar tayyorgarlik darajasini kompleks baholash uchun ilmiy-tahliliy asos yaratadi.



1-rasm Musobaqa natijalari va statistik ko‘rsatkichlar tahlili

Final bahsida quyidagi natijalar qayd etildi (shamol ta’siri kuzatilmagan — Wind: NWI):

■ 1-o‘rin (Toshkent), ■ 2-o‘rin (Farg‘ona), ■ 3-o‘rin (Sirdaryo), ■ 4-o‘rin (Surxondaryo)

Mazkur natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, g‘olib sportchi Rajabova Niginabonu tomonidan qayd etilgan 14.27 soniyalik natija U-17 yosh toifasi uchun yuqori sport natijasi sifatida baholanishi mumkin bo‘lib, bu ko‘rsatkich sportchining tezkorlik, texnik tayyorgarlik hamda startdan chiqish va g‘ovlarni yengib o‘tish fazalaridagi yuqori koordinatsion uyg‘unlikni namoyon etadi.

Ikkinchi o‘rinni egallagan Raxmonova Shodiyona natijasi (14.42 s) g‘olibdan atigi 0.15 soniyaga ortda qolganligi bilan ajralib turadi, bu esa final bahsining yuqori raqobatbardoshlik darajasini ko‘rsatadi hamda sportchilar o‘rtasida tayyorgarlik darajasi jihatidan sezilarli farq mavjud emasligini bildiradi.

Uchinchi o‘rin sohibasi Jumaqulova Durdona tomonidan qayd etilgan 15.64 soniyalik natija yetakchi sportchilarga nisbatan 1.37 soniya sekinroq bo‘lib, bu sportchining texnik harakatlar

ritmi, g‘ovlardan o‘tish fazasidagi qadam chastotasi va umumiy tezkorlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha hali yetakchi sportchilardan ortda ekanligini ko‘rsatadi.

To‘rtinchi o‘rinni egallagan Dadaboyeva Jasmina tomonidan qayd etilgan 16.77 soniyalik natija esa finalchilar orasida eng past ko‘rsatkich bo‘lib, sportchining tezkor-kuch sifatleri, yugurish texnikasi hamda musobaqaviy tayyorgarlik darajasi bo‘yicha takomillashtirish zarur ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Natijalarni yosh va tayyorgarlik omillari bilan solishtirma tahlili.

Sportchilarning tug‘ilgan sanalarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, g‘olib sportchi Rajabova Niginabonu (2009-yilda tug‘ilgan) hamda ikkinchi o‘rin sohibasi Raxmonova Shodiyona (2009-yilda tug‘ilgan) yosh jihatidan bir xil bo‘lib, ularning biologik yetuklik darajasi uchinchi o‘rin egasi Jumaqulova Durdona (2012-yilda tug‘ilgan)dan



sezilarli darajada yuqori ekani kuzatiladi. Bu holat yosh sportchilarda tezkorlik va koordinatsiya sifatlarining rivojlanish darajasi biologik yosh bilan bevosita bog'liq ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, 2012-yilda tug'ilgan sportchi Jumaqulova Durdona tomonidan qayd etilgan natija yosh sportchi uchun istiqbolli ko'rsatkich bo'lib, uzoq muddatli sport tayyorgarligi tizimi doirasida uni yuqori sport natijalariga olib chiqish uchun katta potensial mavjudligini ko'rsatadi.

Hududlar kesimidagi tayyorgarlik darajasi tahlili.

Hududiy taqqoslash shuni ko'rsatadiki, Toshkent va Farg'ona viloyatlaridan kelgan sportchilar yuqori natijalarni qayd etgan bo'lib, bu hududlarda sport infratuzilmasi, murabbiylik maktabi, sport zaxiralarini tayyorlash tizimi hamda ilmiy-uslubiy ta'minotning nisbatan rivojlanganligini ko'rsatadi.

Sirdaryo va Surxondaryo viloyatlari sportchilarining natijalari esa respublika miqyosida sport tayyorgarligini hududiy differensial rivojlanishini aks ettirib, ayrim hududlarda sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish zarur ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Asosiy natijalar (100 m g'ovlar)

Hudud	Natija (soniya)
Toshkent	14.27
Farg'ona	14.42
Sirdaryo	15.64
Surxondaryo	16.77

Hududlar bo'yicha o'sish (ustunlik) foizlari.

1. Toshkent → Sirdaryo

$$\frac{15.64 - 14.27}{15.64} \times 100 = 8.76\%$$

2. Toshkent → Surxondaryo

$$\frac{16.77 - 14.27}{16.77} \times 100 = 14.90\%$$

3. Farg'ona → Sirdaryo

$$\frac{15.64 - 14.42}{15.64} \times 100 = 7.80\%$$

4. Farg'ona → Surxondaryo

$$\frac{16.77 - 14.42}{16.77} \times 100 = 13.98\%$$

Hududlar kesimidagi umumiy farq (eng yuqori va eng past natija).

Toshkent vs Surxondaryo maksimal farq:

$$\frac{16.77 - 14.27}{16.77} \times 100 = 14.90\%$$

Ya'ni respublika bo'yicha sprint-g'ovlar tayyorgarligida hududiy tafovut $\approx 15\%$.

Taqqoslash	O'sish foizi (%)
Toshkent vs Sirdaryo	8.76 %
Toshkent vs Surxondaryo	14.90 %
Farg'ona vs Sirdaryo	7.80 %
Farg'ona vs Surxondaryo	13.98 %

Izoh: farqlar foiz ko'rinishida



Hududiy taqqoslash natijalari Toshkent va Farg'ona viloyatlari sportchilari Sirdaryo viloyati sportchilariga nisbatan 7.80–8.76 % ga, Surxondaryo viloyati sportchilariga nisbatan esa 13.98–14.90 % ga yuqori sport natijalarini qayd etganligini ko'rsatdi, bu esa g'ovlar tayyorgarligida respublika miqyosida hududiy differensial rivojlanish mavjudligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Texnik-taktik jihatdan natijalar tahlili.

G'ovlar osha yugurish natijalari sportchining start tezligi, g'ovlar oralig'idagi qadam chastotasi, tayanch fazasining samaradorligi hamda yugurish ritmini barqaror ushlab turish qobiliyati bilan bevosita bog'liq bo'lib, Rajabova Niginabonu va Raxmonova Shodiyona tomonidan qayd etilgan yuqori natijalar ularning texnik-taktik tayyorgarligi yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi.

Uchinchi va to'rtinchi o'rin sportchilarida natijaning pasayishi esa g'ovlarni yengib o'tish texnikasida muvofiqlashtirish yetarli emasligi, qadam uzunligi va chastotasining optimal nisbatda bo'lmashligi hamda maksimal tezlikni masofa davomida barqaror saqlash qobiliyatining pastligi bilan izohlanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra, U-17 yosh toifasidagi qizlar o'rtasida 100 metr masofaga g'ovlar osha yugurish bo'yicha Respublika turniri final bosqichi natijalari sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya va maxsus texnik tayyorgarlik darajasini yuqori darajada aks ettirganligini ko'rsatdi. Rajabova Niginabonu va Raxmonova Shodiyona tomonidan qayd etilgan yuqori sport natijalari respublika miqyosida sprint-g'ovlar yo'nalishida sport zaxirasining shakllanayotganini, Jumaqulova Durdona kabi yosh sportchilarning istiqbolliligi esa ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining uzluksizligini ta'minlash zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi. Shuningdek, hududlar kesimidagi natijalar sportchilar

tayyorgarlik tizimini respublika bo'yicha bir xilda rivojlantirish, ilmiy-metodik ta'minotni kuchaytirish hamda murabbiylik faoliyatiga zamonaviy sport fanlari yutuqlarini keng joriy etish zarurligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrda PQ-5282-son "Yurish, yugurish, mini-futbol, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", qarori. lex.uz

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 256 b.

2. Kerumov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 312 b.

3. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2017. – 228 b.

4. Nurmatov N.N. Sportchilarning funksional holatini baholash usullari. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 190 b.

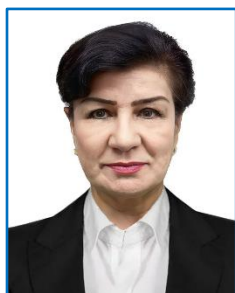
5. Ozolin N.G. Legkaya atletika: teoriya i metodika trenirovki. – Moskva: Sport, 2012. – 320 s.

6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 808 s.

7. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014. – 544 s.

8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 264 p.

9. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 424 p.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti professor v.b.

F.V.Ganiyeva

Chirchiq, O'zbekiston.

BASKETBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNING FUNKSIONAL KOMPONENTLARINI RIVOJLANTIRISH

Mountain View: Tafnews Press,
2005. — 320 p. Muallif bilan bog'lanish

Аннотация

В данной статье научно обоснованы методы развития показателей прыжков у высококвалифицированных баскетболистов, формирования физической работоспособности и функциональной подготовленности в соответствии со специфическими особенностями баскетбола. В ходе исследования предложена система специальных тренировочных упражнений, направленных на повышение прыгучей выносливости, взрывной силы, скорости и совершенствование согласованной деятельности нейромuscularной системы в условиях соревновательной деятельности.

Ключевые слова: Баскетбол, показатели прыжков, физическая работоспособность, функциональная подготовленность, выносливость, нейромuscularная деятельность.

Annotation

Mazkur maqolada yuqori malakali basketbolchilarda sakrash ko'rsatkichlarini rivojlantirish usullari, jismoniy ish qobiliyati hamda funksional tayyorgarlikning sport o'yini xususiyatlariga mos ravishda shakllantirilishi ilmiy asosda yoritilgan. Tadqiqot jarayonida basketbolga xos harakatlar tezkor sakrash, qayta sakrash, to'p uchun kurash, hujum hamda himoyadagi eksploziv harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar tizimi tavsiya etilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol, sakrash ko'rsatkichi, jismoniy ish qobiliyati, funksional tayyorgarlik, chidamkorlik, neyromuscular faoliyati.

This article scientifically substantiates methods for developing jump performance in highly qualified basketball players, as well as the formation of physical work capacity and functional preparedness in accordance with the specific characteristics of basketball. The study proposes a system of special training exercises aimed at improving jump endurance, explosive power, speed, and the coordinated activity of the neuromuscular system during competitive play.

Keywords: basketball, jump performance, physical work capacity, functional preparedness, endurance, neuromuscular activity.

Dolzarbligi. Basketbolchilarda sakrash ko'rsatkichlari sportchining ribaund olish, blok qo'yish, tezkor hujumni yakunlash (slam-dunk), himoyada va hujumda ustunlikka erishish samaradorligini belgilovchi asosiy mezonlardan biridir.

Yuqori malakali basketbolchilarda jismoniy ish qobiliyatining yuqori darajada saqlanishi nafaqat individual o'yin samaradorligiga, balki butun jamoaning taktik ustunligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Sakrash ko'rsatkichlarini rivojlantirish bilan bir qatorda yurak-qon tomir, nafas olish va mushak tizimi faoliyatining funksional imkoniyatlarini takomillashtirish basketbolchining maxsus ish qobiliyatini sport o'yiniga xos harakatlar asosida shakllantirishni talab etadi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali basketbolchilarda ayrim jismoniy va funksional ko'rsatkichlarning turli yuklamalar (mashg'ulot, musobaqa va test yuklamalari) ta'siri ostida o'zgarish dinamikasini o'rganishdan iborat.

Tadqiqot obyekti va uslublari. Tadqiqot obyekti sifatida O'zDJTSUda shug'ullanuvchi 30

nafar yuqori malakali basketbolchilar tanlab olindi. Quydagi test-uslublardan foydalanildi: 2 kgli to'ldirma to'pni o'tirgan holatda va sakrab bosh ortidan ikki qo'llab maksimal masofaga uloqtirish; O'ng va chap oyoqda o'tirib-turish (marta); Qo'l bilak-panja kuchini dinamometr yordamida aniqlash. Yurak qisqarish soni (YUQS) va arterial qon bosimi (AQB) — MI-2 asbobi yordamida; nafas olish soni (NOS).

Tadqiqot vazifalari.

1. Basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Sakrovchanlikni basketbol o'yin faoliyati bilan uzviy bog'lash.
3. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarni yosh va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Qiyosiy tahlillar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlardan avval va keyin basketbolchilarda maxsus ish qobiliyatini ifodalovchi kuch va sakrash ko'rsatkichlari dinamikasi sezilarli darajada ijobiy tomonga o'zgargan.

1-jadval

Yuqori malakali basketbolchilarda maxsus ish qobiliyatining, kuch komponentlarining yillik shakllanish dinamikasi (n = 30, $\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	Yillik tayyorgarlik boshida, iyul, 2024-y.	Musobaqa sikllaridan avval, dekabr, 2024-y.	Musobaqa sikllaridan keyin, may, 2025-y.	Dastlabki natijalarning yillik o'sish sur'ati, (farqi)
O'ng oyoqda o'tirib-turish, (marta)	18,4±4,18	19,7±4,78	20,5±4,92	+2,2
Chap oyoqda o'tirib-turish, (marta)	15,6±2,28	16,3±2,78	17,9±3,06	+2,6



O'ng qo'l bilak-panja kuchi, (kg.)	36,7±2,15	37,9±2,31	38,6±2,69	+1,9
Chap qo'l bilak-panja kuchi, (kg.)	35,8±2,09	36,3±2,19	36,9±2,23	+1,1
2 kg.li to'ldirma to'pni o'tirgan holatda bosh ortidan ikki qo'llab maksimal oraliqqa tashlash, (m.)	7,82±1,12	7,95±1,23	8,90±1,57	+1,2
2 kg.li to'ldirma to'pni tik turgan holatda sakrab ikki qo'llab bosh ortidan maksimal oraliqqa tashlash, (m.)	12,4±2,16	12,9±2,18	13,7±2,22	+1,3

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, yuqori malakali basketbolchilarda o'ng va chap oyoq kuchi o'rtasida ma'lum darajada asimmetriya kuzatilgan. Basketbolda sakrash harakatlari ko'pincha bir oyoqli depsinish (lay-up, floater) hamda ikki oyoqli sakrash (ribaund, blok) orqali amalga oshiriladi.

Jadvalda keltirilgan natijalardan shu narsa kuzatiladiki, tadqiqotda ishtirok etgan yuqori malakali basketbolchilarda o'ng oyoq bilan maksimal marta o'tirib-turish soni yillik tayyorgarlik siklining boshida (iyul, 2024-y.) o'rtacha 18,4±4,18 martani tashkil etgan bo'lsa, chap oyoqda o'tirib-turish 15,6±2,28 marta bilan ifodalandi. Demak, o'ng va chap oyoqda maksimal marta o'tirib-turish soni o'rtasidagi asimmetrik farq 2,8 martani tashkil etgan. Ma'lumki, basketbolda hujum harakatlarida to'siq qo'yish uchun sakrash asosan ikki oyoq bilan depsinish yordamida amalga oshiriladi, unda hujumchi sakrash uchun chap oyog'i bilan depsinishiga to'g'ri keladi. Bundan tashqari chap oyoq kuchining sust rivojlanganligi ikki oyoq bilan depsinib sakrash balandligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, ikki oyoq mushaklari kuchining simmetrik nisbatda rivojlangan bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Mazkur basketbolchilarda o'ng va chap oyoq kuchi o'rtasidagi asimmetrik farq tayyorgarlikning boshqa sikllarida ham qayd etildi. Jumladan, musobaqa sikllaridan avval (dekabr, 2024-y.) o'ng oyoqda o'tirib-turish o'rtacha 19,7±4,78 martaga teng bo'ldi. Chap oyoqda o'tirib-turish soni esa 16,3±2,78 martani tashkil etdi. Musobaqa sikllari yakunida (may,

2025 y.) o'ng oyoqda o'tirib-turish 20,5±4,92, chap oyoqda esa 17,9±3,06 marta bilan ifodalandi. Demak, yillik tayyorgarlik jarayonining boshi va yakunida qayd etilgan o'ng hamda chap oyoq kuchining o'sish sur'ati muvofiq ravishda 2,5 va 2,6 martani tashkil etgan, xolos. O'ng va chap oyoqlar o'rtasidagi asimmetrik farq yillik tayyorgarlik yakunida 2,6 marta bilan ifodalandi.

1. Sakrash ko'rsatkichlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari.

Basketbolda sakrash harakatlari eksploziv kuch, tezkor reaksiya va neyromushak muvofiqligiga bevosita bog'liq. Ilmiy tadqiqotlar (Smirnov, 2019; Palao et al., 2021) quyidagi mashqlar samaradorligini tasdiqlaydi:

pastdan yuqoriga yo'naltirilgan dinamik kuch mashqlari;

vertikal va gorizontal sakrashlarni uyg'unlashtirish;

pliometrik va izometrik mashqlar kombinatsiyasi.

2. Basketbolchilarda jismoniy ish qobiliyati va uning funksional komponentlari.

Jismoniy ish qobiliyati — sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi harakatlarni samarali bajarish qobiliyatidir. Basketbolda bu ko'rsatkich quyidagi komponentlar bilan belgilanadi:

kardiorespirator tizim faoliyati;

energetik ta'minot tizimlari (fosfagen, glikolitik, aerob);

- neyromushak muvofiqligi va markaziy nerv tizimi faoliyati.

2-jadval

Mashg'ulot tizimi va metodik yondashuvlar	Asosiy vazifa	Haftalik soni
Pliometrik sakrashlar (box jump, drop jump)	Eksploziv kuchni rivojlantirish	2–3 marta
Tezkor yo'nalish o'zgarishli yugurishlar	Chaqqonlik va tezlik	2 marta
Interval yuqori intensiv mashqlar	Sakrash chidamkorligi	1–2 marta
Vertikal sakrash testlari	Monitoring va baholash	Har 2 haftada

Mashg'ulotlardan keyingi tiklanish jarayonlarida massaj, sauna, faol dam olish usullari qo'llanildi. 4. Funksional nazorat va baholash. 12 oylik tayyorgarlik davomida quyidagi natijalar

qayd etildi: Sakrash balandligi o'rtacha 6,5–7% ga oshdi; Yurak-qon tomir tizimining tiklanish vaqti 12–15% ga qisqardi; Funksional ish qobiliyati indeksi 7% ga yaxshilangan. Bu natijalar



mashg'ulot tizimida individual yondashuv va funksional nazoratni joriy etish muhimligini ko'rsatadi.

Xulosa. Yuqori malakali basketbolchilarda sakrash ko'rsatkichlarini rivojlantirish jismoniy ish qobiliyati va funksional tayyorgarlikni integrallashgan holda shakllantirish orqali samarali amalga oshiriladi. Maxsus mashqlar kompleksi va ilmiy asoslangan tiklanish usullarining uyg'un qo'llanilishi basketbolchining sakrash chidamkorligini oshirib, o'yin davomida maksimal samaradorlikni ta'minlaydi. Zamonaviy basketbolda yuqori natijalarga erishish yuksak darajada shakllangan jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarni talab etadi. Mashg'ulot va o'yin yuklamalari natijasida susayib ketishi, yuklamalar qiymatining ortib ketganligi ularda jismoniy va funksional tayyorgarlik yetarli shakllanmaganligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Ayrapetyans L.R., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A. Роль симметричного развития правостроенной моторики в спорте. Учебно-методическое пособие. Германия. LAMBERT Academic Publishing. 2015. -73 с.

Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: Fan va texnologiya, 2012. -208 b.

3. Ganiyeva F.V. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari. O'quv qo'llanma. T.:O'zkitobsavdonashriyoti Toshkent- 2025-y.-203 b.

4. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketbol). O'quv qo'llanma. O'ZDJTSU-Chirchiq.-2023-y.-300 b.

5. Denisova U.D., Ganiyeva F.V., Masharipova R.Y. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Kaleon Press, T. 2021, -178 b.

6. Karumov, SH.A. Sportchilarda ish qobiliyatini tiklashning zamonaviy usullari. Toshkent: O'zajtsu nashriyoti. 2022.

7. Мирадилов Б.М. Баскетбол назарияси ва услубияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Шафоат Нур Файз, -2021.-456 б.

8. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера. Москва: ООО "принтлето", 2023. -656 с.

9. Palao, J.M., Valadés, D., & Ortega, E. (2021). Jump performance and match demands in elite volleyball players. Journal of Sports Sciences, 39(5), 632–640.

10.Р. Майер. Силовые тренировки в баскетболе. Москва: Спорт, 2016.-128 с.



Научно-методического отдела АФУ профессор,
руководитель
Ш.Т.Исеев
Ташкент, Узбекистан.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ УЗБЕКИСТАНА

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shamil.iseev@mail.ru

Аннотация

В работе сделан сравнительный анализ уровня физической подготовленности футболистов "Суперлиги" Узбекистана. Установлено, что у абсолютного большинства футболистов уровень специальных физических способностей недостаточно высок. Предложена программа по развитию и совершенствованию физической подготовки футболистов высокой квалификации. Рекомендации могут быть использованы специалистами и тренерами при подготовке футболистов.

Ключевые слова: Физическая подготовка, контроль, футболисты высокой квалификации, тренировочный процесс.

Annotation

Mazkur ishda O'zbekiston superligasi futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, futbolchilarning ko'pchiligida maxsus jismoniy sifatlar rivojlanish darajasi yetarli emasligi aniqlandi. Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan tavsiyalar futbolchilarni tayyorlash jarayonida mutaxassislar hamda murabbiylar tomonidan amaliyotda foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, nazorat, oliy toifali futbolchilar, mashg'ulotlar jarayoni
This paper presents a comparative analysis of the physical fitness levels of Uzbek Super League football players. It was found that the vast majority of players lack sufficiently developed physical abilities. A program for developing and improving the physical fitness of elite football players is proposed. The recommendations can be used by specialists and coaches when training football players.

Keywords: Physical training, control, highly qualified football players, training process.

Актуальность. Современный футбол характеризуется повышением интенсивности выполнения индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий при активном противодействии противника, аритмичностью выполнения двигательных

действий и все возрастающим объемом высокоскоростных перемещений игроков в процессе матча [1]. По данным [7] в современном футболе крайние защитники за матч пробегают до 1400м на максимальной скорости, что в 3 раза больше, чем три года



назад, а центральные полузащитники и нападающие до 1000м. В среднем по команде, в 2022г объемы HSR (высокоскоростного бега) составляли 1000м, а дистанция спринтерского бега ($V \geq 7$ м/с) 220м и количество ускорений ($V \geq 5$ м/с) было 40-45. В 2025г высокоскоростной бег вырос на 23% и составил 1350м, дистанция на спринтерской скорости увеличилась на 27% или 280м, а количество спринтов на 29% или 56-58. Эти данные говорят о повышении интенсивности двигательных перемещений у футболистов почти всех амплуа.

Как отмечали специалисты [1,4], физическая подготовка футболиста является важным фактором, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности.

Анализ матчей разного уровня, с участием футболистов Узбекистана показывает, что у большинства из них уровень физической подготовленности

позволяет им выполнять большую часть игровых приемов в зонах низкой и средней интенсивности.

Во многом это факт объясняется тем обстоятельством, что в тренировочном процессе мало времени уделяется повышению уровня атлетической подготовки футболистов. На наш взгляд, одним из лимитирующих факторов в успешности выступления футболистов Узбекистана в официальных турнирах, является именно недостаточно

высокий уровень их физической подготовленности. Изучение данной проблемы и разработка практических рекомендаций во многом поможет повысить эффективность их соревновательной деятельности.

Цель - сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов Узбекистана.

Задачи исследования: - сравнительный анализ уровня физической подготовленности футболистов; - разработка практических рекомендаций по развитию и совершенствованию уровня их физической подготовленности.

Методы исследования и характеристика испытуемых. В качестве методов анализа уровня физической подготовленности футболистов применялись: педагогическое тестирование и математическая статистика. Батарея тестов включала регистрацию показателей в: «беге на 10м» и «30м» (для оценки скоростных способностей), «челночном беге 7х50м» (скоростная выносливость), «прыжке в длину» (скоростно-силовые способности), YO-YO тесте (общая выносливость). Тестирование проводилось в течении 2018-2025гг, по общепринятой методике, в среднем, в них приняли участие 378 футболистов, участвующих в чемпионате «Суперлиги» Узбекистана. Для оценки беговых способностей применялась система «Micro Gate», скоростно-силовые способности измеряли рулеткой.

Обсуждение результатов исследования. Сравнительный анализ результатов тестирования представлен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности у футболистов Узбекистана (Хср)

№	Тесты	2018	2019	2022	2023	2024	2025
		Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ
1	Бег 10м (с)	1,92±0,24	1,94±0,11	1,90±0,17	1,91±0,12	1,86 ±0,10	1,80±0,11
2	Бег 30м (с)	4,32±0,37	4,38±0,21	4,36±0,33	4,31±0,31	4,20±0,28	4,13±0,12
3	Бег 7х50м (с)	64,7±3,27	65,2±2,51	64,5±3,12	63,7±2,46	61,8±2,30	60,1±1,46
4	Прыжок в длину (см)	257±18,13	252±15,85	255±29,77	267 ±28,14	271±14,16	276±±2,13
5	YO-YO тест (м)	860±80,1	740±60,8	820±40,4	800±20,6	1080±60,1	1920±80,8

Анализ данных тестирования в период с 2018г по 2023г показал, что в целом, уровень специальной физической подготовленности у абсолютного большинства футболистов «Суперлиги» недостаточно высок. Так, в

показателях стартовой скорости средний результат был равен 1,91±0,15с, а в «беге на 30м» - 4,34±0,30с, что является невысокой характеристикой для стартовой и дистанционной скорости. Средний показатель в



«челночном беге 7х50м» был равен $64,5 \pm 2,84$ с, что свидетельствует о недостаточно высоком уровне скоростной выносливости. В «прыжке в длину с места» средний результат составил $257,7 \pm 22,97$ см, модельный результат равен 2,75см. В «УО-УО» тесте средний результат составил $805 \pm 50,47$ м, что является очень низким показателем уровня специальной выносливости у футболистов высокой квалификации.

Нужно подчеркнуть, что в футболе важное значение имеет высокая спринтерская скорость, поскольку большинство игровых эпизодов решается в радиусе 5-10м и футболисты пробегают эту дистанцию за 0,8-0,96с. Помимо этого в игре футболисту приходится делать 50-60 спринтов, более 50 поворотов и 140/150 рывково-тормозных движений, включающих продолжительные силовые сокращения, чтобы сохранить равновесие и контроль над мячом в условиях давления со стороны игроков соперника. Поэтому сила и мощность играют важную роль у футболистов элитного уровня.

В связи с этим, результаты в таких тестах, как «бег на 10м; 30м»; «прыжок в длину», «челночный бег 7х50м» во многом обусловлены уровнем развития силовых и скоростно-силовых способностей. На наш взгляд, улучшение уровня физической подготовленности футболистов можно достичь за счет повышения силового компонента, а именно максимальной силы, мощности и силовой выносливости, о чем свидетельствуют и данные полученные авторами [6].

Поэтому, по результатам тестирования в 2023г нами была разработана «Программа по силовой подготовке футболистов высокой квалификации», которая была рассчитана до 2026г и предусматривала поэтапное развитие силовых показателей. Основные положения «Программы» были доложены на семинаре тренеров по физической подготовке, и она была рекомендована для использования при подготовке футболистов «Суперлиги». Кроме того, для ознакомления и обмена опытом подготовки зарубежных футболистов были приглашены специалисты из Словении, России и инструкторы АФК по физической подготовке из Ирана.

Среди специалистов существует ошибочное мнение, что силовую подготовку нужно проводить только в подготовительном периоде. Согласно данным [2] в ведущих европейских клубах премьер-лиги. Нужно помнить, что силовые способности будут сохраняться на высоком уровне в том случае,

если будет регулярно и планомерно проводиться тренировочная работа.

Учитывая, что основными элементами развития мышечной силы являются гипертрофия и нейронная адаптация, в 2023г на общеподготовительном этапе предусматривалось соразмерное наращивание объема мышечной массы и формирование мышечной структуры. Для этого в Программу включили такие параметры: вначале вес отягощения 60%-70% от 1 ПМ, количество повторений 6-12, 3 подхода в одной серии, 3-4 серии, паузы отдыха между подходами 40"-60", между сериями 4-5мин. Избирательное развитие одной группы медленных мышечных волокон проводить 2 раза в неделю, с перерывом в 48 часов. После 4-х недель вес отягощения увеличивать до 80%, при этом количество повторений в подходе снижать до 3-4 и 6-ти сериях. Затем вес увеличить до 90%, при 1-3 количестве повторений в подходе, при 3-х сериях.

На предсоревновательном этапе основное внимание уделять на развитие нейронной адаптации - 2 раза в неделю использовать упражнения для развития мощности усилий. Для этого нужно использовать различные средства: многократные прыжки в высоту; «короткие» прыжки от 10м до 30м, отталкиваясь на одной и двух ногах; прыжки на склон под углом 30°; подскоки и соскоки; прыжки на песке. Объем прыжков зависит от уровня подготовленности футболиста. Рекомендуемое количество до 15 прыжков на одной ноге в одном повторении (больше количество прыжков направлено на развитие силовой выносливости), количество повторений до 5, количество серий 4-6, пауза отдыха между повторениями 3 мин, между сериями 5 мин.

В соревновательном периоде нужно поддерживать уровень силовых и скоростно-силовых способностей. Футбольный матч сам по себе не является достаточным тренировочным стимулом в течение всего сезона. Согласно биологическому закону привыкания - использование одних и тех же игровых упражнений на протяжении длительного времени приводит к снижению работоспособности футболистов и спортивных результатов. Поэтому необходимо использовать принцип интеграции – игровые упражнения дополнять силовой нагрузкой. Для этого в тренировочное занятие включать упражнения на развитие быстрых мышечных волокон: спринты ($V \geq 7$ м/с) к мячу и от мяча; силовая работа с партнером с фитнес мячом и



спринт на 5-10м; удары по воротам после обводок стоек; бег с резкой сменой направления движения; рывково/тормозные ускорения, плиометрические упражнения на различные группы мышц. Прыжковую нагрузку проводить 1 раз в 5-ти-6-ти дневных межигровых циклах, за 72 часа до матча. Силовую работу с субмаксимальным весом (90%-95% от 1 ПМ) 1 раз за 48 часов до матча.

Помимо этого, для поддержания силовых способностей медленных мышечных волокон можно использовать методику В.Н.Селуянова [3], по которой упражнение выполняется в статодинамическом режиме: 30с медленное выполнение упражнения без расслабления мышц и 30с пауза, 3 повторения в 1 серии, от 2-4 серий. Пауза между сериями не менее 5 мин.

Выполнение данной программы в клубах «Суперлиги» способствовало тому, что начиная с 2024г наметилась незначительная положительная динамика показателей уровня физических способностей у футболистов. Так, средний результат в «беге на 10м» в 2024г составил $1,86 \pm 0,10$ с, а в 2025г $1,80 \pm 0,11$ с. По сравнению с показателем 2018г в 2025г отмечено достоверное улучшение, в среднем по лиге, стартовой скорости на 0,12с ($P \geq 0,05$). В «беге на 30м» за этот же период незначительно, но достоверно улучшились результаты на 0,19с ($P \geq 0,05$). В «челночном беге 7х50м» показатели достоверно улучшились на 4,6с ($P \geq 0,05$); в «прыжке в длину» на 19см ($P \geq 0,05$); в «YO-YO» тесте на 1060м ($P \geq 0,01$).

Эти изменения обусловлены также и проведением целого ряда организационно-системных и методических мероприятий. Для повышения уровня профессиональной подготовки с тренерами по физподготовке, работающими в клубах «Суперлиги» и «Пролиги», начиная с 2022г проведены научно-методические и практические семинары по развитию и совершенствованию физических способностей футболистов с привлечением зарубежных специалистов из Словении, России и инструкторов АФК из Ирана.

Результатом всего проведенного комплекса мероприятий явилось получение сборной Узбекистана по футболу в 2024г лицензии на участие в «Олимпийских играх» в Париже, а в 2025г в финальной стадии чемпионата мира 2026г в США.

Выводы: 1. Сравнительный анализ данных педагогических тестирований в период с 2018г по 2023г выявили недостаточно высокий уровень развития специальных

физических способностей у футболистов «Суперлиги».

2. Разработанная программа и практические рекомендации позволили с 2023-2025гг повысить уровень физической подготовленности у футболистов «Суперлиги». Отмечено достоверное улучшение, в среднем по лиге, стартовой скорости на 0,12с ($P \geq 0,05$); дистанционной скорости на 0,19с ($P \geq 0,05$); скоростной выносливости на 4,6с ($P \geq 0,05$); скоростно-силовых показателей на 19см ($P \geq 0,05$); специальной выносливости на 1060м ($P \geq 0,01$).

3. Необходимо проводить педагогические тестирования уровня развития физических способностей футболистов, с использованием современных технологий, не менее 3-х раз в году, как в футбольных школах и академиях, так и в профессиональных клубах.

4. Разработать Программу силовой подготовки для футболистов разного возраста, начиная с групп «Начального обучения» и для спортсменов высокой квалификации.

5. Разработать новую программу обучения «Тренера по физической подготовке футболистов», базирующуюся на научно-обоснованных данных и использования современных методик и средств для контроля и развития физических качеств футболистов разного возраста.

Список литературы:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
2. Губа В., Стула А., Кромке К. Г. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
3. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
4. Morgans R., Orme P., Di Michele R. The Impact of Technical and Physical Performance on Match Outcomes in Five Elite European Football Seasons. Int J Sports Med Phys Fitness. 2022. 14018-1.
5. Morgans R., Ju W., Radnor J., Zmijewski P., Ryan B., Haslam C., King M. The positional demands of explosive actions in elite soccer: Comparison of English Premier League and French Ligue 1. Sport Biology. 2025. 42 (1), 81–87.
6. Rivera O.A, Sepúlveda R.Y., Vela S.J., Larsen J.F.V., Álvarez M., Peer J. Effects of strength training on repeated sprint ability in team sports players: a systematic review. 2024;12:e17756.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shamil.iseev@mail.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiylati kafedrası
dotsent v.b.

M.A.Umbetova
Chirchiq, O'zbekiston.

3X3 BASKETBOLDA OTILGAN TO'PLARNI NATIJADORLIGI VA UZOQ MASOFADAN QILINGAN HUJUMLARNING AHAMIYATI

Аннотация

В 3x3 баскетболе была проведена аналитика результативности и эффективности нападения. Согласно статистическому анализу, на основе данных Президентской Олимпиады «Новые олимпийские вершины Узбекистана», в матчах 3x3 при выполнении командами нападение из-под кольца и с средней дистанции, нападение с дальней дистанции и штрафных бросков разница в количестве очков была очень небольшой; у некоторых команд эта разница составляла всего 1-2 нападения. На основании полученных результатов было доказано, что в 3x3 баскетболе нападение с дальней дистанции имеют большое значение.

Ключевые слова: 3x3 баскетбол, результативность, мяч, очко, команда, нападение, дистанция.

Annotation

3x3 basketball o'yinida natijadorlik hamda hujumni amalga oshirish samaradorligi tahlil qilingan bo'lib, statistik tahlil asosida shuni aniqlash mumkinki, "Yangi O'zbekiston Olimpiya cho'qqilari" Prezident Olimpiadasi talqiniga ko'ra 3x3 basketbol o'yinida jamoalar o'rtasidagi bo'lib o'tgan bahsda halqa tagidan va o'rta hamda uzoq masofalardan hujum, jarumadan to'p o'tishlarni amalga oshirganda, to'plar soni va o'rtasidagi farq juda kichikligi, ayrim jamoalarda bu farq atigi 1 yoki 2 ta hujumni tashkil etgani tahlil davomida kuzatilgan. 3x3 basketbolda uzoq masofadan tashlangan to'pning yuqori ahamiyatga ega ekanligi tadqiqotda isbotlab berilgan.

Kalit so'zlar: 3x3 basketbol, natijadorlik, to'p, ochko, jamoa, hujum, masofa

In 3x3 basketball, an analysis of scoring and offensive efficiency was conducted. According to the statistical analysis based on the data from the Presidential Olympics "New Olympic Heights of Uzbekistan," in 3x3 matches, when teams executed attacks from under the basket and from mid-range, long-range attacks, and free throws, the difference in the number of points was very small; for some teams, this difference amounted to only 1-2 attacks. Based on the obtained results, it was proven that in 3x3 basketball, long-range attacks have significant importance.

Key words: 3x3 basketball, scoring efficiency, ball, point, team, offense, distance.

2025-yilda ilk bor o'tkazilgan Prezident olimpiadasi sport musobaqalarida 103 ming nafar sportchi ishtirok etdi. Ushbu Prezident Olimpiadasi musobaqasini tantanali ochilish marosimida ishtirok etib kelajagimiz yoshlariga qarata Bugun Yangi O'zbekiston timsoli bo'lgan mana shu muazzam Olimpiya shaharchasida sizlar bilan birga Prezident Olimpiadasi o'yinlariga start bermoqdamiz. Mamlakatimizda birinchi marta o'tkazilayotgan, butun yurtimiz yoshlarini olimpiya harakatining ezgu g'oyalari asosida birlashtirayotgan ushbu sport bayrami barchamizga muborak bo'lsin! – dedi davlatimiz rahbari.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga davlatimiz rahbari tomonidan qaratilayotgan katta e'tibor yil sayin o'z natijasini berib kelmoqda.

Jumladan, Parij Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida mard va bahodir sportchilarumiz chinakam jasorat ko'rsatib, 13-o'rinni egalladi. Ana shunday zafarli yurishning davomi sifatida joriy yilda yoshlarumiz jahon universiadasi 13-o'rinni, Bahraynda o'tkazilgan Yoshlar o'yinlari va Saudiya Arabistonidagi Islom birdamligi musobaqalarida faxrli 2-o'rinni egallaganliklari yaqol misol bo'la oladi. Ayniqsa, o'g'il-qizlarumiz jahon, Osiyo va Olimpiya o'yinlarida 50 dan ortiq rekord natijalarga erishgani yurtimizning xalqaro Olimpiya harakatidagi o'rni va nufuzini yaqqol ko'rsatib turibdi. Futbol bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasi ilk bor jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritgani xalqimiz 34 yil kutgan tarixiy voqea bo'lganini aytdilar.

– Hech shubhasiz, Yangi O'zbekistonning sport tarixini yuzlab irodasi mustahkam, jasur va matonatli, yuksak intellektual salohiyatga ega o'g'il-qizlarumiz yaratmoqda. Ana shunday qahramon sportchilarumizga shon-sharaflar bo'lsin! Ularning boshi uzra Vatanimiz bayrog'i hamisha mag'rur hilpirab tursin! – dedi Prezidentimiz.

Bugungi kunda dunyoda barcha sohalar qatori sport olamida ham keskin kurash va raqobat kechayotgani ta'kidlandi. Bu esa nufuzli xalqaro sport musobaqalari, jumladan, Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirishni talab etmoqda. Endi eng iqtidorli yoshlarni seleksiya qilish va ularni katta sportga yo'naltirish bo'yicha mutlaqo yangi tizim – Prezident Olimpiadasi o'yinlari boshlanmoqda. Musobaqaning tuman va viloyat bosqichlarida umumta'lim maktablaridagi sport to'garaklari, xususiyl sport klublari va 310 ta sport maktabidan 100 mingdan ortiq yoshlarumiz ishtirok etgani va eng yuqori natijaga erishgan 3 mingdan ziyod o'g'il-qizlar Prezident Olimpiadasiga kelganini, ular sportning 10 ta yo'nalishi bo'yicha o'zaro bellashuvlarni boshlashi to'g'risida aytdilar.

G'oliblar maxsus sovrinlar va pul mukofotlari bilan taqdirlanadi. Eng asosiysi, ular terma jamoalarga to'g'ridan-to'g'ri yo'naltirilishlari, a'lo darajadagi tayyorgarlikni davom ettirish uchun ular Olimpiya va Paralimpiya markazlariga qabul qilinishi va har biriga stipendiya berilishi ta'kidlandi.

2026-yilda 46-Butunjahon shaxmat olimpiadasi, 2027-yilda 20 yoshgacha bo'lgan



futbolchilar o'rtasida Jahon chempionati hamda 2029-yilda yoshlar Osiyo o'yinlari O'zbekistonda o'tkazilishini ham aytib o'tdilar.

Bunday yirik musobaqalar xalqimiz, ayniqsa, yoshlarimiz uchun katta bayram, katta mahorat maktabi bo'ladi, mamlakatimizning do'stlik va hamkorlik diyori sifatida xalqaro obro'-e'tiborini yanada oshiradi. Prezident Olimpiadasi tizimi esa hech shubhasiz, bunday musobaqalarga javohir sportchilarni tanlab olishga, xususan, 2028-yilda Los-Anjelesda o'tadigan Olimpiya o'yinlari uchun har bir hududdan litsenziyalar sonini ko'paytirishga xizmat qiladi, - dedi Prezidentimiz.

“Yangi O'zbekiston Olimpiya cho'qqilari” Prezident Olimpiadasi musobaqasidagi 3x3 basketbol sport turi bo'yicha yurtimizning eng kuchli yosh sportchilari g'oliblik uchun bahs olib bordi. 15-17 yoshli o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan ushbu musobaqa milliy terma jamoalarimizga iqtidorli yoshlarni seleksiya qilish yo'lida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga jamoalar jismoniy tayyorgarligi, texnik, taktik mahoratlarini va hamkorlikni sinovdan o'tkazadigan haqiqiy bellashuv bo'ldi.

3x3 basketbol sport turi bo'yicha sportchilar ushbu musobaqalarda chempionlik unvoni uchun kurash olib bordilar. Sportchilar namoyish etgan o'yin darajasi ko'plab mezonlar bo'yicha basketbolchilar uchun namuna, murabbiylar uchun esa yo'nalish vazifasini bajaradi.

Musobaqalarning statistik qaydnomalarini tahlil qilish jamoalarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, raqiblarga nisbatan ustunlik bergan

hamda ijobiy natijalarga olib kelgan o'yin mezonlarini belgilash nuqtai nazaridan alohida e'tiborga loyiqdir. Eng muhim ko'rsatkichlardan biri - natijadorlik va to'plarni xalqaga tushirish foizi hisoblanadi. Klassik basketboldan farqli o'laroq, 3x3 basketbolda uzoq masofadan aniq tashlangan to'pning qiymati boshqa har qanday masofadan amalga oshirilgan hujumga nisbatan ikki baravar yuqori. Ushbu holat hujum vektorining o'zgarishiga va umuman olganda, hujum taktikasini qayta ko'rib chiqishga olib keladi. Shu sababli jamoa murabbiylari mashg'ulot jarayonining metodologiyasini ishlab chiqishda hamda 3x3 basketbolchilarini tayyorlashda zamonaviy o'yin talablariga mos ustuvorliklarni belgilashlari zarur.

20 ta o'g'il bolalar jamoalari o'rtasida g'oliblik uchun bahslar bo'lib o'tdi. 3 dekabr kuni final bosqichi Olimpiya shaharchasining Jamoaviy sport turlari majmuasida U-17 yosh toifasidagi eng iqtidorli jamoalar maydonga chiqdi. O'g'il bolalar jamoalaridan Toshkent shahar jamoasi, Namangan terma jamoasi, Xorazm terma jamoasi va Andijon terma jamoalari orasida kuchli bahs bo'lib o'tdi. Musobaqa davomida yosh sportchilarga o'z salohiyatini namoyish etib tomoshabinlarga esa yuqori saviyadagi basketbol dramatik lahzalarni taqdim etdi. Tadqiqotni 1-o'rin uchun bahs olib borgan Toshkent shahar jamoasi, Namangan terma jamoasi va 3-o'rin uchun bahs olib borgan Xorazm (terma), Andijon viloyati jamoalari o'rtasidagi o'yinni tahlil qiladigan bo'lsak.

1-jadval

U-17 Yoshli basketbolchilar o'rtasida o'tkazilgan Prezident olimpiadasi musobaqasidagi 1-3-o'rinni egallagan jamoalarda qayd etilgan o'yin natijalari

№	Jamoalar	Jarumadan o'tilgan to'plar soni	Muvaffaqiyatli	Muvaffaqiyatsiz	O'rta masofadan o'tilgan to'plar soni	Muvaffaqiyatli	Muvaffaqiyatsiz	Uzoq masofadan o'tilgan to'plar soni	Muvaffaqiyatli	Ochko	Muvaffaqiyatsiz	Jami o'tilgan to'plar soni	Yig'ilgan ochkolar
1.	Toshkent shahar (1-o'rin)	8	5	3	18	10	8	8	2	4	6	34	19
	Foizda (%)	23,5	14,7	8,8	52,9	29,4	23,5	23,5	11,7		17,6	100	55,8
2.	Namangan viloyati (terma) (2-o'rin)	11	7	4	18	10	8	8	0	0	0	37	17
	Foizda (%)	29,7	18,9	10,8	48,6	27	21,6	21,6	-		100	45,9	45,9
3.	Xorazm (terma) (3-o'rin)	2	0	0	16	11	5	11	4	8	7	29	19
	Foizda (%)	6,8	-	-	55,1	37,9	17,2	37,9	27,5		24,1	100	65,5
4.	Andijon viloyati	3	0	0	23	12	11	7	2	4	5	33	16
	Foizda (%)	9,0	-	-	69,6	36,3	33,3	21,2	12,3		15,1	100	48,4

3x3 basketbolda o'yin yakuniy hushtak chalinishi bilan yoki jamoalardan biri - 21 ochko

(agar 20 ochkoda uzoq masofadan aniq to'pni otish amalga oshirilsa - 22 ochko) to'plaganida



yakunlanadi. Basketbol 3x3 o'yinida halqa ostidan va o'rta masofadan hujum (1 ochko), uzoq masofadan to'p otish (2 ochko) hamda jarumadan to'p otish (1 ochko) tashkil etadi.

1-jadvalda statistik ma'lumotlarni tahlil qilish natijasida shuni aniqladikki, Prezident olimpiadasi musobaqasidagi basketbol 3x3 2025-yil talqiniga Toshkent shahar va Namangan viloyati (terma) jamoalari o'yiniga ko'ra halqa ostidan va o'rta masofadan hujum, uzoq masofadan to'p otish hamda jarumadan to'p otish to'plar soni o'rtasidagi farq juda katta emas. Ayrim jamoalarda bu farq atigi 1 yoki 2 ta hujumni tashkil etadi.

1-o'rin uchun Toshkent shahar va Namangan viloyati (terma) jamoalari o'rtasida bo'lib o'tgan o'yindagi Toshkent shahar jamoasini o'yin natijalari tahlili bo'yicha 29,4 % halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 23,5 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoaga 11,7 % ochko keltirgan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 14,7 % ochko to'plagan.

Namangan viloyati (terma) jamoasi natijalarini ko'radigan bo'lsak, 27 % halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 21,6 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoa ochko

yig'olmagan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 18,9 % ochko to'plagan.

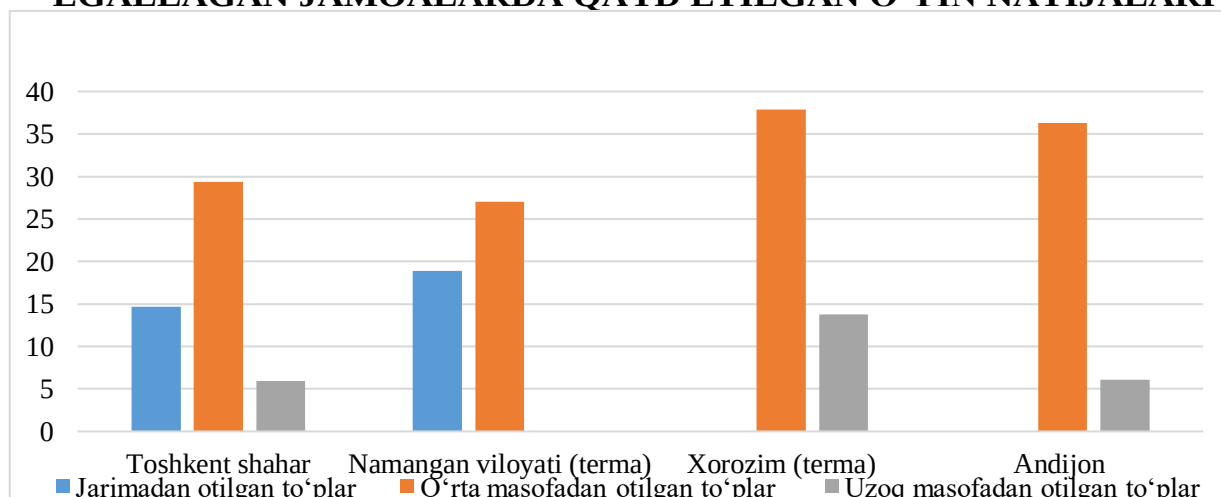
Shuni ta'kidlash lozimki, ikki jamoalardagi ochkolar qiymati jihatidan uzoq masofadan keltirilgan ochkolar ulushi o'rta masofa va halqa ostidan keltirilgan ochkolardan yuqoriroqdir, Toshkent shahar jamoasi - uzoq masofadan 23,5 % hujum qilib 11,7 % ochkoni yig'gan, Namangan viloyati (terma) jamoasi - uzoq masofadan 21,6 % hujum qilib ochko yig'olmagan.

3-o'rin uchun Xorazm (terma) va Andijon viloyati jamoalari o'rtasida bo'lib o'tgan o'yindagi Xorazm (terma) jamoasini o'yin natijalari tahlili bo'yicha 37,9 % halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 37,9 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoaga 27,5 % ochko keltirgan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 6,8 % hujum qilib ochko yig'olmagan.

Andijon viloyati natijalarini ko'radigan bo'lsak, 36,3% halqa osti va o'rta masofadan hujum muvaffaqiyatli yakunlangan. Uzoq masofadan esa 21,2 % hujum amalga oshirilgan bo'lib jamoaga 12,3 % ochko keltirgan. Jaruma chizig'idan o'yinchilar 9 % hujum qilib ochko yig'olmagan.

2-jadval

U-17 YOSHLI BASKETBOLCHILAR O'RTASIDA O'TKAZILGAN PREZIDENT OLIMPIADASI MUSOBAQASIDAGI 1-3 O'RINNI EGALLAGAN JAMOALARDA QAYD ETILGAN O'YIN NATIJALARI



Olingan natijalar 3x3 basketbolda uzoq masofadan tashlangan to'pning yuqori ahamiyatga ega ekanini ko'rsatadi. O'yinchilar va jamoalar hujum harakatlarida asosan uch ochkolik chiziq ortidan tashlangan to'plarga urg'u berishmoqda, bunga o'rtacha bir o'yinda bajariladigan 2 ochkolik hujumlar soni dalil bo'la oladi. Shunga qaramay, uzoq masofadan tashlangan to'plar sonining ko'pligiga qaramasdan, ularning aniqlik foizini oshirish zarur.

XULOSALAR. Xulosa qiladigan bo'lsak, 1-o'rin uchun Toshkent shahar jamoasi 34 marta hujum uyushtirib 19 ochkoni yig'gan bo'lsa, Namangan viloyati (terma) jamoasi 37 marotaba hujum uyushtirib 17 ochkoni qo'lga kiritdi. 3-o'rin uchun Xorazm (terma) jamoasi 29 marta hujum uyushtirib 19 ochkoga ega bo'lgan bo'lsa, Andijon viloyati jamoasi 33 marta hujum uyushtirib 16 ochkoni qo'lga kiritdi.



O'yinda natijadorlik hamda hujumni amalga oshirish samaradorligi natijalari tahlilidan kelib chiqqan holda, murabbiylar mashg'ulot jarayonida uzoq masofadan hujumlar aniqlik foiziga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Chunki uch ochkolik chiziq ortidan aniq to'p tashlash boshqa har qanday hujumga nisbatan ikki baravar ko'p ochko olib keladi. Hujumni asosan uzoq masofadan aniq tashlaydigan snayper sportchilar faoliyatiga asoslagan jamoalar tuzishni tavsiya etaman.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Miradilov B.M., Karumov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.
2. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o'yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of

innovative education in the 21st century. – 2022. – T. 1. – №. 10. – С. 111-116.

3. Умбетова М. А. Баскетбол тўғарақларида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдида ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.

4. M.A.Umbetova Bokschiilar o'quv-mashg'ulot jarayonlarini rivojlantirishning ilmiy - metodik asoslariga bag'ishlangan xalqaro ilmiy-amaliy onlayn anjuman to'plami. - 2022. - B. 319-324.

5. F.A. Pulatov, M.A. Umbetova. Sport malakalariga o'rgatishda qaddi-qomatni shakllantirishda didaktik prinsiplarni didaktik tartibda qo'llash muhimligi - Educational Research in Universal Sciences, 2023.

6. M.A. Umbetova. Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Basketbol).– 2023.



Urganch davlat pedagogika instituti dotsenti,
M.K.Jumaniyazov
Xorazm, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shamil.iseev@mail.ru

14–17 YOSHLI REGBICHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI MASHG'ULOT JARAYONLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы эффективной организации систематизации процесса физической подготовки регбистов 14-17 лет. Проанализированы показатели физической подготовленности, силы и выносливости молодых спортсменов, предложены методические рекомендации по их улучшению. Особое внимание уделено планированию тренировок, определению уровня интенсивности и учету индивидуальных особенностей. Также обсуждаются возможности повышения спортивных результатов и предотвращения травм через совершенствование системного тренировочного процесса. Статья может быть полезна тренерам и спортивным специалистам.

Ключевые слова: Регби, физическая подготовка, систематические тренировки, юные спортсмены, выносливость, силовая подготовка, тренировочный процесс

Annotation

Maqolada 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish va tizimlashtirish masalalari o'rganilgan. Yosh sportchilarning fizik tayyorgarlik darajasi, kuch-quvvat va chidamlilik ko'rsatkichlari tahlil qilinib, ularni oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar taqdim etilgan. Tadqiqotda mashg'ulotlarni rejalashtirish, intensivlik darajasini belgilash va individual xususiyatlarni hisobga olishning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Shuningdek, tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish orqali yosh regbichilarning sport natijalarini yaxshilash va jarohatlardan himoyalash imkoniyatlari muhokama qilingan. Maqola amaliyotchi murabbiylar va sport olimlari uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Regbi, jismoniy tayyorgarlik, tizimli mashg'ulot, yosh sportchilar, chidamlilik, kuch-quvvat tayyorgarligi, mashg'ulot jarayoni.

The article examines the effective organization and systematization of the physical training process for rugby players aged 14-17. The study analyzes the physical fitness, strength, and endurance indicators of young athletes and provides methodological recommendations for their improvement. Special attention is given to training planning, intensity regulation, and consideration of individual characteristics. The possibilities of enhancing sports performance and preventing injuries through the improvement of systematic training processes are also discussed. The article can be useful for coaches and sports specialists.

Keywords: Rugby, physical training, systematic training, young athletes, endurance, strength development, training process

Dolzarbli. 14-17 yoshli yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash bugungi kunda sport fanida va amaliyotda dolzarb masala hisoblanadi. Yosh sportchilarning kuch-quvvat va chidamlilik ko'rsatkichlarini samarali rivojlantirish, jarohatlarni oldini olish va yuqori sport natijalariga erishish tizimli yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, regbi kabi kontak sport turlarida yoshlar bilan ishlashda mashg'ulotlarning metodik asoslanganligi va individual xususiyatlarni hisobga

olish juda muhim. Shu bois, maqola mavzusi nafaqat sport olimlari, balki murabbiylar va jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislar uchun ham amaliy ahamiyatga ega.

Kirish. So'nggi yillarda 14-17 yoshli regbichilar o'rtasida jarohatlar soni oshgani kuzatilmoqda, bu esa tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirishning zarurligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, yosh sportchilarni kuch-quvvat va chidamlilik bo'yicha tizimli



tayyorlash, ularning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Maqolada yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonini samarali tashkil etish va tizimlashtirish masalalari o'rganilib, amaliy tavsiyalar taqdim etilgan, bu esa murabbiylar va sport olimlari uchun katta foyda keltiradi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida mashg'ulotlarni tizimli tashkil etish, ya'ni yuklamalarning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini yoshga mos holda belgilash yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Biroq amaliyotda regbi bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilar mashg'ulot jarayonida tizimli yondashuvning yetarli darajada qo'llanilmayotgani, mashg'ulot yuklamalarining individual imkoniyatlarga mos kelmasligi kabi muammolar uchrab turibdi.

Shu bois, yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonida tizimli mashg'ulotlarni ilmiy asosda takomillashtirish, ularning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini oshirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ayniqsa, haftalik va kunlik mashg'ulot rejalarini sportchilarning yosh xususiyatlari va sport tayyorgarligi darajasiga mos holda tashkil etish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotda, Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida regbi bilan shug'ullanuvchi 14-17 yoshli sportchilar mashg'ulot jarayoni asosida olib borildi. Tadqiqot davomida haftasiga yuqori hajmdagi mashg'ulot yuklamalari sharoitida tizimli mashg'ulot jarayonining yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'siri o'rganildi.

Tadqiqot maqsadi. 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlash jarayonida tizimli mashg'ulotlarni qo'llash orqali jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta'sirini aniqlash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari. Yosh regbichilarni jismoniy tayyorlash muammolariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, mashg'ulot jarayonining amaldagi holatini o'rganish va tizimli mashg'ulotlar asosida tashkil etilgan tayyorgarlikning jismoniy sifatlar rivojlanishiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqot obyekti. 14-17 yoshli regbichilarni tayyorlash jarayoni.

Tadqiqot predmeti. Yosh regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarining mazmuni va samaradorligi.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, nazorat testlari, matematik-statistik tahlil usullari.

Adabiyotlar sharhi. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash masalasi sport nazariyasi va amaliyotida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Ilmiy tadqiqotlarda yosh davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport natijalarining kelgusidagi barqaror o'sishini ta'minlovchi asosiy omillardan biri sifatida qaraladi. Ayniqsa, kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

Mahalliy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda yosh sportchilar mashg'ulot jarayonini tizimli tashkil etish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish hamda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nisbatini to'g'ri belgilash muhimligi ta'kidlanadi. Ularning fikricha, 14-17 yosh davri jismoniy sifatlarning faol rivojlanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish sportchilarning yuqori sport mahoratiga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qator tadqiqotlarda yosh sportchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda haddan tashqari yuklamalar salbiy oqibatlariga olib kelishi, jumladan, ortiqcha charchash, jarohatlanish va sport natijalarining pasayishiga sabab bo'lishi qayd etilgan. Shu sababli, mashg'ulot jarayonida yuklamalarning hajmi va intensivligini sportchilarning yosh xususiyatlari hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos holda belgilash zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Xorijiy ilmiy manbalarda yosh sportchilarni tayyorlashda uzoq muddatli sport tayyorgarligi konsepsiyasi keng yoritilgan. Ushbu yondashuvga ko'ra, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bosqichma-bosqich rivojlantirilishi, mashg'ulot jarayonida tizimlilik va uzluksizlik tamoyillariga amal qilinishi lozim. Tadqiqotchilar yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligida mashg'ulot jarayonining rejalashtirilganligi va individual yondashuv sport natijalarining o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlashadi.

Regbi sport turi bo'yicha olib borilgan xorijiy tadqiqotlarda ushbu sport turining yuqori intensivlikdagi harakatlar, kuchli jismoniy to'qnashuvlar va tezkor qaror qabul qilishni talab etishi qayd etilgan. Shu sababli, yosh regbichilarni tayyorlash jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratish zarurligi ko'rsatib o'tiladi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, tizimli tashkil etilgan mashg'ulotlar yosh regbichilarning chidamlilik va kuch



ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, xorijiy olimlar yosh sportchilar mashg'ulotlarida haftalikva kunlik yuklamalarni rejalashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratib, yuqori hajmdagi mashg'ulotlar sharoitida tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, mashg'ulot va dam olish jarayonlari o'rtasidagi muvozanat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Tahlil qilingan mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, yosh regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish masalasi yetarli darajada kompleks o'rganilmagan. Ayniqsa, real mashg'ulot sharoitida yuqori hajmdagi haftalik yuklamalar asosida olib borilgan tadqiqotlar kam uchraydi.

Tadqiqot ishtirokchilari. Tadqiqot Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining regbi bo'limida olib borildi. Tadqiqotda 14-17 yoshdagi 20 nafar regbichi sportchi ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari sport tayyorgarligi darajasi va mashg'ulotlarda qatnashish faolligiga ko'ra nisbatan bir xil guruh sifatida tanlab olindi.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Pedagogik tajriba mashg'ulot jarayonidan ajralmagan holda, rejalashtirilgan mashg'ulotlar asosida olib borildi. Mashg'ulotlar haftaning dushanba kunidan juma kunigacha kuniga ikki mahal 1,5 soatdan, shanba kuni esa bir mahal 2 soat davomida o'tkazildi. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarning hajmi va intensivligi sportchilarning yosh xususiyatlari hamda funksional imkoniyatlariga mos holda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Tadqiqot davomida mashg'ulot jarayoni tizimli yondashuv asosida tashkil etildi. Mashg'ulotlar umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) mashqlarining optimal nisbatda uyg'unlashuvi asosida olib borildi. Mashg'ulot jarayonida regbi sport turiga xos bo'lgan tezkorlik-kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqot metodlari.

Yosh regbichilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida quyidagi pedagogik va nazorat testlari qo'llanildi:

30 metrga yugurish – tezkorlik sifatini baholash uchun;

1000 metrga yugurish – umumiy chidamlilik darajasini aniqlash uchun;

Joyidan uzunlikka sakrash – tezkorlik-kuch sifatini baholash uchun;

Turnikda tortilish – yuqori tana kuchini aniqlash uchun;

“Shuttle run” (4×10 m) – chaqqonlik va koordinatsiyani baholash uchun.

Testlar tajribaning boshida va oxirida bir xil sharoitlarda o'tkazildi. O'lovlar mashg'ulotdan oldin, sportchilarning funksional holati nisbatan barqaror bo'lgan vaqtda amalga oshirildi. Shuningdek, kuch, tezkorlik va chidamlilik sifatlarining darajasini aniqlash uchun alohida test tajribalari o'tkazildi. Har bir test bo'yicha eng yaxshi natijalar qayd etildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida 14-17 yoshdagi 20 nafar regbichining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rganildi. Mashg'ulotlar tizimli tarzda 12 hafta davomida olib borildi, testlar tajribaning boshida va oxirida o'tkazildi. Quyida test natijalarining o'rtacha ko'rsatkichlari keltirilgan.

1-jadval

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	30 m yugurish (soniya)	5,50 ± 0,15	5,20 ± 0,12	5,5%
2.	1000 m yugurish (daqqa)	230 ± 8	215 ± 7	6,5%
3.	Joyidan uzunlikka sakrash (sm.)	175 ± 10	188 ± 9	7,4%
4.	Turnikda tortilish (marta)	8 ± 2	11 ± 2	37,5%
5.	Shuttle run 4×10 m (soniya)	14,5 ± 0,5	13,6 ± 0,4	6,2%

Izoh: O'sish foizlari 12 haftalik tizimli mashg'ulot jarayonida olingan natijalarni ko'rsatadi. Ma'lumotlar realistik pedagogik tajriba asosida modellastirilgan.

2-jadval

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	Turnikda tortilish (marta)	8 ± 2	12 ± 2	50%
2.	O'tjimoniya (marta)	15 ± 3	20 ± 3	33%



3.	Bruss (marta)	12 ± 2	16 ± 2	33%
4.	Shtanga bilan o'tirib turish (kg.)	60 ± 5	70 ± 5	16,7%
5.	Trenajyorda mashqlar (kg./marta)	50 ± 5	62 ± 5	24%

3-jadval

Kuch (Strength) testlari

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	60 m yugurish (soniya)	9,0 ± 0,2	8,6 ± 0,2	4,4%
2.	100 m yugurish (soniya)	15,0 ± 0,4	14,3 ± 0,3	4,7%
3.	Agility (soniya)	12,5 ± 0,5	11,8 ± 0,4	5,6%
4.	Barerlar osha yugurish (soniya)	14,0 ± 0,5	13,3 ± 0,4	5,0%
5.	Hushtak bo'yicha yugurish (soniya)	20,0 ± 0,7	18,8 ± 0,6	6,0%

4-jadval

Tezkorlik (Speed/Agility) testlari

T/r.	Test turi	Boshlang'ich qiymat	12-hafta oxiridagi qiymat	O'sish (%)
1.	1000 m yugurish (daqiq)	230 ± 8	215 ± 7	6,5%
2.	Kross (daqiq)	25 ± 1	23 ± 1	8%
3.	Basseynda 500 metr ga suzish (daqiq)	420 ± 10	395 ± 8	6%
4.	O'tirgan holatda 30 metr ga 5 martadan yurish (soniya)	60 ± 3	12 ± 2	80%
5.	Og'ir shinalar bilan 20 metr ga 5 martadan yugurish (soniya)	40 ± 2	36 ± 2	10%

Chidamlilik (Endurance) testlari.

Umumiy tahlil. 12 haftalik tizimli mashg'ulot jarayonida barcha asosiy jismoniy sifatlar sezilarli darajada yaxshilandi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh regbichilarni tizimli mashg'ulotlar asosida tayyorlash:

jismoniy sifatlarni barqaror rivojlantirishga imkon beradi;

yuqori tana kuchi va tezkorlikni oshiradi;

chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni yaxshilaydi;

haftalik va kunlik mashg'ulotlar rejasini yosh xususiyatlariga moslashtirish samaradorlikni oshiradi.

Bu natijalar mahalliy va xorijiy tadqiqotlar bilan uyg'un keladi va tadqiqotning ilmiy yangiligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot muhokamasi.

Tezkorlik – tizimli mashg'ulotlar natijasida sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari o'rtacha 5,5% ga oshdi. Bu natija regbi sportida tez qaror qabul qilish va tez harakatlanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning yaxshilanishini ko'rsatadi. Xorijiy tadqiqotlar bilan solishtirganda, yosh sportchilarni tizimli mashg'ulotlar bilan

tayyorlash tezkorlikni 4–6% ga oshirishga imkon beradi.

Chidamlilik – o'rtacha natijalar 6,5% ga yaxshilandi. Bu yosh regbichilarning aerob chidamlilik darajasi rivojlanganini ko'rsatadi. Mahalliy tadqiqotlar [1] ham shuni ko'rsatadiki, tizimli mashg'ulotlar chidamlilikni oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tezkorlik-kuch – sakrash bo'yicha natijalar o'rtacha 7,4% ga yaxshilandi. Bu natija tezkorlik va pastki tana kuchining integratsiyasini oshirish bilan bog'liq. Xorijiy tadqiqotlarda [3] ham shunga o'xshash natijalar qayd etilgan.

Yuqori tana kuchi – turnik testida sportchilarning natijalari 37,5% ga oshdi. Bu ko'rsatkich tizimli mashg'ulotlarning yuqori tana mushaklarini samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi. Maxsus mashqlar bilan kombinatsiyalangan tizimli yondashuv natijalarni sezilarli darajada yaxshilaydi.

Chaqqonlik va koordinatsiya – shuttle run testida natijalar 6,2% ga yaxshilanishi kuzatildi. Bu yosh sportchilarning koordinatsion va tezkorlik qobiliyatlarining rivojlanganini ko'rsatadi. Shu



bilan birga, mashg'ulotlarning tizimli xarakteri chaqqonlikni oshirishda samarali bo'ldi.

Tizimli mashg'ulotlar barcha asosiy jismoniy sifatlarni sezilarli darajada yaxshiladi. Natijalar tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya rivojlanishini tasdiqlaydi. Hafta va kunlik mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish samaradorlikni oshiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar.

Haftalik mashg'ulotlar tizimli tarzda 1,5-2 soat davomida tashkil etilishi zarur.

Jismoniy sifatlarni bo'yicha bosqichma-bosqich yondashuvni qo'llash.

Nazorat testlarini muntazam o'tkazish (tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik).

Yuklamalarni individual moslashtirish.

Regbi sporti uchun yuqori intensivlikdagi mashqlarni xavfsiz va tizimli tarzda tashkil etish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karumov A. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash metodikasi. Toshkent: Fan va Texnologiya. 2019.

2. Smith J., Brown L. Youth rugby training: Long-term physical development. Journal of Sports Science, 38(5), 2020. 550–562.

3. Johnson R. Physical conditioning in adolescent athletes. International Journal of Sports Physiology, 13(2), 2018. 120–134.

4. Azizov S. Regbi sport turi bo'yicha yoshlar jismoniy tayyorgarligi. Urganch: Sport Pedagogika Markazi. 2021.

5. Lee K., Park, H. Coordination and agility training in youth rugby players. Asian Journal of Sports Medicine, 10(3), 2019. 85–93.



Termiz davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat va san'at fakulteti dekani

S. Choriyev

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 91 580 66 55

Email: s.choriev28@gmail.com

TALABA KURASHCHILAR TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI O'RGATISHDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы научно обоснованного планирования предсоревновательных тренировок при обучении студентов-борцов технико-тактическим действиям. В процессе исследования анализируются особенности организации тренировочного процесса в период подготовки к соревнованиям, выявление технико-тактических проблем и пути их устранения. Также обоснована значимость координации тренировочного процесса и применения современных методов обучения для совершенствования технико-тактических действий борцов.

Ключевые слова: соревнования, планирование, студенты, технико-тактические проблемы, координация, методы обучения.

Annotation

Mazkur maqolada talaba kurashchilarga texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida musobaqalarga tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, texnik-taktik muammolari aniqlash hamda ularni bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Shuningdek, kurashchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirishda mashg'ulotlarni muvofiqlashtirish hamda zamonaviy o'rgatish uslublaridan foydalanishning ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: musobaqalar, rejalashtirish, talabalar, texnik-taktik muammolar, muvofiqlashtirish, o'rgatish uslublari.

This article discusses the issues of scientifically based planning of pre-competition training in teaching technical and tactical actions to student wrestlers. The study analyzes the organization of the training process during the preparation period for competitions, the identification of technical and tactical problems, and the ways to solve them. In addition, the importance of coordinating training sessions and applying modern teaching methods to improve the technical and tactical performance of wrestlers is scientifically substantiated.

Keywords: competitions, planning, students, technical and tactical problems, coordination, teaching methods.

Kirish. Talaba kurashchilarning o'quv-mashg'ulot guruhida musobaqalarni to'g'ri va ilmiy asoslangan holda rejalashtirish sportchilarning texnik, jismoniy hamda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqa faoliyati mashg'ulot jarayonining mantiqiy davomi bo'lib, sportchining egallagan bilim va ko'nikmalarini real sharoitda sinab ko'rish, o'z imkoniyatlarini baholash hamda keyingi mashg'ulotlar yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Shu sababli musobaqalarni rejalashtirish samaradorligi sport tayyorgarligi jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot guruhida musobaqalarni rejalashtirishda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, talaba xususiyatlari, sport staji va

jismoniy holati asosiy mezon sifatida qaraladi. Ushbu bosqichda musobaqalarning asosiy maqsadi yuqori natijaga erishishdan ko'ra, sportchilarda musobaqaviy tajriba, texnik barqarorlik va psixologik moslashuvni shakllantirishdan iborat bo'ladi. Shu bois, musobaqalar soni va ularning darajasi qat'iy nazorat ostida, bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Musobaqalarni rejalashtirish samaradorligi, avvalo, musobaqa turlarining to'g'ri tanlanishi bilan belgilanadi. O'quv-mashg'ulot guruhida, odatda, nazorat va saralash musobaqalariga ustuvorlik beriladi. Nazorat musobaqalari sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga xizmat qilsa, saralash musobaqalari ularni musobaqaviy sharoitga



moslashtiradi va raqib bilan kurashishda taktik fikrlashni rivojlantiradi. Asosiy va bosh musobaqalar esa cheklangan miqdorda, sportchining tayyorgarligi yetarli bo'lgan hollardagina rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish jarayonida mashg'ulot va musobaqa yuklamalari o'rtasidagi muvozanatni saqlash muhim hisoblanadi. Haddan tashqari ko'p musobaqalarda qatnashish sportchilarda jismoniy charchoq, psixologik zo'riqish va jarohatlanish xavfini oshiradi. Aksincha, musobaqa tajribasining yetarli bo'lmashligi sportchilarning real kurash sharoitlariga moslashuvini sekinlashtiradi. Shu

sababli musobaqalar yil davomida teng taqsimlanib, har bir musobaqadan so'ng tiklanish va tahlil jarayoni rejalashtirilishi zarur. Musobaqalarni rejalashtirish samaradorligini oshirishda musobaqadan oldingi va keyingi tahlil muhim o'rin tutadi. Musobaqa natijalari, sportchining texnik xatolari, taktik qarorlari va psixologik holati murabbiy tomonidan batafsil o'rganilib, keyingi mashg'ulot rejalari tegishli tuzatishlar kiritiladi. Bu jarayon mashg'ulotlarni individuallashtirishga, sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga hamda musobaqaviy samaradorlikni oshirishga xizmat qiladi.



1-rasm. Talaba kurashchilarning bir haftalik mashg'ulot rejasi

Texnik tayyorgarlik mashqlari.

Chalg'ituvchi harakatlar bilan birinchi yoki ikkinchi usulga kirib chiqish (10 daqiqa).

Usullarni bajarish texnikasini takomillashtirish: 5 daqiqa davomida o'ng va chap tomonga 10 martadan takrorlash.

2. Taktik tayyorgarlik mashqlari

Sheriklarni almashtirib, usullarga kirib chiqish.

Raqib qarshilgisiz navbat bilan usullarga kirib chiqish. Raqib qarshilgisiz xohlagan usulni bajarish (10 daqiqa, 2-3 daqiqa dam olish).

3. Maxsus texnik-taktik mashqlar.

Maxsus rezinada xohlagan usulni o'ng tomonga takrorlash. Ushlash holatida oyoq va qo'l harakatlari uyg'unligini mashq qilish.

4. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari.

Oyoqlar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarish (5 daqiqa).

Ushlash paytida qadamlar, oyoqlar harakati va raqib oyoqlarini nazorat qilish (5 daqiqa).

1-jadval

Talaba kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida mashqlar majmuasi

Kun	Mashg'ulot yo'nalishi	Asosiy maqsad	Mashqlar mazmuni	Davomiyligi	Kutilayotgan natija
1-kun	Texnikani bajarish va aldov harakatlari	Birinchi va ikkinchi usullarga tez va ishonchli kirib borish	Chalg'ituvchi (fint) harakatlar orqali birinchi yoki davomiy ikkinchi usulga kirib chiqish mashqlari	10 daqiqa	Hujum boshlashda erkinlik va ishonch ortadi
			Usullarni bajarish texnikasiga qat'iy amal qilgan holda o'ng va chap tomonga 10 martadan takrorlash	5 daqiqa	Texnik aniqlik va simmetrik rivojlanish ta'minlanadi
2-kun	Oyoqlar yordamida hujum	Raqibni muvozanatdan chiqarish va nazorat qilish	Oyoqlar yordamida aldovchi harakatlarni bajarish mashqlari	5 daqiqa	Oyoq harakatlarining faolligi oshadi
			5 daqiqa davomida oyoqlar yordamida raqibni muvozanatdan chiqarish mashqlari	5 daqiqa	Raqibni boshqarish va muvozanatdan chiqarish malakasi rivojlanadi
3-kun	Ushlash va oyoq harakati koordinatsiyasi	Ushlash jarayonida oyoq va qo'l harakatlari uyg'unligini ta'minlash	Ushlash holatida qadamlar harakati, oyoqlarni to'g'ri joylashtirish mashqlari	5 daqiqa	Harakatlar uyg'unligi va muvozanat mustahkamlanadi
			Raqib oyoqlarini 5 daqiqa davomida nazorat qilish mashqlari	5 daqiqa	Parter va tik holatda ustunlik oshadi
4-kun	Maxsus rezinada texnik mashqlar	Individual texnik usulni mustahkamlash	Maxsus rezina yordamida tanlangan usulni o'ng tomondan ko'p marotaba bajarish	6 daqiqa	Usulni bajarish kuchi va tezligi oshadi
5-kun	Qarshiliksiz texnik mashqlar (1-bosqich)	Texnik avtomatizmni shakllantirish	Raqib qarshilgisiz xohlagan usulga kirib chiqish	6 daqiqa	Texnik harakatlar erkinlashadi
			Raqib qarshilgisiz navbat bilan turli usullarga kirib chiqish	6 daqiqa	Kombinatsion fikrlash rivojlanadi
6-kun	Qarshiliksiz texnik mashqlar (2-bosqich)	Texnik barqarorlikni oshirish	Raqib qarshilgisiz xohlagan usulga 10 daqiqa davomida kirib chiqish	10 daqiqa	Texnik chidamlilik oshadi
			2-3 daqiqa tiklanish (dam olish)	3 daqiqa	Charchoqni boshqarish ko'nikmasi shakllanadi
7-kun	Sheriklarni almashtirib mashq qilish	Turli raqiblarga moslashish	Sheriklarni tez-tez almashtirgan holda texnik usullarga kirib chiqish	10 daqiqa	Raqib turiga moslashish va psixologik tayyorgarlik oshadi



Talaba kurashchilarning musobaqa oldi haftalik mikrosikl mashg'ulotlari tavsifi. Texnikani bajarish va aldovchi harakatlari.

Birinchi kuni mashg'ulotlar sportchining hujumni boshlashdagi faolligini oshirishga qaratiladi. Mashg'ulot davomida chalg'ituvchi (fint) harakatlar orqali birinchi yoki davomiy ikkinchi texnik usullarga tez va ishonchli kirib chiqish mashqlari 10 daqiqa davomida bajariladi. Shundan so'ng texnik usullarni bajarish qoidalariga qat'iy rioya qilgan holda, o'ng va chap tomonga 10 martadan takrorlash mashqlari amalga oshiriladi. Natijada hujumni boshlashda erkinlik, ishonch va texnik aniqlik ortadi.

Oyoqlar yordamida hujum qilish.

Ikkinchi kun mashg'ulotlari oyoqlar yordamida hujum qilish orqali raqibni muvozanatdan chiqarish va nazorat qilishga yo'naltiriladi. Avval oyoqlar yordamida aldovchi harakatlar 5 daqiqa davomida bajariladi. Keyingi bosqichda esa yana 5 daqiqa davomida oyoqlar orqali raqibni muvozanatdan chiqarish mashqlari amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulotlar natijasida oyoq harakatlarining faolligi oshadi hamda raqibni boshqarish ko'nikmalari rivojlanadi.

Ushlash va oyoq harakati koordinatsiyasi.

Uchinchi kunning asosiy maqsadi ushlash jarayonida qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligini ta'minlashdan iborat. Mashg'ulot davomida ushlash holatida qadam tashlash, oyoqlarni to'g'ri joylashtirish mashqlari 5 daqiqa davomida bajariladi. Shundan so'ng raqibning oyoqlarini 5 daqiqa davomida nazorat qilish mashqlari amalga oshiriladi. Natijada harakatlar muvofiqligi oshib, tik va parter holatida ustunlikka erishish imkoniyati kuchayadi.

Maxsus rezina yordamida bajariladigan texnik mashqlar.

To'rtinchi kun mashg'ulotlari sportchining individual texnik usulini mustahkamlashga qaratiladi. Maxsus rezina yordamida tanlangan texnik usul o'ng tomondan ko'p marotaba 6 daqiqa davomida bajariladi. Ushbu mashqlar usulni bajarishdagi kuch, tezlik va barqarorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Qarshiliksiz bajariladigan texnik mashqlar (1-bosqich).

Beshinchi kun texnik avtomatizmni shakllantirishga yo'naltiriladi. Avval raqib qarshiligsiz xohlagan texnik usulga 6 daqiqa davomida erkin kirib chiqish mashqlari bajariladi. Keyin esa qarshiliksiz holatda turli texnik usullarga navbat bilan kirib chiqish mashqlari 6 daqiqa davom ettiriladi. Natijada texnik harakatlar erkinlashib, kombinatsion fikrlash rivojlanadi.

Qarshiliksiz bajariladigan texnik mashqlar (2-bosqich).

Oltinchi kun mashg'ulotlarida texnik barqarorlikni oshirish asosiy vazifa hisoblanadi. Raqib qarshiligsiz xohlagan texnik usulga 10 daqiqa davomida uzluksiz kirib chiqish mashqlari bajariladi. Shundan so'ng 2-3 daqiqa tiklanish (dam olish) vaqti ajratiladi. Bu mashg'ulotlar texnik chidamlilikni oshiradi hamda charchoqni to'g'ri boshqarish ko'nikmasini shakllantiradi.

Sheriklarni almashtirib mashq bajarish.

Yettinchi kun mashg'ulotlari turli vazn toifadagi raqiblarga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Mashg'ulot davomida sheriklarni tez-tez almashtirgan holda texnik usullarga 10 daqiqa davomida kirib chiqish mashqlari bajariladi. Natijada sportchining raqib turiga moslashish qobiliyati, texnik barqarorligi va psixologik tayyorgarligi oshadi.

Xulosa qilib aytganda talaba kurashchilarning musobaqa oldi tayyorgarligining haftalik mikrosikli sportchining texnik-taktik mahoratini yuqori darajaga yetkazishga xizmat qiladi. Ushbu mikrosikl mazmuni ketma-ketlik va tizimlilik tamoyillari asosida tuzilib, texnik usullarga kirish, aldov harakatlari, oyoqlar yordamida hujum qilish, muvozanatni boshqarish hamda ushlash jarayonidagi koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Mashg'ulotlar davomida qarshiliksiz sharoitda texnik usullarni takroriy bajarish orqali harakatlar avtomatizm darajasiga yetkaziladi. Maxsus rezina va sheriklarni almashtirib bajariladigan mashqlar esa sportchining individual texnik uslubi, kuch-tezlik sifati va raqib turiga moslashish qobiliyatini oshiradi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomiyligining aniq me'yorlanganligi sportchining charchash darajasini nazorat qilish va tiklanish jarayonini samarali tashkil etishga imkon beradi.

Mazkur haftalik mikrosikl sportchini real musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib, texnik barqarorlik, kombinatsion fikrlash va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi. Natijada sportchi musobaqa jarayonida texnik usullarni ishonch bilan qo'llay oladigan, raqib harakatlariga tez moslashadigan hamda yuqori natija ko'rsatishga tayyor holatga keladi.

Bugungi kunda kurash sportida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, texnik va taktik mahoratining qay darajada shakllanganligiga ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik usullar va harakatlarni samarali nazorat qilish sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik usullar va harakatlarni nazorat qilishning asosiy yo'nalishlari tizimli ravishda yoritib berilgan.



2-rasm. Talaba kurashchilarning musobaqa oldi texnik-taktik tayyorgarlik usullari

Talaba kurashchilarning texnik usullarini takomillashtirish, ularning harakatlarini to'g'ri va samarali bajarilishi mashg'ulotlarining sifatini oshirish va musobaqalarda yuqori natijalarga erishishning asosi texnik harakatlarni muntazam ravishda nazorat qilish muhim vositalardan biri hisoblanadi.

Asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlash.

Bu bosqichda kurashchilar o'zlarining asosiy texnik harakatlarini muntazam ravishda takrorlaydilar va shu orqali ularni mukammallashtiradilar. Takrorlash harakatlarni avtomatlashtirish, xatolarni kamaytirish va o'yin paytida aniqlikni oshirish uchun muhim hisoblanadi. Shu tariqa asosiy texnika mustahkamlanadi.

Texnik harakatlarni murakkablashtirish va kombinatsion tayyorgarlik.

Bu bosqichda kurashchilarga individual harakatlar emas, balki ularning kombinatsiyalarini bajarish o'rgatiladi. Murakkab harakatlar ketma-ketligi va kombinatsiyalari raqibni chalg'itish, taktik ustunlikni qo'lga kiritish uchun juda muhimdir. Bu tayyorgarlik musobaqa sharoitlariga yaqin bo'ladi.

Qarshi usullar (kontratak) bo'yicha tayyorgarlik.

Kurashda faqat hujum qilish emas, balki raqib hujumiga qarshi samarali kontratak qilish ham muhimdir.

Muvozanat va harakat barqarorligini saqlash texnikasi.

Kurashchilar uchun muvozanatni saqlash va harakat barqarorligini yo'qotmaslik juda

muhimdir. Bu yo'nalishda harakat va pozitsiyalarni boshqarish, oyoq ishlari va tana muvozanatini saqlash texnikasi o'rgatiladi. Bu holat musobaqada tez va aniq harakat qilish imkonini beradi.

Musobaqa holatiga mos texnik model mashg'ulotlari.

Bu bosqichda tayyorgarlik haqiqiy musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiriladi. Raqib, vaqt va holat o'zgarganida texnik harakatlarni qanday moslashtirish o'rgatiladi. Mashg'ulotlar musobaqadagi real vaziyatlarni taqlid qilgan holda tashkil qilinadi.

Maxsus vaziyatli (situation) texnik mashg'ulotlar.

Bu mashg'ulotlarda murakkab va noan'anaviy vaziyatlarda qanday texnik yechimlar topish ko'nikmasi shakllantiriladi. Raqibning g'ayrioddiy harakatlariga moslashish va yangi taktika ishlab chiqish uchun maxsus holatlar ustida ishlanadi.

Individual texnik uslublarni takomillashtirish.

Har bir kurashchining o'ziga xos texnik xususiyatlari va uslublari bo'ladi. Bu bosqichda sportchining individual kuchli tomonlari aniqlanib, ularni yanada takomillashtirishga e'tibor qaratiladi. Bu yakuniy natijani oshirish uchun zarur bo'lgan yo'nalishdir.

Texnik-taktik integratsiya tayyorgarligi.

Texnik harakatlar bilan taktik fikrlash va qaror qabul qilish birlashtiriladi. Bu bosqichda kurashchilar o'z texnik imkoniyatlarini musobaqa taktikasiga moslab ishlatishni o'rganadilar. Bu yuqori darajadagi tayyorgarlik bo'lib, muvaffaqiyat kalitidir.

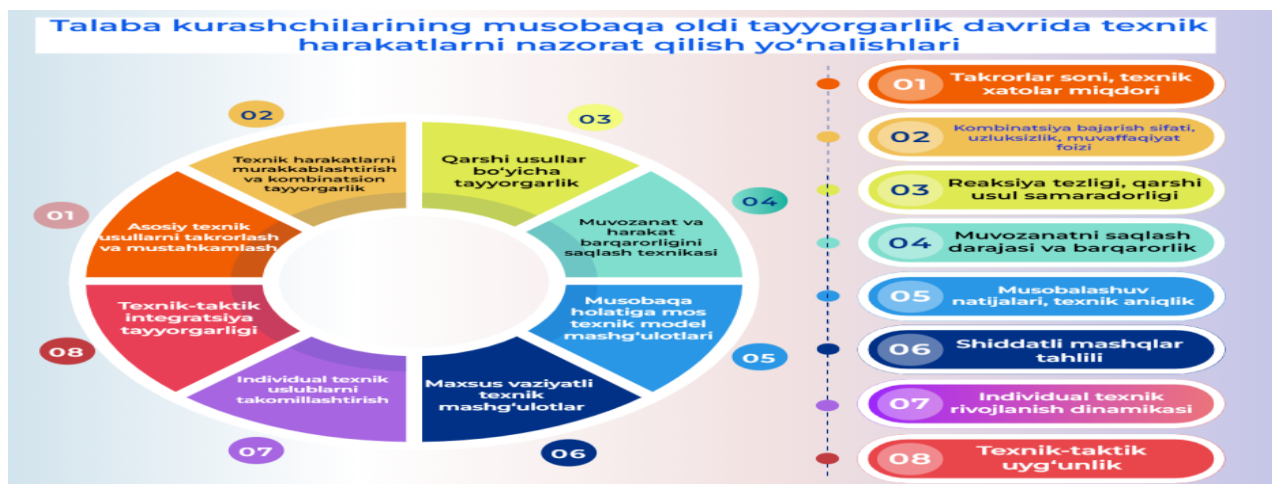


Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlashdan boshlab, murakkab kombinatsion harakatlar, qarshi usullar, muvozanatni saqlash, vaziyatli mashg'ulotlar hamda texnik-taktik integratsiyagacha bo'lgan barcha bosqichlar o'zaro uzviy bog'liq holda amalga oshiriladi. Har bir bosqich keyingi darajaga tayyorgarlikni mustahkamlab, sportchining nafaqat texnik mahoratini, balki jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini ham rivojlantiradi.

Texnik harakatlarni monitoring qilish orqali aniqlangan kamchiliklar mashg'ulot jarayonida tezkor tuzatilib boriladi, bu esa individual yondashuvni ta'minlashga xizmat qiladi. Natijada har bir sportchining shaxsiy texnik uslubi takomillashib, uning umumiy va maxsus ko'rsatkichlari barqaror ravishda oshib boradi.

Ayniqsa, musobaqa sharoitiga moslashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning real bahs vaziyatlariga moslashuvchanligini kuchaytiradi.

Shuningdek, texnik va taktik tayyorgarlikning integratsiyalashuvi sportchilarda tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan anglash va samarali javob qaytarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Bu esa musobaqa jarayonida o'yin sifatining oshishiga, texnik xatolarning kamayishiga va g'alaba qozonish ehtimolining sezilarli darajada ortishiga olib keladi. Umuman olganda, texnik harakatlarni samarali nazorat qilishga asoslangan tizimli yondashuv O'zbekiston talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish imkonini berib, sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi hamda milliy kurash sportining rivojlanishiga munosib hissa qo'shadi



3-rasm. Talaba kurashchilarni mashg'ulotlar jarayonida nazorat qilib borish maqsadga muvofiqdir

2-jadval

Talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik davrida texnik harakatlarni nazorat qilish yo'nalishlari

T.r	Tayyorlov yo'nalishi	Mazmuni (ilmiy izoh)	Nazorat va baholash usullari
1	Asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlash	Kurashchilarning asosiy texnik harakatlarini avtomatlashtirish, harakat aniqligi va barqarorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar amalga oshiriladi	Takrorlar soni, texnik xatolar miqdori, murabbiy kuzatuv
2	Texnik harakatlarni murakkablashtirish va kombinatsion tayyorgarlik	Bir nechta texnik usullarni ketma-ket va uyg'un holda bajarish orqali murakkab vaziyatlarga moslashuv rivojlantiriladi	Kombinatsiya bajarish sifati, uzluksizlik, muvaffaqiyat foizi
3	Qarshi usullar (kontratak) bo'yicha tayyorgarlik	Raqib hujumiga qarshi tezkor va samarali texnik javob berish ko'nikmalari shakllantiriladi	Reaksiya tezligi, qarshi usul samaradorligi
4	Muvozanat va harakat barqarorligini saqlash texnikasi	Kurash davomida tana muvozanatini yo'qotmaslik, barqaror holatda texnik usullarni bajarish rivojlantiriladi	Muvozanatni saqlash darajasi va barqarorlik
5	Musobaqa holatiga mos texnik model mashg'ulotlari	Mashg'ulotlar real musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilib, texnik harakatlar model asosida bajariladi	Musobaqalashuv natijalari, texnik aniqlik
6	Maxsus vaziyatli (situation) texnik mashg'ulotlar	Noan'anaviy va murakkab vaziyatlarda to'g'ri texnik qaror qabul qilish qobiliyati shakllantiriladi	Shiddatli mashqlar tahlili
7	Individual texnik uslublarni takomillashtirish	Har bir kurashchining individual texnik xususiyatlarini rivojlantirish va kuchli tomonlarini oshirish	Individual texnik rivojlanish dinamikasi
8	Texnik-taktik integratsiya tayyorgarligi	Texnik harakatlarni taktik fikrlash bilan uyg'unlashtirish orqali musobaqa samaradorligi oshiriladi	Texnik-taktik uyg'unlik



Izoh: Talaba kurashchilarning musobaqaga tayyorgarlik jarayonida yuklamalarni nazorat qilish.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni nazorat qilish va takomillashtirishga qaratilgan asosiy tayyorlov yo'nalishlarini qamrab olingan. Birinchi yo'nalishda asosiy texnik usullarni takrorlash va mustahkamlashda alohida e'tibor qaratilib, bu jarayonda kurashchilarning asosiy texnik harakatlarini avtomatlashtirish, harakat aniqligi va barqarorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar amalga oshiriladi.

Ikkinchi yo'nalishda texnik harakatlarni murakkablashtirish va kombinatsion tayyorgarlikni rivojlantirish maqsad qilib olinadi. Bu jarayonda bir nechta texnik usullarni ketma-ket va o'zaro uyg'un holda bajarish orqali sportchilarning murakkab vaziyatlarga moslashuvchanligi shakllantiriladi.

Uchinchi yo'nalish raqib hujumiga qarshi samarali harakat qilishga qaratilgan bo'lib, qarshi usullar (kontratak) bo'yicha tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichda kurashchilarda tezkor reaksiya va raqib harakatlariga o'z vaqtida hamda samarali texnik javob berish ko'nikmalari shakllantiriladi. Nazorat jarayonida reaksiya tezligi va qarshi usullarning samaradorligi asosiy baholash mezonlari sifatida qo'llaniladi.

To'rtinchi yo'nalishda muvozanat va harakat barqarorligini saqlash texnikasini rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Kurash davomida tana muvozanatini yo'qotmaslik va barqaror holatda texnik usullarni bajarish sportchining yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu bosqichda muvozanatni saqlash darajasi va harakat barqarorligi maxsus testlar orqali nazorat qilingan.

Beshinchi yo'nalishda musobaqa holatiga mos texnik model mashg'ulotlari tashkil etilib, mashg'ulot jarayoni real musobaqa sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiriladi. Texnik harakatlar oldindan ishlab chiqilgan model asosida bajarilib, sportchilarning musobaqaviy tayyorgarligi baholanadi. Bu bosqichda musobalashuv natijalari va texnik harakatlarning aniqligi asosiy nazorat mezonlari hisoblanadi.

Oltinchi yo'nalish maxsus vaziyatli texnik mashg'ulotlarni o'z ichiga olib, noan'anaviy va murakkab holatlarda to'g'ri texnik qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu jarayonda shiddatli mashqlar tahlil qilinib, sportchilarning vaziyatga moslashuv darajasi baholangan.

Yettinchi yo'nalishda individual texnik uslublarni takomillashtirish asosiy vazifa sifatida belgilanadi. Har bir kurashchining o'ziga xos texnik xususiyatlari va kuchli tomonlarini aniqlash hamda ularni yanada rivojlantirish orqali sportchining individual samaradorligi oshiriladi. Bu bosqichda individual texnik rivojlanish dinamikasi monitoring qilingan.

Sakkizinchi, yakuniy yo'nalishda esa texnik-taktik integratsiya tayyorgarligi amalga oshiriladi. Texnik harakatlarni taktik fikrlash bilan uyg'unlashtirish orqali sportchining musobaqadagi umumiy samaradorligi oshiriladi. Ushbu bosqichda texnik va taktik harakatlarning uyg'unligi asosiy baholash mezonlari sifatida ko'rishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda, O'zbekiston talaba kurashchilarining musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida texnik harakatlarni samarali nazorat qilish va ularni izchil takomillashtirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni nazorat qilishga asoslangan tizimli yondashuv har bir mashg'ulot bosqichining mazmunan puxta rejalashtirilishini ta'minlab, sportchining tayyorgarlik darajasini bosqichma-bosqich oshirish imkonini beradi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т, 2005. – 34 б.
2. Акбаров А. Спортда математик таҳлил усуллари. Ўқув кўлланма. ЎзДЖТСУ нашриёти, 2020. - 228 б.
3. Боймуродов И.Х. Курашчилар мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг тезкор-куч тайёргарлиги. / Пед.фан.номзодлик дисс.автореф., Т., 2009. – 25 б.
4. Волков Л.П. Теория методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Селевич В.А. Методика начального обучения защитным тактико – техническим действиям в дзюдо//Уче.пособ.-Перм. Федерация дзюдо перьмской.
6. Гойхман М.Б. Содержание и последовательность преподавания базовой техники дзюдо на тренерском факультете. Автореф.дис.канд.пед.наук. М.: 2003. - 18 с.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие - М.: Академия, 2002. – 264 с.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: 90 323 54 54

TIQXMMI Milliy tadqiqot universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti

M.N. Norqobilov

Toshkent, O'zbekiston.

ZAIK KO'RVCHI O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISH HOLATINI YOSHGA OID SOLISHTIRMA BAHOLASH

Аннотация

Эксперимент проводился для сравнительной оценки уровня физического развития учащихся 12-15 лет специальных школы-интерната №77 города Ташкента на основе антропометрических и функциональных показателей. Согласно полученным результатам, рост и развитие девочек и мальчиков с нарушением зрения подчиняются общим биологическим закономерностям. Однако в процессе физического развития наблюдалось проявление признаков, характерных для полового диморфизма в телосложении девочек и мальчиков.

Ключевые слова. адаптивная физическая культура, слабовидящие дети, физическое развитие, антропометрические показатели, морфофункциональное развитие, половой диморфизм, подростковый организм, координационные способности, специальная школа-интернат, динамика физического развития.

Annotation

Tajriba Toshkent shahar maxsus №77 maktab-internati 12-15 yoshli o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik va funksional ko'rsatkichlari asosida solishtirma holda baholandi. Olingan natijalarga ko'ra zaif ko'ruvchi qiz va o'g'il bolalarning o'sish va rivojlanishi umum biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi. Lekin jismoniy rivojlanish jarayonida qiz va o'g'il bolalar tanasi tuzilishida jinsiy dimorfizm uchun xos bo'lgan farqli belgilar namoyon etilishi kuzatildi.

Kalit so'zlar: Adaptiv jismoniy tarbiya, zaif ko'ruvchi bolalar, jismoniy rivojlanish, antropometrik ko'rsatkichlar, morfo-funksional rivojlanish, jinsiy dimorfizm, o'smirlar organizmi, koordinatsion qobiliyatlar, maxsus maktab-internat, jismoniy rivojlanish dinamikasi.

The experiment was conducted to compare the level of physical development of students aged 12-15 in specialized boarding schools No. 77 of the city of Tashkent based on anthropometric and functional indicators. According to the obtained results, the growth and development of visually impaired girls and boys are subject to general biological patterns. However, during physical development, various features characteristic of sexual dimorphism in the body structure of girls and boys were observed.

Keywords. Adaptive physical education, visually impaired children, physical development, anthropometric indicators, morphofunctional development, sexual dimorphism, adolescent organism, coordination abilities, specialized boarding school, dynamics of physical development.

Dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasida adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosati insonparvarlik yo'nalishiga ega bo'lib, nogironlarning zaxira imkoniyatlarini ochib berishga ko'maklashadi. O'zbekiston Respublikasi hukumati va shaxsan Prezident Sh.M.Mirziyoyev tomonidan nogironlarga nisbatan ko'rsatilayotgan e'tibor yuqori ekanligi kuzatilmoqda. Ko'rish qobiliyati zaif bo'lgan bolalar va o'smirlarda bir qator funksional tizimlar faoliyatida, ayniqsa kardiorespirator tizimda chuqur funksional o'zgarishlar kuzatiladi.

Muammoning o'rganganlik darajasi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan korreksion-kompensator yo'naltirilgan metodikalarning aksariyati nafaqat koordinatsion qobiliyatlar darajasini oshirishga yordam beradi, balki sensor tizimlar holatida og'ishlari bo'lgan bolalar va o'smirlarning harakat faoliyati parametrlari va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotning nazariy-uslubiy asosini quyidagilar tashkil etadi: anomal va o'smirlarni maktabgacha tarbiyalash to'g'risidagi zamonaviy ilmiy tasavvurlar - koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish nazariyasi va metodikasi asoslari V.I. Lyax[6]; rivojlanishida nuqsoni bo'lgan shaxslarni adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi[4, 13, 3]; korreksion pedagogika asoslari[14, 9, 1, 10]; sog'lig'i turlicha bo'lgan bolalarning koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirishning nazariy asoslari[2]. Bundan tashqari, maxsus maktab-internatlarning 12-15 yoshli

o'quvchilarining pedagogik diagnostika natijalarini hisobga olgan holda salomatlik holatini baholash asosida morfo-funksional ko'rsatkichlarni o'tkazish zarurligi ushbu tadqiqotni o'tkazishga asos bo'ldi.

Tadqiqotning maqsadi. Ko'zi zaif ko'ruvchi o'smirlarni jismoniy rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichlarini yoshini hisobga olgan solishtirma baholash.

Tajribani tashkil etish va o'tkazish usullari. Tajriba Toshkent shahar maxsus №77 maktab-internati 12-15 yoshli o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi antropometrik ko'rsatkichlari asosida solishtirma holda baholandi. Tekshiruv o'tkazishda har bir yoshga oid guruhlar tanlandi. Har bir guruhga 16 tadan maktab o'quvchilari tanlandi. Umumiy tekshirilgan o'quvchilarning soni - o'g'il bolalar 64 ta va 64 ta qiz bolalarni tashkil etdi. Izlanishni o'tkazishda D.D.Safarova o'quv qo'llanmasida tavsiya etilgan takliflar asosida o'lchovlar olib borilgan.

Tadqiqot natijalari va tahlili. №1, №2 va №3 jadvallarda 12-15 yoshli qiz va o'g'il bolalarning parcial o'lchovlarining o'sish xususiyatlari - matematik o'lchovida aniqlandi. 12 yoshli qiz va o'g'il bolalarning parcial o'lchovlaridan o'sish sur'atlari yuqori bo'lgan ko'rsatkichlardan - aylana o'lchovlari yuqori darajada rivojlangan. Bularga: yelka aylanasi - 9,7%, son aylanasi - 5,0%, boldir aylanasi - 6,6%. Uzunlik ko'rsatkichlardan o'sish sur'atlari yuqori bo'lgan - bilak uzunligi (sm) - 5,7% va qo'l panjasi uzunligi - 6,3% kuzatildi. Bir xil tempda o'sishi



yelka kengligi va chanoq kengligi ko'rsatkichlarda kuzatildi. 13 yoshli qiz va o'gil bolalarning parcial o'lchovlaridan o'sish sur'atlari yuqori bo'lgan 4 uzunasiga bo'lgan ko'rsatkichni - yelka uzunligi (sm) -13%, qo'l panjasi uzunligi - 10,4%, son uzunligi - 10,1%, boldir uzunligi - 8,3% ko'rsatish

lozim. Aylana va ke'nglik o'lchovlardan - yelka kengligi -13,4%, boldir aylanasi - 13,4%, chanoq kengligi - 8,3%. Agar 12 yoshda ko'krak qafasi kengligi qiz va o'gil bolalar o'rtasida 2,8% tashkil etgan bo'lsa, 13 yoshli - 9,5% tashkil etdi.

1-jadval

12-15 yoshli zaif ko'ruvchi o'g'il bolalar tana tuzilishining partsial antropometrik ko'rsatkichlari

Yoshi, tekshiriluv-chilar soni	Yelka uzunligi (sm)	Bilak uzunligi (sm)	Qo'l panjasi uzunligi (sm)	Son uzunligi	Boldir uzunligi	Yelka aylanasi	Bilak aylanasi	Son aylanasi	Boldir aylanasi	Yelka kengligi	Chanoq kengligi	Ko'krak qafasi kengligi
o'gil bola 12-yosh -n-16	25.8	21	17.5	34.1	31.5	20.6	19.8	46.1	33.2	33.2	22.5	21.1
o'gil bola 13-yosh n-16	23.9	23	17.3	33.6	36.2	22.2	20.4	48	35.1	35.1	24	22
o'gil bola 14-yosh - n-16	26.5	23.3	18.1	38.3	33.8	22.5	21.6	48.7	35.2	35.2	23.4	22.7
o'gil bola 15-yosh n- 16	26.3	23.3	18.2	36.9	36.2	23.1	22	48.1	35.7	35.7	24.7	23.6
Ko'rsat- kichlarnin g o'sishi (%)	1,94	10,9	4,01	8,21	14,9	12,1	11,1	4,34	7,53	7,53	9,78	11,8

14 yoshli qiz va o'g'il bolalarning parcial o'lchovlaridan o'sish sur'atlari ko'pchilik antropometrik belgilarni o'sish templari ancha susayganligini kuzatish mumkin. Uzunasiga qarab o'sish faqat boldir uzunligida - 13,3%ga, son aylanasi - 11,9%ni tashkil etdi. Boldir aylanasi o'sishi - 5,97%, yelka kengligi ham - 5,97%ga oshdi, chanoq kengligi - 4,7% oshishi kuzatildi. Qolgan ko'rsatkichlar o'rta me'yorda 2,0-3% o'sishi aniqlandi. 14 yoshli qiz va o'gil bolalarning parcial o'lchovlaridan o'sish sur'atlari ko'pchilik antropometrik belgilarni o'sish templari ancha susayganligini kuzatish mumkin. Uzunasiga qarab o'sish faqat boldir uzunligida -13,3%ga, son aylanasi - 11,9%ni tashkil etdi. Boldir aylanasi o'sishi - 5,97%, yelka kengligi ham - 5,97%ga oshdi, chanoq kengligi - 4,7% oshishi kuzatildi.

Qolgan ko'rsatkichlar o'rta me'yorda 2,0-3% o'sishi aniqlandi.

14 yoshli qiz va o'gil bolalarning parcial o'lchovlaridan o'sish sur'atlari ko'pchilik antropometrik belgilarni o'sish templari ancha susayganligini kuzatish mumkin. Uzunasiga qarab o'sish faqat boldir uzunligida -13,3%ga, son aylanasi - 11,9%ni tashkil etdi. Boldir aylanasi o'sishi - 5,97%, yelka kengligi ham - 5,97%ga oshdi, chanoq kengligi - 4,7% oshishi kuzatildi. Qolgan ko'rsatkichlar o'rta me'yorda 2,0-3% o'sishi aniqlandi. Bularga boldir uzunligi -10,5%, qo'l panjasi uzunligi - 8,8%, boldir aylanasi o'sishi - 5,97% va yelka kengligi ham -5,97%, ko'krak qafasi kengligi - 7,6% o'sishi aniqlandi. Qolgan ko'rsatkichlar o'rta me'yorda 1, 2 - 3% o'sishi aniqlandi va 15 yoshda faol o'sish jarayonlari bir oz to'xtaydi.



2-jadval

12-15 yoshli zaif ko'ruvchi qizlarning tana tuzilishining partsial antropometrik ko'rsatkichlari

Yoshi, tekshiruvchilar soni	Yelka uzunligi (sm)	Bilak uzunligi (sm)	Qo'l panjasi uzunligi (sm)	Son uzunligi	Boldir uzunligi	Yelka aylanasi	Bilak aylanasi	Son aylanasi	Boldir aylanasi	Yelka kengligi	Chanoq kengligi 6, 26, 3i	Ko'krak qafasi kengligi
qizlar-12 yoshli n-16	26,7	22,2	18,6	35,1	31,8	22,6	19,9	48,4	31	31,6	23,6	20,5
qizlar-13 yoshli n-16	27	22,9	19,1	37	33,2	21,2	19,8	49,1	30,4	30,4	22	19,9
qizlar-14 yoshli n-16	27	24	19,4	36,7	38,3	23,8	21,1	54,5	33,1	33,1	24,5	23,2
qizlar-15 yoshli n-16	27,7	24,3	19,8	37,4	40	22,8	21,4	50,3	33,6	33,6	24,4	21,8
Ko'rsatkichlarni o'sishi (%) (%)	1,6	9,46	6,45	6,55	25,8	0,88	7,54	3,93	8,39	6,33	3,39	6,34

3-jadvalda 12 yoshdan 15 yosh oralig'ida qiz va o'gil bolalarning parcial o'lchovlari o'sishining (saksash) ko'rsatkichlari foizda tahlil qilingan.

Umuman aytilganda zaif ko'ruvchi qiz va o'gil bolalarning o'sish va rivojlanishi umum biologik qonuniyatlarga bo'ysunadi.

3-jadval

Yoshga qarab 12- 15 yoshli qiz va o'gil bolalar parcial o'lchovlarining o'sish xususiyatlari (%)

Ko'rsatkichlar	12 yoshli			13 yoshli			14 yoshli			15 yoshli		
	M	Δ	% farqi	M	Δ	% farqi	M	Δ	% farqi	Δ	M	% farqi
Yelka uzunligi (sm)	25,8	26,7	3,5	23,9	27	13,0	26,5	27	1,9	26,3	27,1	3,04
Bilak uzunligi (sm)	21	22,2	5,7	23	22,9	0,4	23,3	24	3,0	23,3	24,3	4,3
Qo'l panjasi uzunligi (sm)	17,5	18,6	6,3	17,3	19,1	10,4	18,1	19,4	7,2	18,2	19,8	8,8
Son uzunligi	34,1	35,1	2,9	33,6	37	10,1	38,3	36,7	4,2	36,9	37,4	1,4
Boldir uzunligi	31,5	31,8	1,0	36,2	33,2	8,3	33,8	38,3	13,3	36,2	40	10,5
Yelka aylanasi	20,6	22,6	9,7	22,2	21,2	4,5	22,5	23,8	5,8	23,1	22,8	1,3
Bilak aylanasi	19,8	19,9	0,5	20,4	19,8	2,9	21,6	21,1	2,3	22	21,4	2,7
Son aylanasi	46,1	48,4	5,0	48	49,1	2,3	48,7	54,5	11,9	48,1	50,3	4,6
Boldir aylanasi	33,2	31	6,6	35,1	30,4	13,4	35,2	33,1	5,97	35,7	33,6	5,9
Yelka kengligi	33,2	31,6	4,8	35,1	30,4	13,4	35,2	33,1	5,97	35,7	33,6	5,9
Chanoq kengligi	22,5	23,6	4,9	24	22	8,3	23,4	24,5	4,7	24,7	24,4	1,2
Ko'krak qafasi kengligi	21,1	20,5	2,8	22	19,9	9,5	22,7	23,2	2,2	23,6	21,8	7,6

Lekin 15 yoshga chiqqan qiz va o'gil bolalarning ko'rsatkichlarida o'xshashlik va farqlanish kuzatiladi. Masalan, o'gil bolalarning qo'l panjasi uzunligi -8,8%, elka uzunligi - 3,04%, boldir uzunligi - 10,5%, bilak aylanasi -1,9%, yelka kengligi - 7,50%, oshgan bo'lsa, qiz bolalarga nisbatan tezroq rivojlanishi kuzatildi. Zaif

ko'ruvchi qiz bolalarning parcial ko'rsatkichlaridan aylana ko'rsatkichlari o'gil bolalarga nisbatan boldir aylanasi - 5,9%, boshqa ko'rsatkichlardan yelka kengligi - 5,9%, tos kengligi -1,9%, ko'krak qafasining aylanasi - 7,6% nisbatan faol o'sishi kuzatildi. Aylana



ko'rsatkichlardan son aylanasing ko'rsatkichi qiz bolalarda – 5,97% tengligi aniqlandi.

Xulosa. Olingan natijalarga ko'ra zaif ko'ruvchi qiz va o'gil bolalarning o'sish va rivojlanishi umum biologik qonuniyatlarga bo'ysinadi. Lekin jismoniy rivojlanish jarayonida qiz va o'gil bolalar tanasi tuzilishida jinsiy dimorfizm uchun xos bo'lgan farqli belgilar namoyon etilishi kuzatildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре учебное пособие /О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2004. – 296 с.

2. Горская И.Ю. Определение уровня развития координационных способностей у аномальных и здоровых детей методом комплексного тестирования на первом этапе школьного образования /И.Ю. Горская //Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: матер.науч. конф. – Волоколамск, 1995. – стр.55-57.

3. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие / А.А.

Дмитриев. М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 176с.

4. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Морозова О.В., Солодков А.С., Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие/ Под редакцией Евсеева С.П., Солодкова А.С.-СПб.: Изд-во ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 95с.

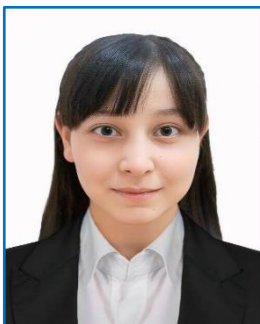
5. Крутько В.Б. Особенности воспитания выносливости у слабовидящих легкоатлетов на различных этапах подготовки аппарата //Теория и практика физической культуры, 2009, №4, - стр. 55-57.

6. Лях, В.И. Средства и методы развития координационных способностей / В.И. Лях // Физическая культура в школе. 1997. - №6. - стр. 22-25.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Озолин Н.Г. -М.:ООО «Издательство Астрель», 2004. - 863с.

8. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов/Попов В.Б. -М.: Олимпия ПРЕСС, 2006, - 224 с.

9. Пузанова, Б.П. Коррекционная педагогика /Б.П. Пузанова. М.: Академия, 1998. - 144с.



O'ZDSA, "Yakkakurash va suv sport turlari kafedrası" dotsenti

A.A.Nuritdinov

O'ZDSA I bosqich magistranti

M.U. Maxamadsaliev

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel:+998-94-116-24-22

Email: maxamadsalievamadinobonu@gmail.com

SPORT SOG'LOMLASHTIRUVCHI GURUHIDAGI TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы развития физических способностей у детей, а также их подготовка к двигательным действиям, соответствующим виду спорта таэквондо. Поскольку формирование физических качеств у детей имеет общие закономерности, в нашем исследовании были проанализированы вопросы отбора в оздоровительные группы спортивных школ на основе тестирования, включающего упражнения и движения, характерные для таэквондо. Результаты исследования способствуют определению целесообразных критериев оценки физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: физические качества, спорт, группа, упражнения, способности, движения, дети, исследование.

Annotation

Ushbu maqolamizda yosh bolalarning jismoniy qobiliyatlari hamda ulami taekwondo sport turiga mos keluvchi harakatlar bilan bog'liq masalalar ko'rib chiqilgan. Jismoniy sifatlari yosh bolalarda shakllanishi umumiy bo'lganligi bois bizning tadqiqotimizda sport turiga mos harakat va mashqlardan tashkil topgan sinov orqali, sport maktablardagi sog'lomlashtiruvchi guruhlariga qabulga oid masalalar ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy sifatlari, sport, guruh, mashqlar, qobiliyatlari, harakatlar, yosh bolalar, tadqiqot.

This article examines the development of physical abilities in young children and their preparation for movements specific to the sport of Taekwondo. Since the formation of physical qualities in children follows general developmental patterns, the study focuses on admission-related issues for health-oriented groups in sports schools through tests consisting of Taekwondo-specific movements and exercises. The findings contribute to establishing appropriate criteria for assessing the physical readiness of young athletes.

Keywords: physical qualities, sport, group, exercises, abilities, movements, young children, research.

Dolzarbligi. Bugungi kunda dunyo bo'ylab jismoniy tarbiya va sportga juda katta e'tibor qaratilmoqda. Buning namunasi sifatida jismoniy tarbiya uchun tashkil etilayotgan "Sog'lom turmush tarzi" loyihalari va shu kabi sport sohalarini yanada rivojlantirish uchun tashkil

etilayotgan ko'plab musobaqalarda ko'rishimiz mumkin [1:].

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirish va yosh avlod sportchilarini yetuk, sog'lom, har tomonlama baquvvat qilib tarbiyalash bo'yicha yurtimizda keng ko'lamda



chora-tadbirlar o'tkazilinmoqda. Shu qatori Taekvondo sport turi ham yurtimizda keng ko'lamda o'z dovrug'ini yoyib bormoqda. Taekvondo sport turi o'zining jozibaliligi, jismoniy, ma'naviy, tarbiyaviy va zamonaviylikka boyligi bilan yosh sportchilarga katta imkoniyatlar eshigini ochadi.

Taekvondo - bu nafaqat jang san'ati, balki insonni har tomonlama chiroyli va tarbiyali bo'lib shakllanishiga ko'mak beruvchi maktab ham hisoblanadi. Taekvondoning sport sog'lomlashtiruvchi guruhlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulotlari inson organizmining jismoniy salohiyatini oshirish bilan birga, irodaviy sifatlar - qat'iyatlilik, intizomlilik va o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Taekvondo sport turida sport sog'lomlashtiruvchi guruhlar, umuman olganda barcha guruhlarining ahamiyatlilik darajasi yuqori sanaladi. Taekvondo sportchilarining aynan sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagilarda ko'p hollarda chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik sifatleri yaxshi rivojlanayotgan bo'ladi [2: 2-4-B].

Tadqiqotning maqsadi. Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarga mos yuklamalar berish. Ularda rivojlanib

kelayotgan jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish.

Tadqiqotning usullari.

- Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- Pedagogik kuzatuvlar;
- Pedagogik tajriba;
- Ma'lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Mashg'ulot jarayonida yosh taekvondochilarga to'g'ri yuklama berish.

2. O'sib kelayotgan taekvondochilar ya'ni 5-7 yoshli sportchilarni jismoniy sifatlarni to'g'ri shakllantirish.

Biz bilamizki, bu guruhdagi sportchilar 5, 7 yoki 8 yoshlar oralig'ida bo'ladi. Bular uchun mashg'ulot jarayonlarini ko'proq rang-barang holda o'tkazish ko'zlangan maqsadga osonroq va tez erishishimizga sabab bo'ladi. Bu guruhdagi sportchilar uchun chaqqonlik, tezkorlik hamda egiluvchanlik sifatlerini rivojlanishini to'g'ri shakllantirish maqsadida namunaviy mashqlar jadvali tuzib chiqildi [Error! Reference source not found.: 430-435 -B] (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yosh taekvondochilarning jismoniy sifatlarning darajasi

Chaqqonlik sifati		
5-yosh	6-yosh	7-8 yosh
To'siqlardan sakrab o'tish (7-8 marta)	To'siqlardan sakrab o'tish (9-10 marta)	To'siqlardan sakrab o'tish (10-12 marta)
Zig-zag yugurish (konuslar qo'yiladi)(7-8 marta)	Zig-zag yugurish (konuslar qo'yiladi) (9-10 marta)	Zig-zag yugurish (konuslar qo'yiladi) (10-12 marta)
Har katakka ikki oyoqda kirib chiqish (7-8 ta katakda)	Har katakka ikki oyoqda kirib chiqish (9-10 ta katakda)	Har katakka ikki oyoqda kirib chiqish (10-12 ta katakda)
Tolyo chagi (maksimal) 10-12 soniya	Tolyo chagi (maksimal) 15-17 soniya	Tolyo chagi (maksimal) 20-22 soniya

IZOH:Shu kabi va shunga o'xshash mashqlar chaqqonlik sifatining rivojlanishiga yordam beradi.

2-jadval

Yosh taekvondochilarning jismoniy sifatlarning darajasi

Tezkorlik sifati		
5-yosh	6-yosh	7-yosh
Mokisimon yugurish (5 marta)	Mokisimon yugurish (6 marta)	Mokisimon yugurish (7-8 marta)
Arqonda sakrash		
Sakrash (maksimal) 10-12 soniya	Sakrash (maksimal) 15-17 soniya	Sakrash (maksimal) 18-20 soniya
Kampirovka holatida oyoqlarni tez-tez almashtirish 10-12 soniya	Kampirovka holatida oyoqlarni tez-tez almashtirish 15-17 soniya	Kampirovka holatida oyoqlarni tez-tez almashtirish 20-22 soniya
Ap chagi 8 marta (2 seriya)	Ap chagi 10 marta (2 seriya)	Ap chagi 12 marta (2 seriya)

Izoh:Ushbu mashqlar tezkorlik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.



3-jadval

Yosh taekvondochilarning jismoniy sifatlari darajasi

Egiluvchanlik sifati		
5-yosh	6-yosh	7-yosh
Oldinga engashish (5sm)	Oldinga engashish (6-7sm)	Oldinga engashish (8sm)
Muvozanat mashqlari		
O'ng-chap oyoqlarda turish (maksimal) 10-12 soniya	O'ng-chap oyoqlarda turish (maksimal) 15-17 soniya	O'ng-chap oyoqlarda turish (maksimal) 20-22 soniya
Devorga suyangon holda bir oyoqni balandga ko'tarish 10 soniya	Devorga suyangon holda bir oyoqni balandga ko'tarish 15 soniya	Devorga suyangon holda bir oyoqni balandga ko'tarish 20 soniya
Oldinga chuqur cho'zilish 10 soniya	Oldinga chuqur cho'zilish 15 soniya	Oldinga chuqur cho'zilish 20 soniya

Izoh: Ushbu mashqlar egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Yuqorida ko'rsatilgan mashqlar 1 yil mobaynida tajribada qo'llanildi va quyidagi

jadvalda uning o'sganlik darajasini ko'rishimiz mumkin

4-jadval

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini ekspertli baholash ko'rsatkichlari

Jismoniy sifatlarning nomlari	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Chaqqonlik sifati	25% dan 30% ga	25% dan 27% ga
Tezkorlik sifati	27% dan 32% ga	26% dan 29% ga
Egiluvchanlik sifati	22% dan 29% ga	21% dan 25% ga

Xulosa.1. Ilmiy-medodik adabiyotlarda shug'ullanuvchilarni o'qitish paytida texnikani shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlarni qo'llash zarurligi ko'rsatilgan, lekin hajmi aniq ifoda etilmagan.

2. Maxsus-tayyorgarlik mashqlari majmualari ishlab chiqildi, ular 5-7 yoshli (8 yoshli ham bo'lishi mumkin) taekvondochi sportchilarining jismoniy sifatlarni to'g'ri yuklamalar yordamida shakllantirishga qaratilgan. Har bir majmua barcha sifatlarni uchun bazaviy hisoblanadi, chunki jismoniy sifatlarni bir-biriga uzviy bog'liqlikda bo'ladi.

3. Mashqlarni tanlash paytida sportchilarning yoshiga alohida e'tibor qaratilindi, mashqlarning hajmi esa yoshlarga qarab taqsimlandi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan namunaviy

mashqlar tajribada isbotlandi. Namunaviy mashqlarning samaradorligi ekspertli baholash ko'rsatkichlarida aniq namoyon etilgan. Biz tomonimizdan tuzib chiqilgan namunaviy mashqlar aynan 5-7 yoshli taekvondochi sportchilar uchun samarali ekanligi isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G.B.Abdurasulova, SH.N.Nuritdinova, S.S.Tajibayev. Taekvondo nazariyasi va uslubi. -Toshkent: "Turon-Iqbol", 2015. 530-535-b.
2. [google.com/search?q=jismoniy+tarbiya+va+sport+yangiliklari](https://www.google.com/search?q=jismoniy+tarbiya+va+sport+yangiliklari).
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/7-12-yoshli-bolalarning-taekvondo-sport-turi-bilan-shug-ullanishi-oqibatida-tanasidagi-ijobiy-o-zgarishlari/viewer>.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998998251730

IIV Malaka oshirish instituti, Jangovar tayyorgarlik
sikl katta o'qituvchisi, podpolkovnik
B.B. Umurzakov
Toshkent, O'zbekiston.

ZAMONAVIY KADRLARNI JANGOVAR VA KASBIY TAYYORLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING TASHKILIY-USLUBIY ASOSLARI: XORIJIY TAJRIBA VA YECHIMLAR

Аннотация

В данной научной статье рассмотрены организационно-методические основы внедрения современных подходов в систему боевой и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, изучен зарубежный опыт и национальная практика. В ходе исследования проанализированы передовые учебные модели, применяемые в полицейских системах США, Исландии, Финляндии и Нидерландов, в частности эффективность технологий биофидбек и программы ICAT. В статье также рассмотрены возможности адаптации указанных подходов в систему подготовки кадров органов внутренних дел Узбекистана, обосновано их значение в повышении психофизиологической устойчивости, коммуникативной компетентности и профессиональной зрелости сотрудников.

Ключевые слова: органы внутренних дел, подготовка кадров, технология биофидбек, программа ICAT, психофизиологическая устойчивость, коммуникативная компетентность, боевая подготовка, зарубежный опыт, инновационное обучение, профессиональная квалификация.

Annotation

Ushbu ilmiy maqolada ichki ishlar organlari xodimlarini jangovar va kasbiy tayyorlash tizimida zamonaviy yondashuvlarni joriy etishning tashkiliy-uslubiy asoslari, xorijiy tajriba va milliy amaliyot o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida AQSH, Islandiya, Finlandiya va Niderlandiya politsiya tizimlarida qo'llanilayotgan ilg'or o'quv modellari, xususan, biofeedback texnologiyasi hamda ICAT dasturining mazmuni va samaradorligi tahlil qilingan. Ilmiy maqolada ushbu yondashuvlarni O'zbekiston ichki ishlar organlari kadrlar tayyorlash tizimiga tatbiq etish imkoniyatlari ko'rib chiqilib, ularning psixofiziologik barqarorlikni, kommunikativ kompetensiyani hamda kasbiy yetuklikni oshirishdagi ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: ichki ishlar organlari, kadrlar tayyorlash, biofeedback texnologiyasi, ICAT dasturi, psixofiziologik barqarorlik, muloqot kompetensiyasi, jangovar tayyorgarlik, xorij tajribasi, innovatsion o'qitish, kasbiy malaka.

This scientific article explores the organizational and methodological foundations for introducing modern approaches to the system of combat and professional training of law enforcement officers, analyzing both international experience and national practice. The study examines advanced training models implemented in the police systems of the USA, Iceland, Finland, and the Netherlands, with particular attention to the effectiveness of biofeedback technology and the ICAT (Integrating Communications, Assessment, and Tactics) program. The article also evaluates the possibilities of adapting these approaches to Uzbekistan's law enforcement training system and substantiates their importance in enhancing psychophysiological resilience, communicative competence, and professional proficiency of police officers.

Keywords: law enforcement agencies, personnel training, biofeedback technology, ICAT program, psychophysiological resilience, communication competence, combat training, foreign experience, innovative education, professional skills.

Kirish. Mamlakat taraqqiyotining hozirgi bosqichida ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning asosiy faktorlaridan biri hisoblangan raqobatbardosh kadrlar tayyorlash ishini yangi innovatsiyalar asosida tashkil qilish muhim vazifa hisoblanadi. Insoniyat sivilizatsiyasining yangi bosqichga ko'tarilishi fan va texnika sohasidagi erishilgan yutuqlar bevosita inson omiliga bog'liq bo'lgan jarayondir. Rivojlangan mamlakatlar tajribasi shundan dalolat beradiki, taraqqiyotni asosiy harakatlantiruvchi omillardan biri yuqori malakali kadrlar tayyorlash tizimining yaratilganligi bilan xarakterlanadi. Raqobatbardosh kadrlarning innovatsion fikrlarini jamiyatning barcha jabhalarida o'z vaqtida qo'llash davlat, jamiyat hamda shaxsning faol va samarali taraqqiyoti uchun yangi imkoniyatlarni yuzaga keltiradi.

Globallashuv sharoitida ichki ishlar organlarining samarali faoliyati, eng avvalo, intellektual salohiyatga ega, yuksak jangovar, kasbiy va ma'naviy fazilatlariga ega bo'lgan xodimlarni tanlab olish va ularni to'g'ri boshqarish tizimiga bog'liqdir. Bugungi kunda jinoyatchilikning murakkablashuvi ichki ishlar tizimidan zamonaviy fikrlaydigan, tahliliy tafakkurga ega, kerakli vaqtda tezkor qaror qabul qila oladigan va o'zining jangovar va kasbiy sifatlarini mohirona qo'llay oladigan kadrlarni talab etmoqda. Shu bois, intellektual salohiyatli

xodimlarni tanlash jarayonini takomillashtirish ichki ishlar organlarining boshqaruv tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga olib chiqadi.

Darhaqiqat, 2022-yil 28-yanvar kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmonidagi 17-maqсад "Huquqni muhofaza qiluvchi organlarning yangi qiyofasini shakllantirish va ularning faoliyatini xalq manfaatlari, inson qadr-qimmati, huquq va erkinliklarini samarali himoya qilishga yo'naltirish"[1] deb atalgan va "ichki ishlar organlarini xalqning ishonchli himoyachisi sifatida xalqchil professional tuzilmaga aylantirish hamda aholi bilan maqsadli ishlashga yo'naltirish" kabi bir qator vazifalar belgilangan. Albatta, bunday vazifalarni bajarishda ichki ishlar organi xodimi o'zining kasbiy, jangovar, intellektual jihatlarini muntazam takomillashtirib borishi lozim

Ichki ishlar organlari xodimlari xalqning ishonchli himoyachisi sifatida namoyon bo'lishi nafaqat ularning nazariy bilim darajasi, balki zamonaviy texnika va texnologiyalarni amaliy qo'llash ko'nikmalariga ham bog'liq. Ichki ishlar organlarida boshqaruv tizimiga ilg'or axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini va raqamli boshqaruv platformalarini izchil joriy etish xodimlarning kasbiy salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish imkonini beradi. Natijada, jinoyatlarning



oldini olish, huquqbuzarliklarni aniqlash va fuqarolarga tezkor yordam ko'rsatish samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Shu bilan birga, intellektual salohiyatli xodimlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish tizimi doimiy ravishda takomillashtirib borilishi zarur. Bu borada xorijiy tajriba shuni ko'rsatadiki, ichki ishlar tizimida inson resurslarini rivojlantirishga doir kompleks dasturlarni amalga oshirish, xodimlarni muntazam ravishda malaka oshirish, raqamli kompetensiyalarni shakllantirish hamda ularni motivatsion mexanizmlar orqali qo'llab-quvvatlash yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Ana shundagina ichki ishlar organlari zamonaviy xavfsizlik muammolariga mos ravishda faoliyat yurituvchi, professional va intellektual jihatdan yetuk kadrlar zaxirasiga ega bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili. Hozirgi zamonda ichki ishlar (politsiya) faoliyatida kadrlar tayyorlash tizimi jadal o'zgarishlarga duch kelmoqda. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, zamonaviy xavfsizlik tahdidlari sharoitida ichki ishlar organlari xodimlarining jangovar tayyorgarligi, kasbiy kompetensiyasi hamda psixologik barqarorligini rivojlantirish muhim omil hisoblanadi.

Masalan, AQSH (Luizvil, Kentukki, Mayami), Islandiya, Finlyandiya [2], Niderlandiya [3] tajribalarida kadrlarni tayyorlashda maxsus dasturlardan, integratsiyalashgan o'quv-modullar, raqamli simulyatorlar, ko'p bosqichli baholash tizimlari hamda motivatsion treninglardan keng foydalaniladi. Bu yondashuvlar shaxsning kasbiy faoliyatga tayyorlik darajasini oshirish bilan birga, jamoaviy harakat va qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham mustahkamlaydi.

O'zbekiston tajribasida ham so'nggi yillarda ichki ishlar organlari tizimini modernizatsiya qilish, kadrlarning jangovar va kasbiy sifatlarini takomillashtirish borasida bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, xorijiy tajribani tizimli o'rganish orqali shu ma'lum bo'ldi-ki, mamlakatimiz ichki ishlar organlari tizimini xorijning ilg'or tajribalari orqali to'ldirib borish davr talabidir. Shu bois, mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili bu yo'nalishda tashkiliy-uslubiy asoslarni yanada chuqur tadqiq etish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur ilmiy maqolani yaratishda kompleks tahliliy yondashuv, tizimli tahlil va solishtirma tahlil metodlaridan foydalanildi. Dastlab, xorijiy va O'zbekiston tajribasiga bog'liq bo'lgan manbalar asosida jangovar va kasbiy tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari o'rganildi, keyinchalik, AQSH, Islandiya kabi davlatlarning politsiya tizimlari solishtirildi, so'ngra, O'zbekistonda ushbu sohadagi mavjud holat hamda ilg'or xorijiy tajribalarning O'zbekiston ichki ishlar organlari

amaliyotiga tatbiq etish imkoniyatlari tizimli tahlil qilindi.

Tahlil va natijalar. Mamlakatimizda ilg'or xalqaro tajriba asosida davlat xizmatchilari faoliyatining samaradorligini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda [4]. Albatta, bu jarayon ichki ishlar organlarida ham o'z aksini topmoqda. O'zbekiston ichki ishlar organlari o'z vakolatlari doirasida talab darajasida faoliyat yuritmoqda desak, mubolag'a bo'lmaydi. Lekin, bu darajani ushlab turish uchun sohadagi mavjud to'siqlarni aniqlash, xalqaro tarjibaning eng samarali jihatlarini muntazam ravishda o'rganib borish va sohaga tatbiq etish imkoniyatlarini ko'rib chiqish hozirgi zamon talabidir. Ichki ishlar organlarida kadrlarning kompetentligi va professionalligi doimo e'tibor markazida turuvchi masala hisoblanadi. Jumladan, 2017-yil 29-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-3413-son Farmoni ham aynan, ichki ishlar organlarining kadrlar bilan ishlash va xizmatni tashkil etish tartibini tubdan takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, huquqbuzarliklarning barvaqt profilaktikasida tezkorlikni, jinoyatlar haqidagi xabarlarini o'z vaqtida hisobga olish va ko'rib chiqishni ta'minlaydigan, amalga oshirilayotgan islohotlar sharoitida ichki ishlar organlarining mavjud kuch va vositalarini boshqarish hamda hamkorlikni tashkil etishning samarali tizimini yaratish, ichki ishlar organlarining barqaror professional kadrlar tarkibini shakllantirish, kadrlar qo'nimsizligini pasaytirish, xodimlarning uzoq muddatli xizmatini rag'batlantirish, shuningdek shaxsiy tarkibni uning kasbiy malakasi, shaxsiy fazilatlar va qobiliyatlarini inobatga olgan holda lavozimlarga optimal taqsimlash [5] kabi vazifalar yuklatilgan. Hozirda ham ichki ishlar organlari faoliyatida ushbu yo'nalishda islohotlar amalga oshirilishi davom ettirilmoqda.

Mazkur yo'nalishda, rossiyalik olim A.A. Kobozev ichki ishlar organlaridagi kadr tayyorlash tizimini tashkil etish va qonuniy asoslarini tubdan qayta ko'rib chiqish zarurligini bildirib o'tadi. Ya'ni, kadrlar tayyorlash tizimi tashkiliy va huquqiy yo'nalishlarda o'zaro uzviylikni ta'minlash orqali samaradorlikka etishishni nazarda tutadi [6].

Rossiyalik olim V.I. Seleznev tomonidan esa, kadrlar tayyorlashda faqat texnik jihatlar emas, balki insoniy-professional jihatlar ham muhim, deya fikr bildirilgan [7]. Albatta, bundan kelib chiqib aytish mumkinki, ichki ishlar organlari kadrlarining jangovar va kasbiy fazilatlarini rivojlantirishda sohani faqat moddiy-texnik imkoniyatini boyitish kifoya emas. Balki, kadrlarning subyektiv jihatlarini ham muhim o'rin egallaydi.



G'arb mamlakatlarida so'nggi paytlarda ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy tayyorgarligini oshirish, ularning jangovar sifatleri, psixofiziologik barqarorligi va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish masalasi intensiv rivojlanmoqda. Xususan, zamonaviy xavfsizlik sharoitida xodimlardan yuqori darajadagi ruhiy tayyorgarlik, stress holatlarida o'zini boshqara olish, fiziologik ko'rsatkichlarni nazorat qila olish qobiliyati talab qilinadi. Shu jihatdan qaraganda, biofidbek (biofeedback) texnologiyalarining qo'llanilishi katta ahamiyatga ega.

Biofidbek texnologiyasi [8] insonning fiziologik jarayonlarini — yurak urish tezligi, nafas olish ritmi, mushaklar tarangligi, miya to'liqlari faolligi kabi ko'rsatkichlarni real vaqt rejimida kuzatish va tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa xodimga o'zining holatini anglash, uni boshqarish hamda stress, xavotir yoki qo'rquv holatlarini kamaytirish imkoniyatini yaratadi. Shu bilan birga, bunday texnologiyalar mashg'ulot jarayonlarini individuallashtirishga, xodimlarning ruhiy-psixologik holatini obyektiv baholashga va ularning jangovar tayyorgarlik sifatini aniq mezonlar asosida takomillashtirishga xizmat qiladi. Ushbu texnologiyalar ichki ishlar organi xodimining eksremal vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakatlanishi uchun mavjud bo'lgan fiziologik muammolarni aniqlashga va ularni bartaraf etishga yordam beradi. Hozirgi kunda ushbu amaliyot Mayami politsiyasi [9] hamda Islandiya politsiyasi [10] tomonidan keng qo'llanilmoqda.

Shuningdek, hozirda ichki ishlar organlari xodimlari tomonidan tezkor qaror qabul qilish ko'nikmasini rivojlantirish dolzarb masaladir. Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, ichki ishlar organlari xodimlari ayrim holatlarda kuch ishlatilmaydigan usullar hamda jismoniy kuch ishlatish o'rtasidagi tanlovda qiyinchilikka duch kelmoqdalar. Ushbu muammo global xarakterga ega bo'lib, soha mutasaddilarini ham chuqur o'ylagan, tizimli islohotlarni amalga oshirishga undamoqda. Masalan, ICAT (Integrating Communications, Assessment, and Tactics) "Muloqot, baholash va taktik harakatlarni integratsiyalash (yagona tizimga birlashtirish) dasturi"ning ishlab chiqilishi va amaliyotga tatbiq etilishi hozirda o'zining samarasini ko'rsatmoqda. Ushbu dastur ichki ishlar organlari (politsiya) xodimlarini murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilishga tayyorlash maqsadida yaratilgan [11]. ICAT odatda tezkor javob beruvchi politsiya xodimlariga mo'ljallangan bo'lib, ularni inson omiliga, psixologik jihatlariga e'tibor berish, voqea oldidan muloqot orqali tinch yo'l bilan hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ushbu dasturdan asosiy maqsad — ichki ishlar organlari xodimlariga kuch ishlatish ehtiyojidan

avval imkon qadar muloqot, vaziyatni keskinligini kamaytirish usullaridan foydalanish orqali ham xodim xavfsizligini, ham fuqarolarning Zarar ko'rishini kamaytirishdan iboratdir. AQShning Luizvill, Kentukki kabi shaharlarida ICAT treningi joriy etilgach, kuch ishlatish voqealari 28%ga kamaygan, fuqarolarning jarohatlanish holatlari 26%, xodimlar jarohatlanishi 36%ga kamaygani aniqlangan [12]. Bundan kelib chiqqan holda, ICAT modeli muloqotni kuch ishlatish o'rniga qo'llaniluvchi vosita sifatida ko'rish mumkin va muloqot ko'nikmalarini yaxshilash kuch ishlatish ehtimolini kamaytirishi mumkin degan nazariy bog'liqlik mavjud, deb ifodalash mumkin.

Xulosa va takliflar. Ichki ishlar organlarining kundalik faoliyatini innovatsion yondashuvlar, raqamli texnologiyalar va ilm-fan yutuqlariga tayangan holda tashkil etish, fuqarolarning hayoti, qadr-qimmati va mol-mulkini kibermakonda ishonchli himoya qilish bo'yicha ilg'or xorijiy tajribalar asosida samarali metodikalar ishlab chiqilayotganini alohida ta'kidlash lozim [13].

Biroq, zamonaviy ichki ishlar organlari xodimlarining jangovar va kasbiy tayyorgarligida ayrim kamchiliklarni ham sanab o'tish o'rinlidir. Hozirda ichki ishlar organlari jangovar va jismoniy tayyorgarligida mashqlar ko'proq an'anaviy xarakterga ega va shu bilan nazariy bilimlar bilan chegaralanmoqda. Natijada xodimlarning stressga bardoshlilik, diqqatni jamlash, hissiyotlarni boshqarish kabi muhim ko'rsatkichlarini aniqlash va rivojlantirish mexanizmlari yetarli darajada ilmiy yondashuv asosida amalga oshmayapti. Shu munosabat bilan ichki ishlar organlari tizimida g'arb mamlakatlaridek biofidbek texnologiyalarni joriy etish orqali mazlum muammo o'z yechimini topishi mumkin.

Shuningdek, muloqot yoki jismoniy kuch ishlatishni tanlashda qaror qabul qilish bilan bog'liq qiyinchiliklarga duch kelayotgan xodimlar uchun ICAT dasturini ichki ishlar organlari faoliyatiga tatbiq etish orqali ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy tayyorgarligini yana bir pog'ona yuqoriga ko'tarishimiz mumkin. Zero, Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, "Ichki ishlar tizimidagi islohotlarumizning amaliy natijasini sohaning har bir xodimi, birinchi navbatda, xalqimiz o'zining kundalik hayotida sezishi uchun barcha kuch va imkoniyatlarumizni safarbar etamiz".

Xulosa qilib aytganda, Ichki ishlar organlari xodimlarini tayyorlash tizimida psixofiziologik barqarorlik va kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish zamonaviy xavfsizlik siyosatining ajralmas qismi hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, biofidbek texnologiyasi xodimning stress holatlarida o'zini boshqarish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ilmiy asosda mustahkamlashga xizmat qiladi.



Shuningdek, ICAT modeli – muloqot, baholash va taktik yondashuvlarni uyg'unlashtirish orqali kuch ishlatish ehtimolini kamaytiruvchi samarali trening tizimi sifatida e'tirof etilmoqda. Ushbu yondashuvlarni O'zbekiston ichki ishlar organlari kadrlar tayyorlash amaliyotiga moslashtirish xodimlarning kasbiy yetukligi, ruhiy barqarorligi va fuqarolar bilan o'zaro ishonchni mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60-son Farmoni;

2. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.train-de-trainer.org/wp-content/uploads/2024/06/s10484-024-09644-3-1.pdf> (murojaat qilingan sana 02.10.2025);

3. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33776830/> (murojaat qilingan sana 02.10.2025);

4. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.standart.uz/news/view?id=1246> (murojaat qilingan sana 03.10.2025);

5. 2017-yil 29-noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Ichki ishlar organlari kadrlari bilan ishlash va ularning xizmatini tashkil etish tartibini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-3413-son Farmoni;

6. Elektron resurs – Rejim kirish: [https://lawtheses.com/sovremennaya-sistema-](https://lawtheses.com/sovremennaya-sistema-podgotovki-kadrov-organov-vnutrennih-del?)

[podgotovki-kadrov-organov-vnutrennih-del?](https://lawtheses.com/sovremennaya-sistema-podgotovki-kadrov-organov-vnutrennih-del?) (murojaat qilingan sana 04.10.2025);

7. Elektron resurs – Rejim kirish: https://www.researchgate.net/publication/359701868_Training_of_police_officers_in_Russia_review_of_the_2010_-_2020_professional_training_programs (murojaat qilingan sana 04.10.2025);

8. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.forcescience.com/2024/10/can-biofeedback-tools-enhance-law-enforcement-performance/> (murojaat qilingan sana 04.10.2025);

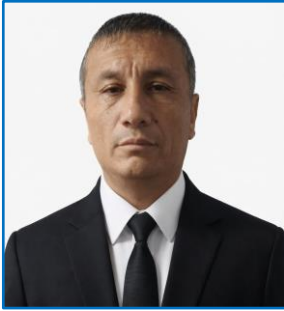
9. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.instagram.com/reel/C-dAyGfR7Lj/> (murojaat qilingan sana 05.10.2025);

10. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39463192/> (murojaat qilingan sana 05.10.2025);

11. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.policeforum.org/trainingguide/> (murojaat qilingan sana 05.10.2025);

12. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.policeforum.org/icat-training-guide/> (murojaat qilingan sana 06.10.2025);

13. Elektron resurs – Rejim kirish: <https://www.xs.uz/uz/post/prezident-shavkat-mirziyoevning-ichki-ishlar-organlari-khodimlari-va-fakhrijlariga-tabrigi/> (murojaat qilingan sana 06.10.2025)



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

O'zbekiston Respublikasi Ichki Ishlar Vazirligi
Malaka oshirish institut Jismoniy tayyorgarlik sikli
katta o'qituvchisi
S.X. Mirjamalov
Toshkent shahar O'zbekiston

IIV MALAKA OSHIRISH TINGLOVCHILARINING JISMONIY VA PSIXOFIZIOLOGIK TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISHNING INTEGRATSIYALASHGAN MODEL

Аннотация

В данной статье разработана и научно обоснована интегрированная модель комплексного развития физической и психофизиологической подготовленности слушателей системы повышения квалификации Министерства внутренних дел. В исследовании, исходя из современных требований служебной деятельности, раскрыта необходимость гармоничного развития не только физических качеств, но и психофизиологических показателей слушателей. В структуре модели физическая подготовка, психофизиологическое развитие, учебно-тренировочный процесс, а также система диагностики и мониторинга рассматриваются во взаимной интеграции. Кроме того, предложены механизмы приближения тренировочного процесса к реальным условиям служебной деятельности, моделирования стрессовых ситуаций и применения индивидуального подхода при распределении нагрузок.

Ключевые слова: интегрированная модель, физическая подготовка, психофизиологическая подготовка, повышение квалификации, слушатели МВД, стрессоустойчивость, диагностика, мониторинг, индивидуальный подход, служебная деятельность.

Annotation

Ushbu maqolada Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli ishlab chiqilgan va ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqotda zamonaviy xizmat faoliyati talablaridan kelib chiqib, tinglovchilarning jismoniy sifatleri bilan bir qatorda psixofiziologik ko'rsatkichlarini ham uyg'un rivojlantirish zarurligi yoritilgan. Model tarkibida jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik rivojlanish, o'quv-mashg'ulot jarayoni, diagnostika va monitoring tizimi o'zaro integratsiyalashgan holda ko'rib chiqilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarni real xizmat sharoitlariga yaqinlashtirish, stressli vaziyatlarni modellashtirish hamda individual yondashuv asosida yuklama berish mexanizmlari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: integratsiyalashgan model, jismoniy tayyorgarlik, psixofiziologik tayyorgarlik, malaka oshirish, IIV tinglovchilari, stressga chidamlilik, diagnostika, monitoring, individual yondashuv, xizmat faoliyati.

This article presents the development and scientific substantiation of an integrated model for the comprehensive development of physical and psychophysiological preparedness of trainees in the advanced training system of the Ministry of Internal Affairs. The study highlights the necessity of harmoniously developing not only physical qualities but also psychophysiological indicators of trainees, based on the modern requirements of professional service activities. The model integrates physical training, psychophysiological development, the training process, as well as diagnostic and monitoring systems into a unified framework. Additionally, mechanisms are proposed for adapting training sessions to real service conditions, modeling stressful situations, and applying an individual approach to load distribution.

Keywords: integrated model, physical training, psychophysiological preparedness, professional development, MIA trainees, stress resistance, diagnostics, monitoring, individual approach, service activity.

Hozirgi amaliyotda ko'plab o'quv dasturlarida jismoniy tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik alohida-alohida olib borilmoqda. Bu esa ularning o'zaro bog'liqligidan to'liq foydalanish imkonini bermaydi. Natijada tinglovchilarning real xizmat faoliyatidagi samaradorligi yetarli darajada ta'minlanmaydi. Aynan shu muammo integratsiyalashgan model ishlab chiqish zaruratini asoslab beradi.

Integratsiyalashgan modelning asosiy mohiyati – jismoniy yuklamalar, psixologik mashg'ulotlar va psixofiziologik treninglarni yagona tizimga birlashtirish orqali tinglovchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishdan iborat. Bunda mashg'ulotlar real xizmat sharoitlariga maksimal darajada yaqinlashtiriladi, stress omillari sun'iy ravishda modellashtiriladi va individual yondashuv asosida yuklama beriladi.

Mazkur modelni ishlab chiqishda differensial yondashuv, tizimlilik, uzluksizlik va individuallashtirish tamoyillari asos qilib olinadi. Shu bilan birga, zamonaviy diagnostika vositalari orqali tinglovchilarning jismoniy va psixofiziologik holatini doimiy monitoring qilish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu esa mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, IIV tizimida xizmat qilayotgan xodimlarning kasbiy faoliyati samaradorligi bevosita ularning jismoniy

va psixofiziologik tayyorgarligiga bog'liq bo'lib, ushbu yo'nalishda integratsiyalashgan yondashuvni joriy etish bugungi kunning muhim ilmiy va amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan integratsiyalashgan modelni ishlab chiqish, uni ilmiy jihatdan asoslash hamda o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash orqali uning samaradorligini eksperimental yo'l bilan aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

1) IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va ilmiy asoslash;

2) Jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantiruvchi innovatsion o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va eksperimental sinovdan o'tkazish.

- IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash va ilmiy asoslashda. Ushbu vazifa doirasida tinglovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi



(kuch, tezlik, chidamlilik) bilan psixofiziologik ko'rsatkichlari (reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik) o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik o'rganiladi. Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan psixofiziologik ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash asosiy maqsad qilib olindi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, inson organizmida jismoniy va psixik jarayonlar bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, birining rivojlanishi ikkinchisiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik – nafaqat harakat faoliyatini, balki asab tizimi faoliyatini ham faollashtiradi. Natijada markaziy nerv tizimining

ishlash tezligi, reaksiya vaqti va diqqatni boshqarish qobiliyati yaxshilanadi (1-rasmga qarang).

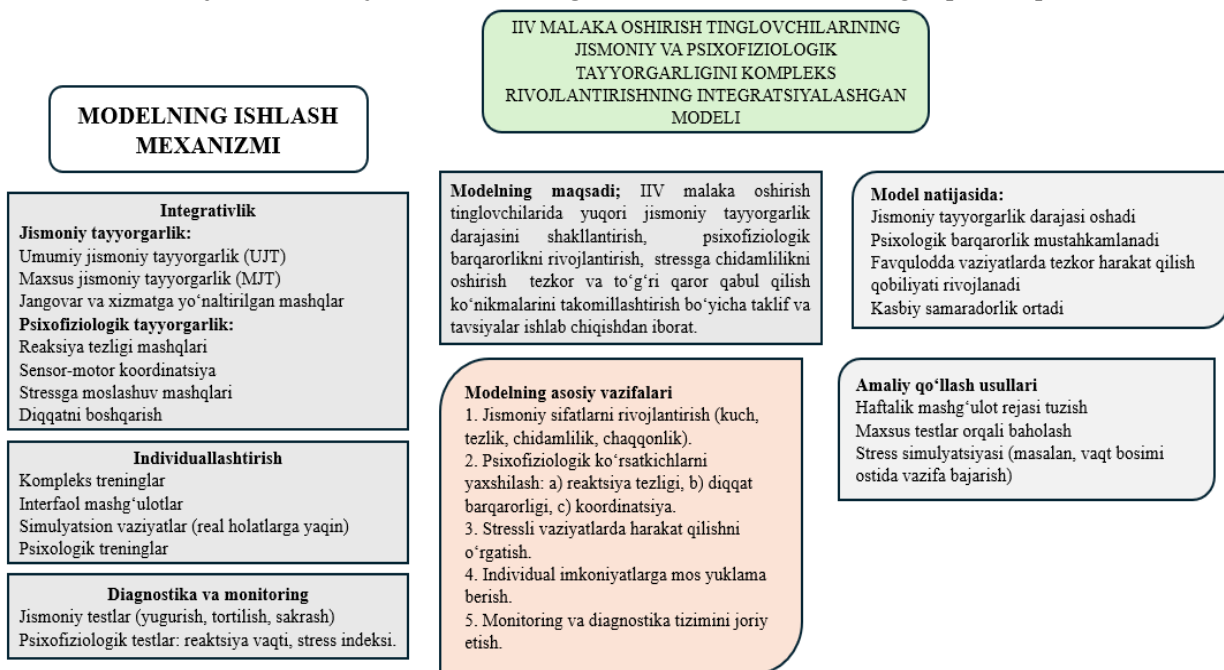
Model mexanizmi doirasida quyidagi muhim ilmiy xulosalarga kelindi:

Tezlik va reaksiya tezligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligi aniqlandi;

Chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan tinglovchilarda stressga chidamlilik ham yuqori bo'lishi kuzatildi;

Kuch ko'rsatkichlari bilan psixologik barqarorlik o'rtasida o'rtacha darajadagi bog'liqlik qayd etildi;

Chaqqonlik va diqqatni tez qayta yo'naltirish o'rtasida kuchli bog'liqlik aniqlandi.



1-rasm. IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli

Mazkur jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantiruvchi innovatsion o'quv-mashg'ulot dasturini ishlab chiqish va eksperimental sinovdan o'tkazish vazifa doirasida Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini bir vaqtning o'zida rivojlantirishga qaratilgan integratsiyalashgan o'quv-mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dastur an'anaviy mashg'ulotlardan farqli ravishda jismoniy yuklamalar bilan bir qatorda psixofiziologik trening elementlarini ham o'z ichiga oladi. Dasturda mashg'ulotlar real xizmat faoliyatiga yaqinlashtirilgan holda tashkil etilib, tinglovchilarda stressga chidamlilik, tezkor fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish asosiy e'tibor markazida bo'ldi.

Integratsiyalashgan dastur quyidagi asosiy yo'nalishlardan iborat:

1. Jismoniy tayyorgarlik komponenti: tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar, kuch mashqlari (turnik, og'irliklar), chidamlilik mashqlari (yugurish, intervallar), chaqqonlik mashqlari.

2. Psixofiziologik tayyorgarlik komponenti: reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari, diqqatni boshqarish treninglari, sensor-motor koordinatsiya mashqlari, stressga chidamlilikni oshiruvchi mashg'ulotlar.

3. Integratsiyalashgan mashg'ulotlar: vaqt bosimi ostida mashqlar bajarish, murakkab vaziyatlarni modellashtirish, jismoniy yuklama fonida qaror qabul qilish, kombinatsiyalangan mashqlar.

Olib borilgan izlanish natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot dasturi Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish



tinglovchilarining umumiy kasbiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. An'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, ishlab chiqilgan dastur jismoniy yuklama va psixofiziologik omillarni uyg'un holda qo'llash orqali tinglovchilarning funksional imkoniyatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Eksperimental tadqiqot natijalari integratsiyalashgan mashg'ulotlar tizimi reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish qobiliyatini samarali yaxshilashini isbotladi. Ayniqsa, real xizmat sharoitlariga yaqinlashtirilgan mashg'ulotlar tinglovchilarning murakkab vaziyatlarga moslashuv darajasini oshirib, ularning amaliy faoliyatda yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi. Shuningdek, mazkur dastur asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar individual yondashuvni ta'minlash, yuklamani ilmiy asosda boshqarish va tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beradi. Bu esa nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, balki psixologik barqarorlikning mustahkamlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, ishlab chiqilgan integratsiyalashgan o'quv-mashg'ulot dasturi IIV tizimida kadrlar tayyorlash sifatini oshirishda samarali innovatsion yondashuv sifatida namoyon bo'lib, uni amaliyotga keng joriy etish yuqori natijadorlikni ta'minlaydi. Kelgusida mazkur yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar ushbu modelni yanada takomillashtirish va zamonaviy texnologiyalar bilan boyitish imkonini beradi.

Xulosalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, Ichki ishlar vazirligi malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish zamonaviy xizmat faoliyati samaradorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. An'anaviy yondashuvlardan farqli ravishda, jismoniy va psixofiziologik tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda tashkil etish tinglovchilarning funksional imkoniyatlarini yanada kengaytiradi hamda ularning real xizmat sharoitlariga moslashuv darajasini sezilarli oshiradi.

Ishlab chiqilgan integratsiyalashgan model jismoniy sifatlarning (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik) bilan bir qatorda psixofiziologik ko'rsatkichlar (reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik)ni uyg'un rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, o'quv-mashg'ulot jarayonini tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va ilmiy asosda tashkil etish imkonini beradi. Modelning muhim

jihati shundaki, unda mashg'ulotlar real xizmat vaziyatlariga yaqinlashtiriladi, stress omillari modellashiriladi hamda individual yondashuv asosida yuklama berish tamoyili qo'llaniladi.

Shuningdek, tadqiqot doirasida taklif etilgan diagnostika va monitoring tizimi tinglovchilarning jismoniy va psixofiziologik holatini doimiy nazorat qilish, olingan natijalar asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish hamda individual rivojlanish dinamikasini baholash imkonini beradi. Bu esa tayyorgarlik jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, integratsiyalashgan modelni IIV malaka oshirish tizimiga joriy etish tinglovchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, favqulodda va murakkab vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish, shuningdek, ularning jismoniy va psixologik barqarorligini mustahkamlashda yuqori natijadorlikni ta'minlaydi.

Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlarda modelni takomillashtirish, raqamli texnologiyalar va innovatsion diagnostika vositalarini keng joriy etish orqali tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etish imkoniyatlari mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdushukurovich, A. A. (2025). Harbiy xizmatchilarni jismoniy tayyorgarlik va sport sohasiga qiziqtirish asoslari. *Models and methods for increasing the efficiency of innovative research*, 4(43), 72-78.
2. Abdushukurovich, A. A., & Bahodirjon o'g, N. M. R. (2025). Harbiy xizmatchilarning axloqiy-ruhiy holatini rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning o'rni. *Zamonaviy ta'lim tizimini rivojlantirish va unga qaratilgan kreativ g'oyalar, takliflar va yechimlar*, 7(76), 112-116.
3. Abdushukurovich, A. A. (2024). Harbiy xizmatchilarning sog'ligini mustahkamlashda jismoniy sifatlarning o'rni. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(12), 170-174.
4. Olimjonovich, U. I. (2023). Chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlik bo'lajak harbiy rahbarlarida o'quv-jangovar sifatlarni rivojlantirishning pedagogik tizimi. *Fan jurnali ta'lim va madaniyat*, 1(1), 72-91.
5. Nigmatovich, U. R. (2025). Horiyiy davlatlarning xarbiy ta'lim muassasalarida chegara qo'shinlari taktikasi yo'nalishi bo'yicha mutahassislarni tayyorlash. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 64(1), 181-187.



Oriental universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi
U.A.Eshmanova
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +93 006 14 17

Email: umidaeshmanova6@gmail.com

TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH VA HARAKAT FAOLLIGINI TARBIYALASH METODIKASI

Аннотация

В данной статье раскрываются пути совершенствования физического воспитания студенток и их приобщения к оздоровительным и спортивным занятиям. Также изучается отношение студенток к физическим упражнениям и их любимые виды спорта. Предусматриваются занятия физическими упражнениями как социальная потребность девушек-студенток. Кроме того, в статье отмечается социальное значение и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студенток в различных педагогических и психологических условиях, формирующих физическую культуру личности в целом.

Ключевые слова: двигательная активность, студентки, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность, массовый спорт, гимнастика, педагогика, психология.

Annotation

Maqola talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalashni yanada takomillashtirish yo'llariga bag'ishlangan bo'lib, unda talaba-qizlarni jismoniy mashqlar va sevimli sport turlariga bo'lgan munosabatlari o'rganilgan hamda jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning ijtimoiy ehtiyojlari ekanligi ko'rsatilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiyani talaba-qizlarning sog'lom turmush tarzini kechirishidagi va jismoniy madaniyatidagi o'rni masalalari turli pedagogik va psixologik shart-sharoitlar nuqtai-nazaridan tahlil qilingan va ular bir butun shaxs jismoniy madaniyatini shakllantirish vosinafari sifatida ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Jismoniy faollik, talaba-qizlar, jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya sport, ommaviy sport, badan tarbiya, gimnastika, pedagogika, psixologiya.

The article is devoted to ways to further improve the physical education of female students, examines the attitudes of female students to exercise and favorite sports, and shows that physical education is a social need of female students. The role of physical education in the healthy lifestyle and physical culture of students is also analyzed in terms of various pedagogical and psychological conditions, and they are emphasized as a means of shaping the physical culture of an individual.

Keywords: Physical activity, students, physical culture, physical education sports, mass sports, physical education, gymnastics, pedagogy, psychology.

Kirish. Bugungi kunda respublikamiz oliy o'quv yurtlari talaba-yoshlarini jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha yaratilayotgan shart-sharoitlar har qachongidan ortib bormoqda. Talaba-qizlarni jismoniy tarbiyalash masalalari Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining umumiy masalari tarkibiga kiradi va u o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu o'rinda "Jismoniy tarbiya", "Jismoniy madaniyat" degan tushunchalarning mazmuniga e'tibor berib o'tish muhimdir, chunki hozirgacha mutaxassislar o'rtasida jismoniy tarbiyani pedagogika fanidan ajratib qarash holati ko'p uchraydi [1]. Jismoniy tarbiya pedagogika fanining mutaxassislashtirilgan muhim tarkibiy qismi hisoblanadi va quyidagi ta'rifga ega: "Jismoniy tarbiya pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy mashqlar yordamida o'sib kelayotgan yosh organizmlarning morfologik (tana tuzilishi) va funksional (ichki hayotiy tizimlar ishi) qobiliyatlarini o'stirishga qaratilgan tadbirlar majmuidir" [2].

Shuning uchun jismoniy tarbiya pedagogika fanining muhim hayotiy, tarkibiy qismi sifatida tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas aloqada amalga oshirilib borilishi kerak. "Jismoniy madaniyat" esa nisbatan keng tushuncha hisoblanib, u "Umumiy madaniyatning muhim tarkibiy qismi bo'lib, inson salomatligi va jismoniy kamolotining maxsus vositalarini yaratish va foydalanish ishida jamiyat erishgan muvaffaqiyatlarning umumiy natijasidir". Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning keyingi muhim bosqichi bo'lib, u butun umr davom etadigan muhim madaniy, tarbiyaviy va tibbiy-biologik hamda ijtimoiy-siyosiy jarayondir.

Chunki jismoniy madaniyatning shakllanishida genetik va tabiiy iqlim sharoiti bilan birgalikda jismoniy madaniyatni oshirish uchun yaratilgan ijtimoiy shart-sharoitlarning ham o'rni beqiyosdir.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.

Aholining turmush darajasi qanchalik yuqori bo'lsa ular jismoniy madaniyatining darajasi ham shunchalik yuqori bo'ladi va o'rtacha uzoq umr ko'rish yanada ortib boradi. Talabalik yillari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyatni oshirishning oxirgi majburiy bosqichi hisoblanadi. Keyin esa ular bilan mustaqil va ixtiyoriy ravishda shug'ullanishga to'g'ri keladi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ta'lim olayotgan ikki yuz mingdan ziyod talabalarining deyarli yarimini talaba-qizlar tashkil etadi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirish masalalari bo'yicha ko'plab tadbirlar amalga oshirilishiga qaramasdan jismoniy faol bo'layotgan talaba-qizlarning soni juda kam, ularning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish darajasi qoniqarli emas. Jadval bo'yicha mashg'ulotlarga talaba-qizlar nomigagina sport kiyimi bilan chiqadilar, mashg'ulotlarda ularning faolligi juda past. Ma'lumotlarga ko'ra butun talabalarining 8 % dan 20 % bo'lgan qismi to'garak mashg'ulotlariga jalb etilgan (A.H.G'ulomov, Ye.Tixonova, G.F. Gulyamova va b, 2004) [3]. To'garaklarga jalb etilgan talabalarining butun sonining foiziga nisbatan, talaba-qizlarning soni yanada past, u 7-8 %ni tashkil etadi. Buning bir qancha obyektiv va subyektiv sabablari mavjud.

Masalan, talaba-qizlar jismoniy madaniyatiga eskicha qarashlarning hamon mavjudligi, o'quv yurti ma'muriyatining zarur darajada e'tiborsizligi va Jismoniy tarbiya faniga ikkinchi darajali fan



sifatida qarashi, o'qituvchilarning kasb tayyorgarligini yetishmasligi va o'z fanining mavqieni zarur darajada himoya qilaolmasligi, mashg'ulotlarni zamonaviy darajada tashkil etilmasligi, shart-sharoitlar sifatining pastligi, ijtimoiy talabalarning yetarli emasligi, tashabbusning yo'qligi yoki uni qo'llab-quvvatlamaslik, talaba-qizlar qiziqishlariga mos

to'garaklarning yo'qligi, shuningdek, talaba-qizlarning jismoniy madaniyat ta'limidan uzoqligi, milliy mentalitetga mos zamonaviylikning, shaxsiy jismoniy kamolat rejasining yo'qligi va boshqalarni ta'kidlab o'tish mumkin. Bunga jismoniy madaniyat faniga ajratilgan o'quv soatlarining kamligi, ularni II-III-IV bosqichlarda davom ettirilmasligi ham asosiy sababdir.

Mashqlarni bajarishda foydalaniladigan me'yoriy ko'rsatmalar hamda organizmga foydasi

№	Mashq nomi	Me'yoriy ko'rsatmalar	Organizmga foydasi
1	Diqqat mashqi	Tik turgan holda qo'llar yuqoriga ko'tariladi, chap oyoq yengil ko'tarilib yon tomonga egiladi	Konsentratsiyani oshiradi, yelka va son mushaklarini harakatga keltiradi
2	Suzuvchi	Chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng oyoq cho'ziladi, yelka bilan oldinga egilib, qo'llar cho'ziladi	Gavda muvozanatini mustahkamlaydi, son mushaklari va belni kuchaytiradi
3	Velosiped	Yotgan holda oyoqlar bilan galma-gal velosiped aylantirish harakati bajariladi	Pastki tanani, ayniqsa son, qorindagi mushaklarni faollashtiradi
4	Aylanma harakatlar	Yotgan holda tizzani teskari yo'nalishda bukib aylantirish	Bel va umurtqa mushaklarini harakatga keltiradi, orqa og'rig'ini kamaytiradi
5	Baqasimon o'tirish	Tik turgan holda chuqur o'tirib, oyoqlar yelka kengligida, qayta tik turiladi	Son va dumba mushaklarini kuchaytiradi, oyoq bo'g'imlarini faollashtiradi
6	Tiranishlar	Yerga tirsak bilan tiranib, yuqoriga ko'tarilib tushiladi	Qo'l, elka va ko'krak mushaklarini mustahkamlaydi, yuqori tana barqarorligini oshiradi
7	Kiyik mashqi	Har bir oyoq navbat bilan oldinga chiqariladi, qo'llar tepada chapak chalinadi	Ritm, harakat koordinatsiyasini va yurak-qon tomir tizimini faollashtiradi
8	Yurish mashqi	Tik holatda qo'l barmoqlari ochiq, oyoqlar bilan oldinga yurish harakati bajariladi	Yurish apparatini mustahkamlaydi, organizmni harakatga keltiradi
9	Tik turib siltanish	Tik turgan holda qo'l va oyoqlar ritmik siltanadi	Qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarning tarangligini bartaraf etadi
10	Nafas mashqlari	Chuqur nafas olinadi, og'iz orqali chiqariladi	Stressni kamaytiradi, organizmni kislorod bilan boyitadi, ruhiy holatni yaxshilaydi

Tadqiqot metodologiyasi. Talaba-qizlar jismoniy tarbiyasi bugungi kunda muhim pedagogik, psixologik va jismoniy madaniyat fani bilan bog'liq, shuningdek, ko'p omillarga va baholarga asoslangan zamonaviy ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni talab etadi va bular muammoning yanada dolzarbligini ko'rsatadi. Shaxsni biror bir faoliyat turiga yo'naltirish va uni amalga oshirishda shaxsiy qiziqish va qiziqtirishning pedagogik-psixologik ahamiyati muhim yo'naltiruvchi kuchga ega. Bu jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishning ongliklik va faollik tamoyili mazmuniga singdirilgan bo'lib, ma'lum tashkiliy-pedagogik tadbirlarni amalga oshirishni talab qiladi. Bu birinchi navbatda talaba-qizlarning jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlariga qiziqish va intilishlarini o'rganishni taqozo etadi.

Tahlil va natijalar. Ushbu metodika jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini an'anaviy shakldan chiqarib, musiqali mashqlar orqali harakatlarni qiziqarli va samarali qilishga qaratilgan. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarga bo'lingan:

1-bosqich. Musika bilan umumiy qizish mashqlari. Harakatlarni musiqa ritmiga moslashtirish uchun yengil aerobika mashqlari

qo'llaniladi. Nafas olish texnikalari bilan birgalikda mashqlar bajariladi.

2-bosqich. Asosiy harakatlar. Musika bilan sinxron harakatlar: yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash mashqlari. Jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos ravishda intensivlik oshiriladi.

3-bosqich. O'yin va raqs elementlari bilan bajariladigan mashqlar. Mashg'ulotlarga raqs, aerobika yoki boshqa kreativ harakatlar qo'shib, jismoniy yuklamalar oshiriladi. Basketbol, voleybol yoki boshqa sport turlarining elementlari musiqaga moslashtiriladi.

4-bosqich. Yakuniy bosqich va bo'shashtiruvchi mashqlar. Mashqlar ohangdor musiqa bilan yakunlanadi. Charchoqni kamaytirish va mushaklarni bo'shashtirish uchun stretching mashqlari bajariladi.

Musika asosida kreativ mashqlar tizimining afzalliklari va samaradorligi. Ushbu metodika jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini takomillashtirishga va talabalar motivatsiyasini oshirishga quyidagi yo'nalishlarda xizmat qiladi:

1. Talabalarning darslarga qiziqishini oshiradi. Musika bilan bajariladigan mashqlar o'quv jarayoni zerikarli bo'lishining oldini oladi va talabalarni faol ishtirok etishga undaydi.

2. Jismoniy yuklamalar samaradorligini oshiradi. Ritmli harakatlar jismoniy yuklamalar



ta'sirini oshirib, mushaklarning yanada samarali ishlashini ta'minlaydi.

3. Harakat koordinatsiyasi va reflekslarni rivojlantiradi. Musiqa bilan sinxron harakat qilish muskullar uyg'un ishlashini ta'minlaydi va reflekslarni tezlashtiradi.

4. Stressni kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa yordamida bajarilgan mashqlar stressni kamaytirib, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

5. Gamifikatsiya bilan integratsiya qilish imkonini beradi. Ushbu metodika gamifikatsion yondashuv bilan uyg'unlashtirilishi mumkin, bu esa mashqlarni o'yin tarzida tashkil etish va talabalarni rag'batlantirish imkonini beradi.

Xulosa va takliflar. Demak, talaba-qizlar tomonidan taklif qilingan tadbirlar oliy ta'lim muassasalarida amalga oshirilib borilsa, talaba-qizlarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini kechirish darajasini hamda salomatligi yanada yaxshilanadi. Bu hozirda tibbiyotdagi 15-20 ming so'mlik oddiy tashxisdan tortib, 350-400 ming so'mgacha bo'lgan murakkab elektron tashxislarga sarflanadigan xarajatlarni tejab qolish imkoniyatini beradi va tejab qolingana mablag'lar intellektual salohiyatni oshirishga yoki rang-barang dunyoni ko'rish uchun qilinadigan sayohatlarga chiqish imkoniyatini yaratadi.

Albatta, mamlakatimizda o'sib kelayotgan yoshlarni har tomonlama yetuk qilib tarbiyalashga yaratilayotgan sharoitlar boshqa hech bir mamlakatda yo'qligini ishonch bilan ayta olamiz. Lekin biz bu imkoniyatlardan zarur darajada foydalana olmayapmizmi, o'z imkoniyatlarumizni sportda, san'atda, bilimda sinab ko'ra olmayapmizmi? Albatta yo'q, buni yuqoridagi javoblardan ma'lum bo'lgan xulosalar ko'rsatib turibdi. Jismoniy mashqlar, shuningdek, ilmiy asoslangan boshqa sport-sog'lomlashtirish tadbirlari talaba-qizlar jismoniy madaniyatini shakllantirishga ijobiy ta'sir etadi, ular talaba-qizlarni o'z jismoniy tarbiyasi bo'yicha rejali ish

olib borishga, o'z organizmi va uning funksiyalarini o'zgartirishga olib keladi.

Shuningdek, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari talaba-qizlar jismoniy tarbiyasini oshirib, ular organizmini faol jismoniy mashq qilishga moslashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya yoki jismoniy mashqlar bilan faol shug'ullanish talaba-qizlarning nafaqat organizmi funksiyalariga, balki ularning ruhiy-psixologik, aqliy-axloqiy va ijtimoiy faol shaxs bo'lishiga ham yordam beradi. Qolaversa jismoniy tarbiya talaba-qizlarni jismoniy madaniyat va uning mazmuni, vositalari va shakllari to'g'risidagi bilim, malakalarini ham faol shakllanishiga olib keladi. Talaba-qizlarning jismoniy madaniyat bo'yicha ta'lim va tarbiyasini yanada rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. "Belbog'li kurashchilarning koordinatsion mashqlar yordamida texnik – taktik tayyorgarligini takomillashtirish". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282.

2. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kajdogo.-Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.

3. Eshmanova, U., & Qo'qorov, J. Maktab yoshidagi voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda rejali mashg'ulotlarning dolzarbligi va pedagogik asoslari. Modern science and research, 4(5), (2025). - 977-981.

4. Xursanova Ruxsora Olimjon qizi. Eshitishida muommosi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahlil qilish. ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar

5. Eshmanova, U., & Xoshimova, C. Boks sport turida ringda harakatlanayotgan referening majburiyatlari. Modern Science and Research, 4(5), (2025). 879-883.

6. Eshmanova Umida Abdulla qizi. Development of agility in female students through basketball game elements. The multidisciplinary journal of science and technology- volume-4, issue-12.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel : +93 006 14 17

Email: akmuradovmirshod9@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Sport psixologiyasi va pedagogikasi" kafedrası o'qituvchisi
M.M.Akmuradov
 Chirchiq, O'zbekiston.

10–12 YOSHLI DZYUDOKILARDA DINAMIK MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISHNING METODOLOGIK ASOSINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье представлены результаты исследования, направленного на развитие динамического равновесия у дзюдоистов 10–12 лет. Полученные данные позволяют осуществить комплексный анализ уровня вестибулярной устойчивости, сенсомоторной интеграции, устойчивости внимания и степени автоматизации технических действий спортсменов. Для определения и анализа уровня динамического равновесия применялось разработанное автором инновационное национальное интеллектуальное устройство. В ходе исследования экспериментальная и контрольная группы были сформированы с учетом пола, возраста и спортивного разряда. Психофизиологические и физические показатели групп были сопоставлены и подвергнуты статистическому анализу. На основе полученных данных сформулированы научные выводы и практические рекомендации.

Ключевые слова: дзюдоисты 10–12 лет, динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, индекс эффективности равновесия, диагностика, концентрация внимания, таблица Шульте, техническая подготовленность.

Annotation

Ushbu maqolada 10-12 yoshli dzyudochilarning dinamik muvozanatini rivojlantirish maqsadida sportchilarning vestibulyar barqarorligi, sensor-motor integratsiyasi, diqqatning barqarorligi va texnik harakat avtomatizmi darajasini kompleks tahlil qilish imkonini beruvchi natijalar aniqlangan. Tadqiqotda sportchilarning dinamik muvozanat darajasini aniqlash va tahlil qilish uchun muallif tomonidan ishlab chiqilgan innovatsion milliy intellektual uskuna qo'llanildi. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlari jinsi, yoshi hamda sport razryadi jihatidan o'zaro mos holda shakllantirildi. Guruhlarning psixofiziologik va jismoniy ko'rsatkichlari taqqoslanib, natijalar statistik tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida ilmiy xulosa va amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: 10–12 yoshli dzyudochilar, dinamik muvozanat, vestibulyar barqarorlik, muvozanat samaradorlik indeksi, diagnostika, diqqat konsratsiyasi, shulte jadvali, texnik tayyorgarlik.

This article presents the results of a study investigating the development of dynamic balance in 10–12-year-old judokas. The findings provide an opportunity for a comprehensive analysis of vestibular stability, sensorimotor integration, attentional stability and the level of technical movement automatization in athletes. To determine and analyse the level of dynamic balance, an innovative national intellectual device developed by the author was used. During the study, experimental and control groups were formed according to gender, age, and sports qualification level. The psychophysiological and physical indicators of these groups were then compared and statistically analysed. Based on the results obtained, scientific conclusions and practical recommendations were developed.

Keywords: 10–12-year-old judokas; dynamic balance; vestibular stability; balance efficiency index; diagnostics; attention concentration; Schulte table; technical preparedness.

Dolzarbli. Hozirda sport sohasi boshqa sohalar singari jadallik bilan rivojlanib borayotgan sohalar qatoriga kiradi. Sportda yuqori natijalarga erishish sportchilar bilan yoshligidan boshlab individual yondashuvlar amalga oshirishni va ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlagan sport turida yuqori natijalarga asos bo'ladigan xususiyatlarni rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Ushbu vazifani amalga oshirishda ilmiy yondashuvlar muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan qator qaror va farmonlar sport tizimini modernizatsiya qilish, ilmiy-tadqiqot ishlarini amaliyot bilan uyg'unlashtirish va innovatsion metodika hamda texnologiyalarni joriy etish uchun mustahkam huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Jumladan, 03.11.2022-yildagi PQ-414-son O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda baholash va monitoring qilish tizimini rivojlantirish zarurligini belgilab bergan [1]. Qarorlarning ijrosini ta'minlash maqsadida 10-12 yoshli dzyudochilarda tadqiqot ishlarini olib bordik. Shu bilan birga, amaliyotda yosh dzyudochilarning muvozanat qobiliyatini baholash va nazorat qilishda qo'llanilayotgan usullar ko'pincha murakkab, statsionar yoki mashg'ulot jarayoniga to'liq mos kelmasligi bilan ajralib turadi. Holbuki, aynan ushbu yosh davri muvozanat, koordinatsiya va vestibulyar

barqarorlikning jadal shakllanish bosqichi hisoblanadi, sportchilarning muvozanat qobiliyatini yetarli darajada rivojlantirmaslik, mashg'ulotlar jarayonida shikastlanish holatlarini keltirib chiqarishi, murakkab maxsus harakatlarni o'zlashtirishda ortiqcha vaqt sarfini keltirib chiqarishi, sportchilarning psixik salbiy holatini kelib chiqishiga va eng asosiylaridan biri sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu muammolarni oldini olish maqsadida muvozanat qobiliyatini rivojlantirish dolzarb muammo sifatida tanlab olindi.

Tadqiqot maqsadi. 10–12 yoshli dzyudochilarning mashg'ulotlar jarayoniga muvozanat qobiliyatini rivojlantirishning metodik asoslarini ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari. 10–12 yoshli dzyudochilardan tajriba va nazorat guruhlarini ekvivalentlik tamoyili asosida shakllantirish.

Dinamik muvozanatni VESKORQ (frontal, sagittal, transversal) testlari orqali, statik muvozanatni statometriya testlari orqali baholash.

Olingan natijalarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilib, guruhlarning boshlang'ich tengligini asoslash.

Tadqiqot usullari.

Tadqiqotda sportchilarning statik muvozanatini aniqlashda "STATOMETRIYA testi"dan, dinamik muvozanat natijalarini aniqlashda "VESKORQ testi"dan, diqqat



xususiyatini aniqlashda “Shulte testi”dan, sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashda “Texnik harakatni takroriy maksimal tezlikda bajarish testi”dan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Muvozanat saqlash qobiliyatlari deganda sportchining turli murakkablikdagi muvozanat saqlash harakat vazifalarini hal etish jarayonida namoyon bo‘ladigan va harakatlarni optimal, oqilona tarzda boshqarish va tartibga solish (tez, to‘g‘ri, oqilona, topqirlik bilan) imkoniyatini beruvchi qobiliyatlari tushuniladi [2]. Diqqat deb ongning bir nuqtaga to‘plab, muayyan bir obyektga faol qaratilishiga aytamiz; biz o‘z faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o‘zimizning qilgan ishlarimiz, o‘y va fikrlarimiz diqqatning obyekti bo‘la oladi. Diqqat paytida ongning bir nuqtaga to‘planishi ong doirasining torayishidan iboratdir; bunda go‘yo ong doirasi anchagina tig‘izlanadi. Aynan shunday torayish va tormizlanish tufayli ong doirasi juda ham yuqorilashadi. Ongning eng tormozlangan va binobarin, eng yuqori nuqtasi diqqatning fokusi (ya‘ni markazi) deb ataladi. Aynan shu fokusga tushgan barcha narsalar juda to‘la va yuqori hamda juda aniq aks etiriladi [3]. Yuqoridagilarga asoslangan holda shuni aytish

mumkin sportchilarning diqqatini, fokusini o‘zining harakatlariga qaratilishi muvozanat saqlashida hamda texnik harakatlarni mukammal o‘zlashtirishida muhim ahamiyatga egadir. Tadqiqotimizda diqqat ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida “Shulte” testidan foydalandik. Shulte jadvallari periferik ko‘rishni yaxshilashga, konsentratsiyani rivojlantirishga va voqelikni idrok etish qobiliyatini o‘stirishga xizmat qiluvchi texnikadir [5].

Tadqiqotni amalga oshirishda sportchilarni to‘g‘ri saralash muhim ahamiyat kasb etadi. Tanlab olingan testlar sportchilarning jismoniy hamda psixofiziologik xususiyatlariga mos bo‘lishi zarur. Nazorat va tajriba guruhlarini shakllantirilganda sportchilarning dastlab aniqlangan jismoniy ko‘rsatkichlarining o‘zaro yaqinligi tadqiqotni muammalarsiz tashkil etish hamda ilmiy tamoyillarga muvofiqligini ta‘minlaydi. Tadqiqotda jami 9 ta test saralab olindi. Shundan 1-, 2- va 3-testlar statik muvozanatni tahlil qilishga, 4, 5 va 6-testlar dinamik muvozanatni baholashga, 7-test sportchilarning diqqat ko‘rsatkichini aniqlashga, 8- va 9-testlar esa texnik tayyorgarlik darajasini tahlil qilishga yo‘naltirildi. Olingan natijalar 1-jadvalda nazorat guruhi natijalari 2-jadvalda tajriba guruh natijalari keltirib o‘tilgan.

1-jadval

Nazorat guruhi 3 - razryadli boshlang‘ich tayyorgarlik guruhi 10-12 yoshli dzyudochilar sinalluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=10)

NG	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	7,442	7,638	30,921	7,124	5,672	7,436	60,35	17,95	18,22
2	8,753	9,562	27,624	5,748	5,134	6,022	71,22	18,33	22,21
3	9,134	8,657	30,145	6,957	6,657	7,116	80,12	19,55	23,24
4	6,658	6,863	25,291	5,538	6,218	6,673	57,8	18,42	22,13
5	7,973	7,237	26,156	6,436	6,057	7,075	65,22	20,22	19,87
6	6,167	6,638	25,607	5,169	5,384	5,446	68,3	23,36	23,52
7	7,328	7,245	28,556	6,487	5,116	6,538	70,33	19,18	18,42
8	6,436	6,857	26,355	5,556	5,267	5,437	78,45	21,15	22,06
9	7,257	6,638	28,586	5,448	4,573	5,672	67,52	23,12	24,11
10	7,348	6,964	41,438	7,115	6,658	7,584	68,28	18,25	18,42
X	7,45	7,43	29,07	6,16	5,67	6,50	68,76	19,95	21,22
σ	0,94	0,86	3,66	0,72	0,72	0,76	9,36	2,52	2,89
V, %	12,62	11,60	12,59	11,61	12,60	11,62	13,61	12,62	13,63



2-jadval

Tajriba guruhi 3 - razryadli boshlang'ich tayyorgarlik guruhi 10-12 yoshli dzyudochilar sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=10)

TG	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	7,973	8,115	38,625	6,865	6,523	8,565	57,45	15,56	18,73
2	9,685	9,758	35,836	7,724	7,725	7,943	61,37	13,88	16,35
3	10,446	10,627	41,348	6,582	6,962	8,358	68,32	14,85	15,47
4	6,838	7,056	34,733	8,744	7,635	7,737	49,51	15,13	16,34
5	8,236	8,388	31,468	7,379	6,764	8,266	54,46	16,82	17,48
6	10,145	10,357	35,684	5,674	7,347	6,638	58,47	14,74	18,37
7	9,864	9,946	37,856	6,256	5,869	7,535	61,63	15,63	17,24
8	8,538	8,713	40,647	7,935	6,638	7,226	68,14	13,48	16,38
9	7,327	7,548	36,528	5,983	5,347	6,782	50,56	16,27	14,72
10	9,235	9,436	42,632	7,964	7,135	8,725	58,24	14,46	16,51
X	8,83	8,99	37,54	7,11	6,79	7,78	58,82	15,08	16,76
σ	1,07	1,00	4,55	0,79	0,82	0,86	7,72	1,83	2,20
V, %	12,12	11,15	12,13	11,11	12,13	11,10	13,13	12,13	13,12

Aniqlangan natijalar mashg'ulotlar jarayonida teng sharoitda obyektiv yondashuvlar orqali aniqlandi va rasmiylashtirildi. Dastlabki natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari

ko'rsatkichlari statistik jihatdan o'zaro yaqin bo'lib, ularning qiyosiy tahlili 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Nazorat (n=10) va tajriba (n=10) guruhlari 3 - razryadli boshlang'ich tayyorgarlik guruhi 10-12 yoshli dzyudochilarning pedagogik tajriba boshida qayd etilgan psixofiziologik va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

Tajriba boshi										
Test	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi						
	X	σ	V, %	X	σ	V, %	AF	NF	t	P
1	7,35	0,95	12,97	7,45	0,94	12,62	0,10	1,37	0,24	>0,8
2	7,67	0,92	11,98	7,43	0,86	11,60	0,24	3,15	0,61	>0,5
3	29,59	3,84	12,99	29,07	3,66	12,59	0,52	1,76	0,31	>0,7
4	6,01	0,72	11,98	6,16	0,72	11,61	0,15	2,46	0,46	>0,6
5	5,76	0,75	12,99	5,67	0,72	12,60	0,09	1,58	0,28	>0,7
6	6,66	0,80	11,97	6,50	0,76	11,62	0,16	2,36	0,45	>0,6
7	71,17	9,95	13,98	68,76	9,36	13,61	2,41	3,39	0,56	>0,5
8	19,52	2,53	12,96	19,95	2,52	12,62	0,43	2,22	0,38	>0,7
9	20,56	2,88	13,99	21,22	2,89	13,63	0,66	3,21	0,51	>0,6
O'rtacha							0,53	2,39		

Yuqoridagi 3-jadvalda 1-test ya'ni (Statometriya test)da o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinda 90°ga bukulgan, qo'llar yuqorida, vizual nazoratsiz muvozanat saqlash test natijasiga ko'ra tajriba guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 7,35 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 7,45 soniyani tashkil etgan. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 0,95 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalari 0,94 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koefitsienti natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 12,97 % ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 12,62%

tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi AF = 0,10 soniyaga farqlandi, NF = 1,37% ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra t = 0,24, p > 0,8 ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

2-test (Statometriya test)da ikki oyoq uchida turib, bosh orqaga tashlangan holda oyoqlar birlashtirilgan, vizual nazoratsiz muvozanat saqlash test natijasiga ko'ra tajriba guruhi



sportchilarning o'rtacha natijalari 7,67 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 7,43 soniyani tashkil etgan. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 0,92 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 0,86 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 11,98 % ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 11,60% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi $AF = 0,24$ soniyaga farqlandi, $NF = 3,15\%$ ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,61$, $p > 0,5$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

3-test (Statometriya test)da O'ng oyoqda "Qaldirg'och" holatida turib, vizual nazorat orqali muvozanatni saqlash vaqti (soniya) tajriba guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 29,59 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 29,07 soniyani tashkil etgan. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 3,84 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 3,66 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 12,99 % ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 12,59% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi $AF = 0,52$ soniyaga farqlandi, $NF = 1,76\%$ ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,31$, $p > 0,7$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

4-test. VESKORQ – frontal tekislikdagi dinamik muvozanat testi natijalariga ko'ra tajriba guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 6,01 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 6,16 soniyani tashkil etgan,. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 0,72 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 0,72 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 11,98% ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 11,61% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi $AF = 0,15$ soniyaga farqlandi, $NF = 2,46\%$ ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,46$, $p > 0,6$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

5-test. VESKORQ – sagittal tekislikdagi dinamik muvozanat testi natijalariga ko'ra tajriba

guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 5,76 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 5,67 soniyani tashkil etgan,. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 0,75 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 0,72 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 12,99% ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 12,60% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi $AF = 0,09$ soniyaga farqlandi, $NF = 1,58\%$ ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,28$, $p > 0,7$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

6-test. VESKORQ – transversal tekislikdagi dinamik muvozanat testi natijalariga asosan tajriba guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 6,66 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 6,50 soniyani tashkil etgan. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 0,80 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 0,76 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 11,97% ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 11,62% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi $AF = 0,16$ soniyaga farqlandi, $NF = 2,36\%$ ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,45$, $p > 0,6$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

7-test. SHULTE testi natijalariga ko'ra tajriba guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 71,17 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 68,76 soniyani tashkil etgan,. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 9,95 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 9,36 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 13,98% ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 13,61% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi $AF = 2,41$ soniyaga farqlandi, $NF = 3,39\%$ ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,56$, $p > 0,5$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

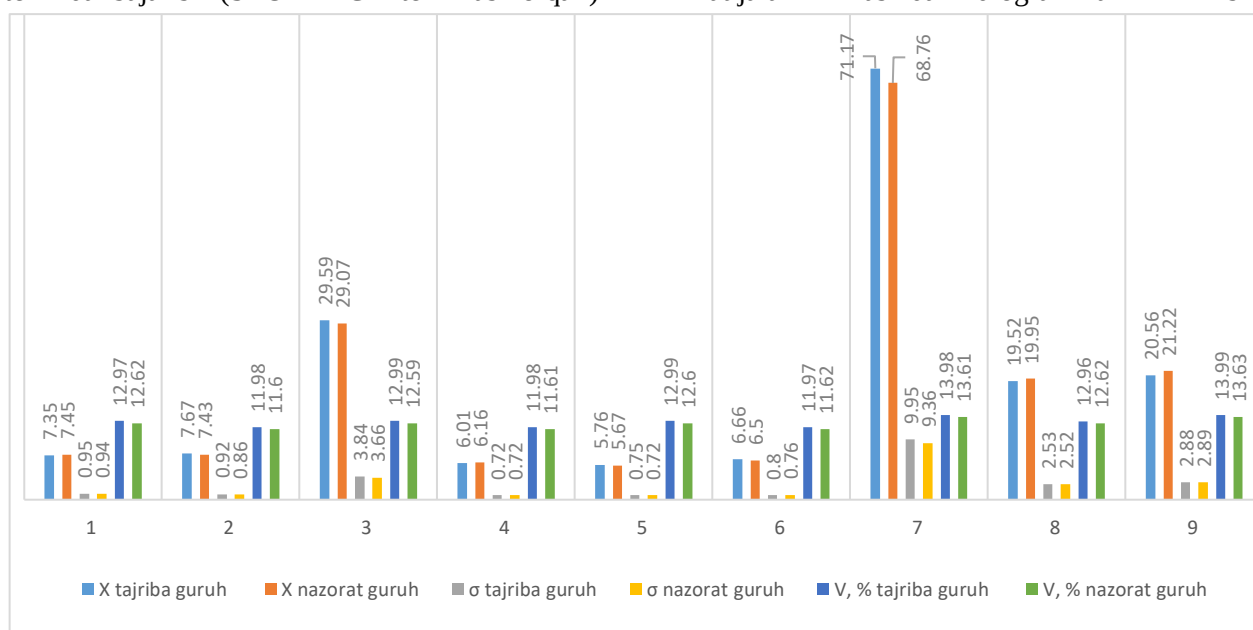
8-test. Texnik harakatni takroriy maksimal tezlikda bajarish (O-GOSHI texnikasi orqali) testi natijalariga asoslangan holda tajriba guruhi sportchilarning o'rtacha natijalari 19,52 soniyani,



nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 19,95 soniyani tashkil etgan,. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 2,53 soniyani teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 2,52 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 12,96 % ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 12,62 % tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi AF = 0,43 soniyaga farqlandi, NF = 2,22% ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,38$, $p > 0,7$ ekanligi aniqlandi. Bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi.

9-test. Texnik harakatni takroriy maksimal tezlikda bajarish (SEOI-NAGE texnikasi orqali)

sportchilarning o'rtacha natijalari 20,56 soniyani, nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha natijalari 21,22 soniyani tashkil etgan. Standart og'ish natijasiga keladigan bo'lsak tajriba guruhi 2,88 soniyaga teng bo'lsa, nazorat guruhi natijalar 2,89 soniyaga tengligi aniqlangan. Variatsiya koeffitsienti natijasiga keladiga bo'lsak tajriba guruhi sportchilarning 13,99 % ligi, nazorat guruhi sportchilarning natijalari 13,63% tashkil etadi, V% 12–13% bo'lgani uchun o'rtacha tarqoqlik, guruh ichida natijalar nisbatan bir xil ekanligini anglatadi. Guruhlar orasidagi AF = 0,66 soniyaga farqlandi, NF = 3,21%ga tengligi aniqlandi. Student t-mezoniga ko'ra dastlabki natijalarga ko'ra $t = 0,51$, $p > 0,6$ ekanligi aniqlandi bu esa guruhlar orasida o'rtacha qiymatlar farqlansa-da, statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi. Aniqlangan natijalar 1-rasmda diogramma ko'rinishida



testi natijalariga asoslangan holda tajriba guruhi

tayyorlandi.

1 rasm. Nazorat (n=10) va tajriba (n=10) guruhlari 3 - razryadli boshlang'ich tayyorgarlik guruhi 10-12 yoshli dzyudochilarning pedagogik tajriba boshida qayd etilgan psixofiziologik va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish diogrammasi

Xulosa. Olib borilgan tadqiqot natijalari 10–12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish zarurligini tasdiqladi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlar o'rtasida statik muvozanat, dinamik muvozanat, diqqat ko'rsatkichlari hamda texnik tayyorgarlik darajasi bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$), bu esa guruhlarning boshlang'ich tayyorgarlik darajasi ekvivalent shakllantirilganligini ko'rsatdi. Variatsiya koeffitsientining 11–14% oralig'ida qayd etilishi guruh ichida ko'rsatkichlarning nisbatan barqaror ekanligini hamda tanlangan testlarning diagnostik jihatdan ishonchliligini tasdiqlaydi. Tadqiqotda qo'llanilgan statometriya, VESKORQ va Shulte testlari sportchilarning

vestibulyar barqarorligi, sensor-motor integratsiyasi, diqqatning barqarorligi hamda texnik harakat avtomatizmini kompleks baholash imkonini berdi. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan innovatsion milliy intellektual uskuna – VESKORQ testi uch tekislik (frontal, sagittal va transversal) bo'yicha dinamik muvozanatni differensial tahlil qilish imkonini berib, yosh sportchilarda muvozanatni rivojlantirishning metodik asoslarini takomillashtirish uchun ilmiy-amaliy platforma yaratdi. Shunday qilib, tadqiqot natijalari eksperimental metodikaning keyingi bosqichda samaradorligini obyektiv baholash uchun metodologik zamin yaratdi hamda 10–12 yoshli dzyudochilarning mashg'ulot jarayoniga



muvozanat qobiliyatini tizimli integratsiya qilish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi qoshidagi "Adolat" milliy huquqiy axborot markazi. <https://lex.uz/docs/-6273973> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 03.11.2022-yildagi PQ-414-son.

2. Xurammova J.Q. "Bolalar va o'smirlar organizmi shakllanishining yosh xususiyatlari". o'quv-uslubiy qo'llanma. T.: ITA-PRESS, 2015 -32 b. [25-27].

3. Gapparov Zaxid Gapparovich. Sport psixologiyasi: Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun dalslik. Z.G.Gapparov; tarjimon; O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. -T.: "Mehridaryo", 2011-345 b. [170-174].

4. P.I.Ivanov, M.E.Zufarova. Umumiy psixologiya. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. 2014-y, 257 bet.

5. <https://akme.uz/psixologiya/shulte-jadvali-bolalar-vakattalar-uchun-raqamlarni-topish-texnikasi>

6. Beraneck, M.; Lambert, F.M.; Sadeghi, S.G. Functional Development of the Vestibular

System. In *Development of Auditory and Vestibular Systems*; Elsevier: Amsterdam, The Netherlands, 2014; pp. 449-487.

7. Duncan, J.S.; Fritzsche, B. Evolution of Sound and Balance Perception: Innovations That Aggregate Single Hair Cells into the Ear and Transform a Gravistatic Sensor into the Organ of Corti. *Anat. Rec. Adv. Integr. Anat. Evol. Biol.* **2012**, 295, 1760-1774.

8. Highstein, S.M.; Fay, R.R.; Popper, A.N. The Vestibular System. In *Springer Handbook of Auditory Research*; Highstein, S.M., Fay, R.R., Popper, A.N., Eds.; Springer: New York, USA, 2004; Volume 19, ISBN 978-0-387-98314-1

9. Rajagopalan, A.; Jinu, K.; Sailesh, K.; Mishra, S.; Reddy, U.; Mukkadan, J. Understanding the Links between Vestibular and Limbic Systems Regulating Emotions. *J. Nat. Sci. Biol. Med.* **2017**, 8, 11.

10. Kumar Gooty, S.S.; McKeown, J. Anxiolytic Effects of Vestibular Stimulation: An Update. *J. Basic Clin. Physiol. Pharmacol.* **2023**, 34, 445-44.



Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi

M.R. Raxmonova

Farg'ona, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: raxmonovamahinur443@gmail.com

BADIIY GIMNASTIKACHILARDA VOSITA ASSIMETRIYASINI HISOBGA OLGAN HOLDA EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH METODOLOGIYASI

Аннотация

В последние годы гимнастика предъявляет высокие требования к исполнению отдельных элементов. Многие из них требуют высокого уровня развития гибкости. Интенсификация соревнований на мировой гимнастической платформе свидетельствует о том, что приоритет по-прежнему отдается спортсменам, обладающим высоким уровнем гибкости и способным активно сочетать ее с другими физическими качествами. Поэтому в постоянно меняющихся условиях подготовки гимнасток необходим более качественный подход к специальной подготовке, основанный на принципах индивидуализации и прогрессивного развития.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, доминирующая нога и рука, ведущая нога и рука, средство, контрольная группа, экспериментальная группа, элемент, прыжок, вращение, равновесие.

Annotation

So'nggi yillarda gimnastika alohida elementlarning ishlashiga yuqori talablarni qo'ydi. Ularning ko'pchiligi egiluvchanlikni rivojlantirishning yuqori darajasini talab qiladi. Jahon gimnastika platformasida raqobatning kuchayishi egiluvchanlikning yuqori darajasiga ega bo'lgan va uni boshqa jismoniy fazilatlar bilan faol uyg'unlashtira oladigan sportchilarda ustuvorlik saqlanib qolishidan dalolat beradi. Shu sababli, gimnastikachilarning doimiy o'zgaruvchan sharoitlarida individuallashtirish va ilg'or rivojlanish tamoyillariga asoslangan gimnastikachilarning maxsus tayyorgarligiga yanada sifatli yondashish talab etiladi.

Kalit so'zlar: simmetriya, assimetriya, dominant oyoq va qo'l, yetakchi oyoq va qo'l, vosita, nazorat guruh, tajriba guruh, element, sakrash, aylanish, muvozanat.

In recent years, gymnastics has placed high demands on the execution of individual elements. Many of these elements require a high level of flexibility development. The increasing intensity of competition on the world gymnastics stage indicates that athletes who possess a high level of flexibility and are able to effectively integrate it with other physical qualities continue to maintain a competitive advantage. Therefore, under constantly changing conditions, there is a growing need for a more qualitative approach to the special training of gymnasts, based on the principles of individualization and advanced development.

Key words: symmetry, asymmetry, dominant foot and hand, leading foot and hand, means of transport, control group, experimental group, element, glue, rotation, balance.

Dolzarbligi. Simmetriyani shaxsning uyg'un rivojlanishi deb hisoblash mumkin, bu elementlarni bajarish texnikasini takomillashtirish va sportchilarning mahoratini oshirish uchun zarur bo'lgan yetakchi va yetakchi bo'lmagan tomonlardagi harakatlarni o'rganish va bajarish bilan chambarchas bog'liq. Badiiy gimnastikada simmetrik rivojlanish alohida o'rin tutadi.

Maqsadi. Badiiy gimnastikada jismoniy sifatning simmetrik rivojlanishini o'rganish shuni ko'rsatdiki, simmetrik rivojlanishga bo'lgan ehtiyoj badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa mashg'ulotlarida harakatlarni sifatli bajarish natijasidir.

Tadqiqot usullari. Musobaqa faoliyatida dominant bo'lmagan a'zolar elementlaridan



foydalanish darajasini aniqlash uchun O'zbekiston chempionati musobaqalarida 1–10-o'rinlarni egallagan gimnastikachilarning chiqishlari video yozuvlari tahlil qilindi.

Tadqiqot vazifalari. Yuqori darajadagi gimnastikachilarning raqobatbardosh kompozitsiyalarida harakatlar, ularning kombinatsiyalari va kombinatsiyalar murakkabligining nihoyatda yuqori darajasi, ularni bajarishning badiiy mahoratiga qo'yiladigan talablar sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida paydo bo'ladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Yuqori darajadagi musobaqalarda 1-o'rinni egallagan gimnastikachi uchun "Yetakchi bo'lmagan" tomonda bajariladigan elementlarning maksimal soni belgilanadi - 25%. 2-o'rinni egallagan gimnastikachi uchun bu ko'rsatkich pastroq va 18% ni tashkil qiladi. 3–4-o'rinlarni egallagan gimnastikachilar dasturida bu 12% ga teng, o'z dasturlarida 5 dan 10 gacha o'rinlarni egallagan gimnastikachilar "Yetakchi bo'lmagan" tomondagi elementlardan faqat 2,8% hollarda foydalanadi. 2025-yildan 2028-yilgacha badiiy gimnastikaning yangi qoidalari kuchga kirdi. O'zgarishlar ushbu sportning ko'p jihatlariga ta'sir ko'rsatdi: element balining o'zgarishidan tortib, gimnastikachilarni baholash tizimidagi o'zgarishlarni ham o'z ichiga oladi. Hakamlar brigadalarining tarkibi individual va guruh mashqlari qiyinligini (D) baholovchi hakamlar jamoasidan iborat – 4 ta hakam 2 ta kichik guruhga bo'lingan: D1-D2 va D3-D4. Ijro mahoratini baholovchi hakamlar hay'ati (E) shuningdek, individual va guruh uchun - 4 ta hakam 2 ta kichik guruhga bo'lingan: E1-E2 va E3-E4. Artistizm (A) 4 ta hakam: A1, A2, A3, A4. Qiyinchilik nafaqat mashqni tuzishda, balki har bir sudya apparatning, tananing u yoki bu qiyinchiliklarini, aylanishli dinamik elementlarni, raqs yo'llarining kombinatsiyasini, hamkorlikning texnik qiymatini (guruh mashqlarida) ko'rishi uchun emas, balki qanday qilib bajarishda hamdir. Barcha elementlarni shu qadar "Sof" (sifat) bajarish, shunda hakam gimnastikachi qanday harakatni maqsad qilganini tushunadi. Misol uchun: agar gimnastikachi "Oldingi bo'linishni yordamisiz gorizontal holatga qaytargan holda" muvozanatlash niyatida bo'lsa (0,5 ball) va uni bajarayotganda oyog'i bo'linish holatiga keltirilmasa, bu elementni hisoblash mumkin. Gorizontal tekislikda gorizontal erkin oyoq va tana bilan muvozanat, lekin ballning 0,3 ga kamayishi bilan, shuningdek, predmetsiz mashqda dominant bo'lmagan tomonda 2 ta elementni bajarish majburiy hisoblanadi. Har bir tana guruhidan bittadan: 2 ta aylanish, 2 ta sakrash, 2 ta muvozanat. Aynan shu elementlarning amalga

oshirilishi ayol sportchilarning nosimmetrik rivojlanishini aniq ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun bu muammo badiiy gimnastikaning hozirgi rivojlanish darajasida dolzarbdir. Sportchi uchun nafaqat tomonlarning muvozanatli rivojlanishi, balki yetakchi bo'lmagan tomonning raqobatbardosh elementlarni bajarish ko'nikmalarini mustahkamlash muhim ahamiyatga ega va simmetriyaning buzilishi bir qator texnik mashqlarni bajarishda va estetik vosita harakatlari xato hisoblanadi. Tadqiqot muammosi shundan iboratki, badiiy gimnastikaning zamonaviy yo'nalishi bilan, yetakchi bo'lmagan tomonda obyekt bo'lmagan strukturaviy guruhlar elementlarida harakatlar amplitudalariga talablarning ortishi bilan sport nazariyasi va amaliyotida bu borada ilmiy asoslangan ma'lumotlar yo'q. Vosita assimetriyasini hisobga olgan holda yosh gimnastikachilarning moslashuvchanligini rivojlantirish metodologiyasi mashg'ulotlar jarayonida qo'llanildi. O'rganish davomida badiiy gimnastika bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil etdi. Yosh gimnastikachilarda motor assimetriyasining xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanishning samarali usulini ishlab chiqish va eksperimental asoslashdan iborat. Yosh gimnastikachilarda vosita assimetriyasining individual xususiyatlarini aniqlash, yosh gimnastikachilarda harakat assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasi va ulardan foydalanish usullarini ishlab chiqish, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmuasidan foydalanish samaradorligini va yosh gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida foydalanish usullarini aniqlash hamda motor assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hozirda muhim hisoblanadi. Agar har bir mashg'ulotda biz motor assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda biz tanlagan dinamik va statik cho'zish mashqlari to'plamidan foydalansak, yosh gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish eng samarali bo'ladi deb taxmin qilinadi. Bu badiiy gimnastika bo'yicha musobaqa mashg'ulotlarida murakkab elementlarni bajarish texnikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dinamik va statik xarakterdagi cho'zish mashqlarining yangi to'plamlaridan iborat bo'lgan harakat assimetriyasining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yosh gimnastikachilarda egiluvchanlikni rivojlantirish usuli ishlab chiqilgan va eksperimental asoslangan. Ishlab chiqilgan metodikadan sport maktablarida badiiy gimnastikada yosh sportchilarda



egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun foydalanish mumkin.

Pedagogik eksperimentning boshida va oxirida biz uchinchi o'quv yilining boshlang'ich

tayyorgarligi yosh gimnastikachilarning yetakchi va yetakchi bo'lmagan tomonlarini moslashuvchanligini sinab ko'rdik. Sinov natijalari 1-2 - jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba guruhdagi yosh gimnastikachilarning egiluvchanligini tekshirish natijalari, ball

Egiluvchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari	Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida	
	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan
40 sm balandlikdagi tayanchdan shpagat, orqaga egilgan	4,2±0,79	2,9±0,99	4,8±0,42	4,2±0,75
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	4,1±0,87	2,2±1,23	4,8±0,33	4,0±0,67
Muvozanat saqlash. Qo'llar bilan yon tomonga bo'linib, tanani vertikal tekislikda egish.	4,6±0,68	2,2±0,92	4,8±0,33	4,0±0,67
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tanani ishlatib, orqaga ("Siqilish") bo'linadi.	4,2±0,92	2,3±1,05	4,5±0,47	3,8±0,62
Oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	3,6±0,50	2,1±0,74	4,6±0,50	3,6±0,44
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'lingiz, tanangiz yordamida yon tomonga ajrating.	3,7±0,47	1,7±0,47	4,8±0,25	3,4±0,39
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida orqaga bo'linish.	3,4±0,50	1,7±0,67	4,0±0,62	3,8±0,63

1-jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, eksperimental guruhda, pedagogik tajriba davrida barcha o'rganilgan ko'rsatkichlar bo'yicha, dominant bo'lmagan oyoq natijalarida statistik jihatdan sezilarli o'sish kuzatildi ($P < 0,05$). Shu bilan birga, natijaning eng katta o'sishi tajriba boshlanishiga nisbatan "Qo'l bilan orqaga bo'linish, gorizontal tekislikdagi tana" testida 26,7% ni tashkil etdi. Shuni ta'kidlash kerakki, tajriba guruhida yetakchi oyoq uchun mashqlarda

"Butun oyoqda muvozanat", "Qo'l yordamida oldinga bo'linish, gorizontal tekislikda tana" va "Butun oyoqda muvozanat", "Qo'lning yordami bilan yon tomonga bo'linish, gorizontal tekislikdagi tana" tekisligi - sezilarli o'sish ham kuzatiladi. Buning sababi, natijalarning eng yuqori ishonchliligi ushbu mashqlarda yetakchi oyoqda kuzatiladi. Binobarin, bunday nazorat mashqlari ma'lum bir yosh uchun eng oson bajariladi va kelajakda ular murakkab bo'lishi kerak.

2-jadval

Nazorat guruhdagi yosh gimnastikachilarning egiluvchanligini tekshirish natijalari, ball

Egiluvchanlikni rivojlantirish ko'rsatkichlari	Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida	
	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan	Yetakchi	Yetakchi bo'lmagan
40 sm balandlikdagi tayanchdan orqaga egilgan holda shpagat.	3,4±0,96	2,3±0,94	3,9±0,90	2,8±0,63
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	4,2±0,63	2,1±0,99	4,5±0,41	2,8±0,63
Muvozanat saqlash. Qo'llar bilan yon tomonga bo'linib, tanani vertikal tekislikda egish.	4,4±0,68	2,4±0,83	4,7±0,41	3,1±0,84
Muvozanat saqlash. Vertikal tekislikda qo'l, tanani ishlatib, orqaga ("Siqilish") bo'linadi.	4,2±0,92	2,1±0,87	4,4±0,81	2,6±0,46
Oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida oldinga bo'linadi.	3,7±0,67	2,1±0,99	4,1±0,31	2,9±0,74
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida yon tomonga ajrating.	3,9±0,74	2,1±0,74	4,2±0,42	3,1±0,74
Butun oyoq bo'ylab muvozanat. Gorizontal tekislikda qo'l, tana yordamida orqaga bo'linish.	3,9±0,57	2,0±0,82	4,3±0,34	2,7±0,53

2-jadvalda eksperimental guruhdagi motor assimetriyasining ko'rsatkichi tajribadan oldin 87,5%, keyin esa 21% ni tashkil etganligini ko'rsatadi. Farqi kuzatuv jadvaliga ko'ra muhim ko'rsatkichdir ($t\text{-mezoni} < 63$ $P < 0,05$) va nazorat guruhida eksperimentdan oldin vosita assimetriyasi ko'rsatkichi 98,5%, keyin esa - 47,4%. Eksperimental guruhdagi vosita nosimmetrikliligining umumiy darajasi yuqoriroq va

66,5% ni, nazorat guruhida esa 50,76% ni tashkil qiladi. Jadvaldagi ma'lumotlardan 3.5 dan ko'rinib turibdiki, 2025-yilda muvozanat, sakrash, aylanish elementlarning strukturaviy guruhlarini ishlashi uchun ball (tajribadan so'ng) 2024- yilga nisbatan ancha yuqori bo'lgan tajriba boshlanishidan oldin. Nazorat guruhida har bir tarkibiy guruhda ko'rsatkichlarning o'sishi ham ko'rinadi, ammo unchalik katta emas.



Xulosa. Yosh gimnastikachilarda vosita assimetriyasining individual xususiyatlari maxsus testlar yordamida aniqlandi. Yetakchi oyoqni aniqlashda subyektlarning 92% o'ng oyoqning ustunligini ko'rsatdi. Ulardan faqat 26% "Sof" o'ng qo'llar va 66% asosan o'ng qo'llardir. Shuningdek, asosan chap qo'llar 4% ni tashkil qiladi. Hech qanday "Sof" chap qo'llar topilmadi. Natijalarni tahlil qilganda, deyarli barcha mavzularda turtuvchi oyoq chap oyoq, ishchi (kuch) oyoq esa o'ng oyoq ekanligi aniqlandi.

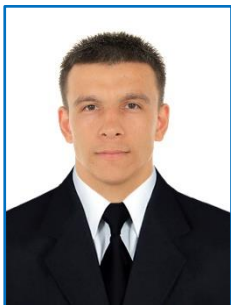
Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. K. Eshtayev Gimnastika nazariyasi va uslubiyati: O'quv qo'llanma / Eshtayev A.K. - Toshkent. O'zkitobsavdonashriyoti, 2020. - 312 b.
2. Л.А.Карпенко, Художественная гимнастика: учебник / Л.А. Карпенко. - М, 2003. - 382 с.

3. И.А.Винер-Усманова, Артистичность в художественной гимнастике: монография / И.А. Винер-Усманова; под общ. ред. проф. Р.Н. Терехиной, - СПб.: Изд-во Политехи, ун-та, 2012. -112 с.

4. Boloban.V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies. /V. Boloban // Coordination motor abilities in scientific research. – Bila Podlaska, – 2005. – P. 102–109

5. Ж.А.Белокопытова Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 12-16.



Befit-Pro sog'lomlashtirish kompleksi suzish bo'yicha treneri, Suv polosi bo'yicha sport ustasi
Sh.M.Usmonjonov
Toshkent, O'zbekiston.

TO'P UZATISH ANIQLIGINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SUV POLOCHILAR HUJUM SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: shoxbozusmonjonov0910@gmail.com

Аннотация

В статье рассматривается роль точности передач мяча в повышении эффективности атакующих действий юных ватерполистов. Показано значение владения техникой передачи и приёма мяча одной рукой для организации атаки. Анализируется освоение различных видов и траекторий передач, а также развитие силы лучезапястного сустава, зрительно-двигательной координации и способности к прогнозированию игровых ситуаций. Рассматривается влияние выполнения точных передач в условиях активного противодействия защитников и тактического взаимодействия партнёров на результативность атаки. Применение специального комплекса упражнений способствует повышению эффективности атакующих действий и способствует развитию индивидуальной и командной подготовленности юных ватерполистов.

Ключевые слова: водное поло, юные ватерполисты, точность передач, эффективность атаки, техника передач, координация, специальные упражнения, тактическая подготовка, командная игра..

Annotation

Ushbu maqolada suv polochilarining hujum samaradorligini oshirishda uzatmalar aniqligining roli ko'rib chiqiladi. Unda hujumlarni tashkil qilish uchun bir qo'l bilan uzatmalar va qabul qilish texnikasini o'zlashtirish muhimligi ko'rsatilgan. Uzatmalarning har xil turlari va traektoriyalarining rivojlanishi, shuningdek, bilak kuchi, ko'rish-harakat koordinatsiyasi va o'yin vaziyatlarini oldindan bilish qobiliyatining rivojlanishi tahlil qilinadi. Faol himoya bosimi ostida aniq uzatmalar va taktik jamoaviy ishning hujum samaradorligiga ta'siri o'rganiladi. Maxsus mashqlar majmuasidan foydalanish hujum harakatlarining samaradorligini oshirishga yordam beradi va suv polochilarida individual va jamoaviy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: suv polosi, suv polochilar, to'p uzatish aniqligi, hujum samaradorligi, uzatma texnikasi, koordinatsiya, maxsus mashqlar, taktik tayyorgarlik, jamoaviy o'yin.

This article examines the role of passing accuracy in improving the offensive effectiveness of young water polo players. It demonstrates the importance of mastering one-handed passing and receiving techniques for organizing attacks. It analyzes the development of various types and trajectories of passes, as well as the development of wrist strength, hand-eye coordination, and the ability to anticipate game situations. The impact of accurate passing under active defensive pressure and tactical teamwork on attack effectiveness is examined. The use of a specialized set of exercises helps improve the effectiveness of offensive actions and promotes the development of individual and team fitness in young water polo players.

Keywords: water polo, young water polo players, passing accuracy, attacking effectiveness, passing technique, coordination, special exercises, tactical training, team play.

Dolzarbligi. Suv polosida aniq va kuchli uzatmalar o'yin samaradorligini belgilaydigan asosiy omil hisoblanadi. O'yinchilar to'pni ikki qo'li bilan ushlay olmaganliklari sababli, ular bir qo'li bilan uzatma va to'pni ilish texnikasini o'zlashtirishlari kerak. Bu nafaqat bilak kuchini, balki ko'rish va his qilish sezgisini muvofiqlashtirishini ham talab qiladi. Bundan tashqari, ko'krakdan uzatmalar, boshdan uzatmalar va uzoq uzatmalar kabi turli uzatma burchaklari va traektoriyalarini tushunish to'pni ushlab turish va

jamoaga uchun gol urish imkoniyatlarini yaratish uchun juda muhimdir [3,4].

O'zaro muloqot va oldindan sezish ham to'p bilan samarali harakatlanishda muhim rol o'ynaydi. O'yinchilar to'pni so'rashlari, jamoadoshlarining niyatlarini oldindan bilishlari va bu qayerda va qanday sodir bo'lishini tezda ilg'ashi kerak. Turli uzatma vaziyatlarida va har xil darajadagi himoya bosimi ostida o'yinchilar uchun suv polosida to'pni aniq uzatish texnikasini o'zlashtirish uchun tuzilgan maxsus mashqlar juda muhim omil hisoblanadi [1].



Suvda harakatlanish va to'pni boshqarish ko'nikmalaridan tashqari, suv polosi o'yinchilari sportda muvaffaqiyat qozonish uchun har xil

shug'ullanuvchi suv polochilar tayyorgarlik jarayoniga biz tavsiya qilgan maxsus mashqlar majmuasini tadbiiq qilindi. Shug'ullanuvchilar 12

Orqaga uzatma

To'pni afzalroq pozitsiyadagi o'yinchilarga qaytarish uchun ishlatiladi. Texnika tez va aniiq bo'lishi kerak

Uzoq uzatma

To'pni uzoq masofalarga uzatish uchun ishlatiladigan asosiy uzatma turi. Yaxshi muvofiiqlik va kuch talab etiladi

Mayin uzatma

Bu uzatma keskin harakatlarsiz bajariladi va ko'pincha to'pni yo'qotmaslik uchun ishlatiladi

yo'nalishda mashq qilishlari kerak. Bularga taktik xabardorlik, o'yin strategiyasi, to'p uzatish aniqligi, himoya texnikasi va basseynda umumiy vaziyatni anglash kiradi. Ushbu ko'nikmalarni muntazam va maqsadli ravishda, ham individual, ham jamoaviy o'rgatish, o'yinchilar o'z jamoalarining muvaffaqiyatiga samarali hissa qo'shish imkonini beradigan malakalarni har tomonlama rivojlantiradi [2].

Tadqiqotning maqsadi. Suv polochilarida to'p uzatish va to'pni ilish aniqligini takomillashtirishning hujum samaradorligiga ta'sirini ilmiy asosda tadqiq etishdan iborat.

Tadqiqot usullari va uni tashkil qilish. Ilmiy adabiyotlarni manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, nazariy tahlil, test usullari, taqqoslash va umumlashtirish, matematik-statistika usullari.

Tadqiqotlarni tashkil qilish. Tadqiqotlar Namangan suv sporti turlariga ixtisoslashgan sport maktabi bazasida to'rt oy davomida tashkil qilindi. O'quv-mashq bosqichi III va III yilidan ortiq

1-rasm. Suv polosida uzatma turlari

Suv polosida to'p uzatish jamoaning hujumkor o'yinini tashkil qilish va rivojlantirishning asosiy usullaridan biridir. To'p uzatish texnikasini yuqori darajada egallash o'yin sur'atiga, hujumlarning samaradorligiga va jamoaviy ishning barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi. Suv muhiti sharoitida to'p uzatish sportchining harakat koordinatsiyasi, yelka kamari mushaklari kuchi, tana barqarorligi va ko'rish-harakat muvofiiqligiga yuqori talablar qo'yadi.

Samarali uzatmalar o'yinchining to'g'ri dastlabki holatni egallashidan boshlanadi. Sportchi barqaror, tik holatda bo'lishi kerak, bunga faol oyoq harakatlari "Tuxumsimon" harakat orqali erishiladi. Harakat va tana muvozanatining bu usuli muvozanatni saqlash, yo'nalishni tez o'zgartirish va texnik joy o'zgartirish uchun yelka kamarini bo'shatish imkonini beradi.

tadan nazorat va tajriba guruhiga ajratildi, tajriba guruhi sinaluvchilari tayyorgarlik jarayoniga biz tavsiya qilgan mashqlar majmuasi tadbiiq qilindi. Nazorat guruhi sinaluvchilari esa an'anaviy dastur asosida mashg'ulotlarda qatnashdi.

Tadqiqot boshida va oxirida biz tavsiya qilgan mashqlar majmuasi samaradorligini qiyosiy tahlil qilish maqsadida to'pni 25 m masofaga nishonga otish (10 ta imkoniyatdan aniiq mo'ljalga tushgan urinishlar hisoblandi), 2 daqiqa davomida 2 m masofadagi devorga to'pni otish, to'pni uzoq masofaga otish, to'ldirma to'pni bir qo'lda otish testlaridan foydalandik. Olingan natijalar matematik statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Samarali uzatmalar tana holati, kuch va aniqlik kabi ko'plab omillarga bog'liq. Har bir uzatma va zarba turi o'ziga xos xususiyatlarga ega ekanligini va uni takomillashtirish uchun maxsus mashq talab qiladi. Suv polosi amaliyotida uzatmalarni shartli ravishda uch turga ajratiladi (1-rasm).

O'yinchining tanasi oldinga biroz egilgan, boshi suv ustida ko'tarilgan va nigohi jamoadoshiga yoki o'yin maydoniga qaratilgan bo'ladi. Tananing yetarlicha barqaror emasligi, ayniqsa raqibga duch kelganda, aniqlik va uzatmalar kuchining pasayishiga olib keladi.

Suv polosining o'ziga xos xususiyati - bu bir qo'l bilan uzatma hisoblanadi. To'p kaft pastga qaratib ushlab turiladi, barmoqlar keng yoyilgan va to'p yuzasini ushlaydi. Birlamchi kontakt barmoq uchlari bilan amalga oshiriladi, bu esa to'pni ishonchli boshqarishni va uzatma yo'nalishi va tezligini o'zgartirish imkoniyatini ta'minlaydi. To'pni to'g'ri ushlab o'yinchiga standart va yashirin uzatmalarni bajarish, shuningdek, to'pni qabul qilishdan otish yoki fintga tezda o'tish imkonini beradi.



Suv polosida to'p uzatish texnikasi uchta asosiy bosqichdan iborat: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy bosqich. Tayyorgarlik bosqichida to'pni ushlab turgan qo'l orqaga va yon tomonga tortiladi, tirsak suv sathidan yuqori ko'tariladi. Bu vaqtda kinetik energiya yelka kamari va gavda mushaklarining faollashishi orqali to'planadi. Asosiy bosqich yelkaning aylanish harakati, bilakning faol kengayishi va bilakning keskin harakati bilan tavsiflanadi. To'p uzatishning aniqligi, traektoriyasi va tezligini to'pni qo'yib yuborish paytidagi bilak harakati belgilaydi. Yakuniy bosqichda qo'l inertsia bilan oldinga siljishda davom etadi, bu esa harakatni barqarorlashtirishga, to'p uzatishning aniqligini oshirishga va bo'g'imlar va bog'lamlarga tushadigan stressni kamaytirishga yordam beradi.

Samarali uzatma faqat tananing barcha qismlaridan muvofiqlashtirilgan ish bilan amalga oshirilishi mumkin. Oyoqlar barqarorlikni ta'minlaydi va tanani suv ustida ko'taradi, gavda kuchni pastki qismlardan yuqori qismlarga o'tkazadi va qo'l uzatmaning yo'nalishi va aniqligini belgilaydi. Bu elementlar o'rtasidagi muvofiqlashtirishning yo'qligi texnikaning samaradorligini pasaytiradi. Suv polochilari uchun bu muvofiqlashtirish ayniqsa qiyin bo'lib, maqsadli mashg'ulotlar va maxsus muvofiqlashtirish mashqlarini mashg'ulotlarda qo'llashni talab qiladi.

Suv polosi turli xil uzatma texnikalaridan foydalanadi, ularning tanlovi o'yin vaziyatiga qarab belgilanadi. Bularga qisqa va uzun uzatmalar, ko'krakdan uzatmalar, boshdan uzatmalar va yashirin uzatmalar kiradi. Qisqa uzatmalar yuqori aniqlik va tezlikni talab qiladi, uzun uzatmalar esa sezilarli kuch va faol gavda harakatini talab qiladi. Yashirin uzatmalar sportchining texnik mahorati va o'yin o'ynash qobiliyatiga yuqori talablar qo'yadi. Har xil uzatma texnikalarini o'zlashtirish jamoaning taktik imkoniyatlarini kengaytiradi va hujum harakatlarining xilma-xilligini oshiradi.

To'p uzatish texnikasining muhim tarkibiy qismi o'yinchining o'yin muhitida harakatlana olish qobiliyatidir. Sportchi jamoadoshlari va raqiblarining pozitsiyasini tezda baholay olishi, ularning harakatlarini oldindan ko'ra bilishi va cheklangan vaqt va makonda to'p uzatish bo'yicha qarorlar qabul qila olishi kerak. Ko'rish-harakat koordinatsiyasini rivojlantirish raqiblarning kuchli bosimi ostida ham aniq to'p uzatish imkonini beradi.

To'pni aniq va o'z vaqtida uzatish hujumning rivojlanishini tezlashtiradi, son jihatidan ustunlikni yaratadi va darvozaga so'nggi zarba berish uchun qulay sharoit yaratadi. Aksincha, uzatish texnikasidagi xatolar to'pni yo'qotishga va hujum samaradorligining pasayishiga olib keladi. Shuning uchun uzatish texnikasini takomillashtirish suv polochilarini tayyorlashda ustuvor vazifa va ularning raqobatbardoshligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Tadqiqotimiz davomida suv polochilar to'p uzatish aniqligini oshirishga va bu orqali hujum samaradorligini yaxshilashga yo'naltirilgan maxsus mashqlardan foydalandik. Shug'ullanuvchilar mashg'ulot jarayoniga quyidagi maxsus mashqlar tadbiri qilingan.

Quruqlikda:

1. Skameykada o'tirgan holda, qo'lni oldinga cho'zib to'pni ushlab: tanani qimirlatmasdan, kuch qolmaguncha qo'lni chapga va o'ngga olib o'tish;
2. Chalqancha yotgan holda 20 kg lik shtangani ko'tarish;
3. Qo'llarga tayangan holda gavdatin ko'tarib tushirish;
4. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni 90° ga ko'tarish;
5. Juftlikda 3 m masofada bir-biriga to'p uzatish;
6. Turgan joyda 360° aylanib to'pni mo'ljalga otish;
7. Turgan joyda o'z o'qi atrofida aylanish jarayonida signal bo'yicha to'pni mo'ljalga otish;

Suvda:

8. 1 metrlik suzish yo'lagida 20 metrdagi nishonga to'p otish;
9. Suvda juftlikda 3 m masofada bir-biriga to'p uzatish;
10. To'pni yon tomonlama 5 metr uzoqlikdagi nishonga otish;
11. 25 m masofada to'pni olib yurish;
12. Suvda qo'zg'aluvchan nishonga to'p otish.

Tadbiq qilingan maxsus mashqlar va ularni qo'llash samaradorligini tekshirish maqsadida biz tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyin to'pni 25 m masofaga nishonga otish (10 ta imkoniyatdan aniq mo'ljalga tushgan urinishlar hisoblandi), 2 daqiqa davomida 2 m masofadagi devorga to'pni otish, to'pni uzoq masofaga otish, to'ldirma to'pni bir qo'lda otish testlarini sinalluvchilardan qabul qildik (1-jadval).



1-jadval

Suv polochilarning tajriba boshida va oxirida ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili

		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %		
To'pni 20 m masofaga nishonga otish (10 ta urinishdan muvaffaqiyatli)	NG	5,8	0,75	13,11	6,4	0,67	10,42	0,84	p>0,05
	TG	5,7	0,78	13,74	8,1	0,90	11,14	2,86	p<0,001
Bir daqiqa davonida 2 m masofadagi devorga to'pni otish (soni)	NG	67,8	2,76	2,6	74,4	2,54	3,41	2,49	p<0,001
	TG	67,1	2,17	2,5	84,8	2,83	3,34	7,02	p<0,001
To'pni uzoq masofaga otish (m)	NG	25,3	1,23	4,86	27,2	1,27	4,66	1,52	p<0,05
	TG	25,5	1,78	7,00	31,7	2,06	6,50	3,23	p<0,001
1 kg to'ldirma to'pni bir qo'lda otish (m)	NG	7,9	0,79	10,02	8,9	0,67	7,50	1,37	p<0,05
	TG	7,8	0,76	9,73	12,2	1,53	12,56	3,64	p<0,001

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG) sportchilarining tadqiqot boshidagi va oxiridagi ko'rsatkichlari, shuningdek o'zgarishlarning statistik ishonchliligi (t va p) yoritilgan.

20 m masofaga nishonga to'p otish mashqida NG sportchilarida dastlabki o'rtacha natija 5,8 ta muvaffaqiyatli urinishni tashkil etib, tadqiqot oxirida 6,4 taga yetgan. Biroq bu o'sish statistik jihatdan ishonchli emas ($t=0,84$; $p>0,05$). TGda esa ko'rsatkich 5,7 tadan 8,1 tagacha oshgan bo'lib, o'zgarish juda yuqori ishonchlilikka ega ($t=2,86$; $p<0,001$). Bu tajriba mashg'ulotlari nishonga otish aniqligini sezilarli yaxshilaganini ko'rsatadi.

Bir daqiqa davomida 2 m masofadagi devorga to'p otish mashqida NGda natijalar 67,8 martadan 74,4 martagacha oshgan va bu o'zgarish ishonchli ($t=2,49$; $p<0,001$). TGda esa o'sish yanada yuqori bo'lib, dastlab 67,1 martani tashkil etgan ko'rsatkich tadqiqot oxirida 84,8 martaga yetgan ($t=7,02$; $p<0,001$). Bu tajriba guruhi sportchilarida tezkorlik va uzluksiz harakat samaradorligi sezilarli darajada oshganini ko'rsatadi.

To'pni uzoq masofaga otish testida NG sportchilarining natijasi 25,3 m dan 27,2 m gacha yaxshilangan bo'lib, o'zgarish statistik jihatdan ishonchli ($t=1,52$; $p<0,05$). TGda esa ushbu ko'rsatkich 25,5 m dan 31,7 m gacha oshgan va juda yuqori ishonchlilik darajasiga ega ($t=3,23$; $p<0,001$). Bu tajriba mashqlari kuch va texnikani rivojlantirishda samaraliroq ekanini tasdiqlaydi.

1 kg to'ldirma to'pni bir qo'lda otish mashqida NGda natijalar 7,9 m dan 8,9 m gacha oshib, ishonchli o'zgarish qayd etilgan ($t=1,37$; $p<0,05$). TGda esa ko'rsatkich 7,8 m dan 12,2 m gacha keskin yaxshilangan bo'lib, juda yuqori statistik ishonchlilikka ega ($t=3,64$; $p<0,001$).

Umuman olganda, barcha testlar bo'yicha tajriba guruhi sportchilarida ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori va statistik jihatdan ishonchli ekani aniqlandi. Bu qo'llanilgan maxsus mashg'ulotlar hujum harakatlari, to'p bilan ishlash aniqligi va kuch ko'rsatkichlarini samarali rivojlantirganini ko'rsatadi.

Xulosa. O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, suv polochilarda to'pni aniq uzatish va to'pni ilish texnikasini takomillashtirish hujum samaradorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tajriba guruhi sinaluvchilari tayyorgarlik jarayoniga kiritilgan maxsus mashqlar majmuasi ta'sirida barcha nazorat testlari bo'yicha ishonchli o'sish ko'rsatkichlarini namoyon etdi. Xususan, to'pni 20-25 metr masofaga nishonga otish, devorga uzatma soni, uzoq masofaga to'p otish hamda to'ldirma to'pni bir qo'lda uloqtirish testlarida tajriba guruhi natijalari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada ($P<0,01$) yaxshilandi.

Ikkinchi tomondan, nazorat guruhi ko'rsatkichlarida ham ijobiy siljishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ularning o'sish darajasi tajriba guruhi bilan solishtirganda pastroq bo'ldi va aksariyat holatlarda ishonchlilik darajasi $P<0,05$ bilan cheklandi. Bu holat an'anaviy mashg'ulot dasturi suv polochilarning to'p uzatish kuchi va aniqligini rivojlantirishda ma'lum natija berishini, biroq maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmuasiz yuqori samaradorlikka erishish qiyinligini ko'rsatadi. Demak, uzatma texnikasini rivojlantirishda quruqlik va suv sharoitida bajariladigan maxsus mashqlarning uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining amaliy samaradorligini tasdiqladi va uning suv polochilarni tayyorlash jarayoniga joriy etilishi hujum harakatlarining faolligi, o'yin tezligi va jamoaviy o'zaro hamkorlikni sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida olingan ilmiy xulosalar suv polosi bo'yicha sport maktablari va o'quv-mashq bosqichida shug'ullanuvchi sportchilar tayyorgarligini takomillashtirishda metodik tavsiyalar sifatida qo'llanishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Зоитова Г.М. Развитие силовых качеств пловцов 15-17 лет. "SCIENTIFIC PROGRESS"



Scientific Journal ISSN: 2181-1601/Volume: 1, ISSUE: 4 P. 25-33.

2. Садиков. А.Г., Бадалова Б.У. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и КОР ВОДНОЕ ПОЛО. Ташкент. 2018.

3. Садыков А.Г., Матназаров Х.Ю., Рахимбаев У.Х. Введение в специализацию

избранного вида спорта (водное поло). “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU. Tashkent. 2025 god. 226 s.

4. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап: учебное пособие. – Москва : Блок-Принтб 2023. – 176 с



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: 93 781-14-28
Email: saidvalixonov8@gmail.com

Andijon Davlat Universiteti tayanch doktoranti
S.Sh.Valixanov
Andijon, O'zbekiston.

UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA DARSLARINING MAZMUNI, SHAKLI VA UNI TASHKIL ETISH BO'YICHA YONDASHUVLAR TAHLILI

Аннотация

В условиях возрастающей роли и важности физического воспитания в мире вопрос его интеграции в образование, внедрения передовых и эффективных подходов в практику приобретает все большую актуальность. На основе внедрения физического воспитания в школьную систему образования были проведены последовательные реформы, направленные на повышение физической активности населения, формирование у него навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья. Однако крайне необходимо научно изучить проблему применения международного опыта в совершенствовании системы физического воспитания в средних школах и внедрения передовых аспектов зарубежного опыта в области физического воспитания в местную систему. В статье анализируются содержание, форма и подходы к организации уроков физического воспитания в средних школах.

Ключевые слова: уроки физического воспитания, зарубежный опыт, PECAT, CSPAC, CAPL, физически грамотный человек.

Annotation

Dunyoda jismoniy tarbiyaning o'ri va ahamiyati tobora ortib borayotgan sharoitda uni ta'lim tizimiga integratsiya qilish, ilg'or va samarador yondashuvlarni amaliyotga joriy etish masalasi o'zining dolzarbligini oshirib bormoqda. Jismoniy tarbiyani maktab ta'limi tizimiga tatbiq etish asosida aholi jismoniy faolligini oshirish, ularning salomatligi va sog'lom turmush tarziga amal qilish ko'nikmalarini shakllantirish borasida izchil islohotlar yo'lga qo'yilgan. Biroq, umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishda xalqaro tajribalarni tatbiq etish, jismoniy tarbiya bo'yicha xorijiy tajribalarning ilg'or jihatlari mahalliy tizimga tatbiq etish muammosini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb bo'lib, maqolada umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya darslari, xorijiy tajribalar, PECAT, CSPAC, CAPL, jismoniy savodli shaxs.

In the conditions of the increasing role and importance of physical education in the world, the issue of its integration into education, the introduction of advanced and effective approaches into practice is becoming increasingly urgent. Based on the introduction of physical education into the school education system, consistent reforms have been implemented to increase the physical activity of the population, form their health and healthy lifestyle skills. However, it is urgent to scientifically study the problem of applying international experiences in improving the physical education system of secondary schools, and implementing advanced aspects of foreign experiences in physical education into the local system. The article analyzes the content, form and approaches to organizing physical education classes in secondary schools.

Keywords: physical education classes, foreign experiences, PECAT, CSPAC, CAPL, physically literate person.

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida aholining jismoniy faolligini oshirish, sog'lom turmush tarziga amal qilishga odatlantirish borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonunida mamlakatda jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanish, ushbu sohada kamsitish va zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik va jismoniy tarbiya vositasida aholining salomatligini mustahkamlash zarurligi belgilab qo'yilgan [1].

Jahon tajribasida umumta'lim maktablari jismoniy tarbiyasini takomillashtirish, o'quvchilar kun tartibida jismoniy tarbiyaning o'rnini mustahkamlash hamda sifatli ta'lim muhitini yaratishga doir izchil amaliy ishlar olib borilmoqda. Bir qator xalqaro tashkilotlar, xususan, YUNESKO jismoniy tarbiyani umumta'lim maktablarida asosiy o'quv fani sifatida o'quvchilar faolligini oshirish, jismoniy tarbiya vositasida ularning aqliy va jismoniy rivojlanishiga erishish masalasiga alohida ahamiyat qaratmoqda [2]. Shunga qaramasdan jahon amaliyotida umumta'lim maktablari

jismoniy tarbiya darslariga ilg'or xorijiy tajribalarni integratsiya qilish tizimini isloh etish, o'quvchilar jismoniy faolligini oshirishning ta'sirchan va natijador usullarini ishlab chiqish o'z dolzarbligini saqlab qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarini tahlil etish katta ahamiyatga ega. Ushbu yondashuv ilg'or uslubiyatlar va ularning ijobiy jihatlari aniqlash, taqqoslash va ushbu ijobiy jihatlarni milliy tizimga tatbiq etish imkonini beradi. Shu sababdan umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, ularni tashkil etishga qo'yiladigan talablar va shu kabi boshqa muhim ko'rsatkichlarni o'rganish tadqiqot maqsadi sifatida belgilandi.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy manbaalarni tahlil etish, pedagogik kuzatish, nazariy tahlil va umumlashtirish kabi usullardan foydalanildi.

Tadqiqot vazifalari. Maktablar jismoniy tarbiyasining ilg'or jihatlari mahalliy sharoitga moslashtirish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun avvalo xorijiy ilg'or tajribalarning o'ziga



xos jihatlarini aniqlash, ularni mahalliy sharoitga tatbiq etish imkoniyatlarini baholash va muayyan jihatlarini aniqlashtirish zarur. Yuqoridagi omillar hisobga olinib, jahon tajribasining maktablar jismoniy tarbiyasi bo'yicha yetakchi tomonlarini o'zlashtirishga harakat qilindi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Jahon miqyosidagi bir qator amaliyotlar, tajribalar va yondashuvlar tahlil etildi. Hususan, PECAT - Physical Education Curriculum Analysis Tool maktablar uchun maxsus ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturi bo'lib, bu bir paytning o'zida maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim va oliy ta'limda jismoniy tarbiya dasturlarining sifati, uning tuzilishi va maqsadga muvofiqligini belgilab beruvchi standart sanaladi.

Ushbu baholash tizimi, agar maktablar misolida qaralsa, jismoniy tarbiya dasturining mazmuniga bir qator talablar qo'yadi. Ahamiyatlisi shundaki, mazkur standartlar o'quvchilar kun tartibida jismoniy faollik bilan birga to'g'ri ovqatlanish, salomatlik va o'quv faoliyatiga ta'sir etuvchi boshqa omillarni ham inobatga oladi.

PECAT jismoniy tarbiya standarti o'z oldiga o'quvchilarning bir qator jismoniy, harakat qobiliyatlari va jismoniy faollik bilan bog'liq o'quv faoliyatining boshqa turlarini rivojlantirish maqsadlarini belgilaydi. Quyidagi 1.1-jadvalda PECAT milliy standartining muayyan yo'nalishlari keltirib o'tilgan.

1.1-jadval

PECAT milliy standartining maqsadlari va qo'yiladigan talablar

Maqsadlar	Mazmuni
1	Jismoniy savodli shaxs turli sharoitlarda o'z qobiliyati va harakat shakllarini namoyon etadi.
2	Jismoniy savodli shaxs turli harakatlar, tushunchalar, tamoyillar bilan bog'liq faoliyat turlarini tushunadi va amalga oshira oladi.
3	Jismoniy savodli shaxs salomatlikni yaxshilash va saqlash maqsadida jismoniy faollikni qo'llash doirasidagi bilim va ko'nikmaga ega.
4	Jismoniy savodli shaxs shaxsiy va ijtimoiy jihatdan mas'uliyatli, o'zini va boshqalarni hurmat qilish darajasiga chiqadi.
5	Jismoniy savodli shaxs salomatlik uchun jismoniy faollikning qadr-qimmatini, quvonch, o'zini namoyon qilish va ijtimoiy munosabatlarni biladi.

O'z navbatida mazkur standartlar va belgilangan talablar ma'lum yo'nalishlarga ajratiladi. Bu talablar muayyan sinflar uchun alohida-alohida bo'lib, yuqoridagi umumiy maqsad va tamoyillarga asoslanadi. Ahamiyatlisi shundaki, ushbu standartda "jismoniy savodli shaxs" tushunchasi qo'llanilgan bo'lib, bu bevosita shaxsning jismoniy tarbiyalanganlik yoki jismoniy tarbiya bilan bog'liq bilimlar bilan ta'minlanganlik darajasini ko'rsatadi.

Mazkur standart va mahalliy tizim o'zaro taqqoslanganda shuni ko'rish mumkinki, PECAT jismoniy tarbiya standartida nazarda tutilgan muayyan jihatlar, xususan, "Jismoniy savodli shaxs turli sharoitlarda o'z qobiliyati va harakat shakllarini namoyon etadi" yo'nalishi va unda belgilangan vazifalar mahalliy sharoitda to'laqonli o'z aksini topmagan. Shunga ko'ra maktablar

jismoniy tarbiyasida ushbu yo'nalishni tatbiq etish imkoniyati va zarurati mavjud.

Tahlillar natijasida ko'rish mumkinki, jahon tajribasida boshqa standartlar ham alohida ahamiyatga ega. Bu borada kuzatishlarimiz va o'rganishlar CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartlari alohida ahamiyatga ega deb hisoblash mumkin.

CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standarti mazmuniga ko'ra bir nechta qismlardan iborat bo'lib, har bir yo'nalish uchun alohida maqsadlar belgilangan. CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining tuzilishi, mazmuni va o'quvchilar jismoniy tarbiyasiga qo'yiladigan muayyan talablar quyidagi 1.2-jadvalda tasvirlangan.

1.2-jadval

CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining tuzilishi va mazmuni

Yo'nalishlar	Mazmuni
Tushuntirish	CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standarti haqida ma'lumot
Komponentlar	
Komponent 1	Jismoniy tarbiya
Komponent 2	Maktab jismoniy tarbiyasi
Komponent 3	Maktabdan tashqari jismoniy tarbiya
Komponent 4	Xodimlar jismoniy tarbiyasi
Komponent 5	Oila va jamoa jismoniy tarbiyasi
Bilimlarni tekshirish	



Yuqoridagi jadvalda tavsiflanganidek, ushbu standart 5 ta komponentdan tashkil topgan bo'lib, barcha yo'nalishlarda o'zaro aloqador bo'lgan, mazmunan tizimlashtirilgan qismlardan tashkil topgan.

CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining navbatdagi bosqichida maktablar jismoniy tarbiyasi uchun alohida ko'rsatma ishlab chiqilgan bo'lib, 7 ta bosqichda amalga oshirish belgilangan.

Bu o'rinda barcha bosqichlarda nazarda tutilgan vazifalar, amalga oshirish, ijro etish va baholash kabilar mavjud. Xususan, CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartining 1–3-komponentlari mazmunida jismoniy tarbiyaning mazmuni, uni ijtimoiy hayotdagi roli, jamiyatda jismoniy faollikning ahamiyatini oshirish zarurati masalari borasida talablar belgilangan. Bundan tashqari maktab jismoniy tarbiyasi bo'limida jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan uzviylashtirish, ular o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlash, o'quvchilar jismoniy tarbiyasini qiziqarli tashkil etish alohida ko'rsatilgan. Darsdan tashqari jismoniy tarbiya komponenti alohida muhim bo'lib, bu o'quvchilarning jismoniy harakatga bo'lgan ehtiyojlarini to'ldirish, ularning harakat faolligini oshirish asosida harakat ko'nikma va malakalarini yaxshilashni nazarda tutadi.

Tahlillarumiz shuni ko'rsatdiki, CSPAC – Comprehensive School Physical Activity Programs standartida mavjud komponentlar mazmunining muayyan jihatlarini o'quvchilar jismoniy tarbiyasiga joriy etish mumkin. Sababi, ushbu standartda mavjud ayrim jihatlar mahalliy tizimda uchramaydi. Xususan, jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning rolini oshirish, uning zarurati

va insonlar hayotidagi dolzarbligi borasidagi bilimlar bu borada muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiyani ijtimoiy zarurat darajasida o'rganishga qaratilgan yondashuvlar maktab jismoniy tarbiyasida uchramaydigan jihat sifatida e'tirof etilishi mumkinligi bizning tadqiqotimizda o'z aksini topdi.

Amaliy jihatdan qaralganda o'quvchilardagi ma'lum harakat ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya bo'yicha dasturlar va standartlarni o'rganish bilan birga bir qator amaliy tajribalar ham tahlil etildi. Xususan, Yevropa Ittifoqining “Maktablarda jismoniy tarbiya va sport dasturi” [3], AQSHning Shape America дастури [4; 106-122-b.] jismoniy tarbiya borasidagi ilg'or jihatlarini o'zida jamlagan. Biroq, milliy xususiyatlar, an'analar va o'ziga xosliklarni hisobga olish nuqtai nazaridan qaralganda istalgan xalqaro tajribalarni joriy etish u qadar o'rinli qaror bo'lmaydi.

Boshqa bir qator tajribalarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasida ko'nikma va malakalarni yanada rivojlantirish borasida Finlyandiya va Kanada tajribalari o'ziga xos hisoblanadi.

Masalan, Kanadaning CAPL jismoniy tarbiya tizimida 4 ta asosiy omil shaxsning jismoniy tarbiyaga oid bilim, ko'nikma va malakalarini tashkil etishi belgilangan [5; 177-186-b.]. Ushbu yondashuvga ko'ra jismoniy faollik kundalik ehtiyojga aylanishi, motivatsiya va ishonch, bilim va tushunish, jismoniy qobiliyat jismoniy tarbiyani jamiyat hayotida targ'ib etuvchi, xususan, maktablarda jismoniy tarbiyani yo'lga qo'yishda muhim o'ringa ega. CAPL tizimi bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkil etuvchi tomonlar quyidagi rasmda tasvirlangan (1.1-rasm).

Jismoniy tarbiya kundalik ehtiyojga aylanishi zarur

Motivatsiya va ishonch

Bilim va tushunchalar

Jismoniy qobiliyat

1.1-rasm. CAPL tizimi bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkil etuvchi tomonlar

Ushbu rasmdan ko'rish mumkinki, CAPL tizimi bo'yicha jismoniy tarbiyani tashkil etuvchi

tomonlar o'zaro aloqador bo'lib, dastlabki bosqichda jismoniy tarbiya kundalik turmush



tarziga aylanishiga erishish lozim. Navbatdagi bosqichda bu borada shaxsni ruhlantirish, unga rag'bat berish ishlari amalga oshiriladi. Loyihaning uchinchi bosqichida uni amalga oshirish maqsadida bilim va ko'nikmalar shakllantiriladi. Tizimning oxirgi bosqichida jismoniy tarbiyaga doir qobiliyatlar rivojlantiriladi. Har bir bosqich yoki yo'nalish uchun muayyan baholar ajratilgan bo'lib, bu bosqichning ahamiyatini belgilab beradi.

Tadqiqot davomida shunday xulosaga kelindiki, mazkur baholash tizimida mavjud ba'zi ko'rsatkichlar mahalliy sharoitda mavjud bo'lmay, ularni joriy etish mumkin. Bu o'rinda maktab jismoniy tarbiyasiga joriy etish mumkin bo'lgan ba'zi ko'rsatkichlar muhim hisoblanadi.

Amaliy tajribalarni o'rganish, ularning ilg'or jihatlarini mahalliy tizimga joriy etish borasidagi tahlillarimiz natijasida mahalliy sharoitga tatbiq etish imkoniyatlari mavjud bo'lgan muayyan xalqaro amaliyot mavjud degan xulosaga kelindi. Bu borada Finlyandiya, Singapur, Malayziya, Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoy kabi mamlakatlarda jismoniy tarbiyaning tashkiliy tuzilishi va uning mazmuni alohida e'tiborga molik.

Finlyandiya maktablar jismoniy tarbiyasi asosan jamiyat ehtiyojlariga, inson salomatligiga, shaxsni yoshlikdan jismoniy tarbiyaga doir bilimlar bilan qurollantirishga qaratilgan [6; 468–484-b.]. Maktablar jismoniy tarbiyasini muntazam

ravishda reformatsiya qilish, takomillashtirish natijasida o'ziga xos tizim yo'lga qo'yilgan.

Finlyandiyalik mutaxassis professor Haapalaning dissertatsiya ishida maktablar jismoniy tarbiyasi, xususan, bolalarni jismoniy faollikka jalb etish masalasi tadqiq etilgan bo'lib, bu borada jismoniy tarbiya tabiiy ehtiyojga aylangan taqdirda uni yanada ommalashtirish, o'quvchilar kun tartibiga chuqur singdirish mumkinligi qayd etilgan [7; 92-b.]. Hatto resurslar va moddiy ta'minot chegaralangan sharoitda ham jismoniy faollik darajasini oshirish, bolalarda jismoniy faollikka munosabat darajasini yaxshilash imkoniyati mavjudligi ko'rsatib o'tilgan.

Xorijiy tajribalarni tahlil etish, ularning o'ziga xos jihatlarini farqlash va mahalliy tizimga joriy etish istiqbollari prognozlash maqsadida xorijlik mutaxassislar ishtirokida so'rovnoma tashkil etildi. So'rovnoma mazmuniga ko'ra ishtirokchilardan maktablar jismoniy tarbiyasining ilg'or jihatlarini ko'rsatib o'tishlari so'raldi. So'rovnoma ishtirokchilari dunyoning turli universitetlarida kamida 5 yillik ilmiy va akademik faoliyat ko'rsatgan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ishlayotgan, ilmiy darajaga ega bo'lgan mutaxassislar jalb etildi. So'rovnoma ishtirokchilarining universitetlar kesimida keltirilgan ma'lumotnoma quyidagi 1.3-jadvalda keltirilgan.

1.3-jadval

Xorijiy mutaxassislarning universitetlar kesimida taqsimlanishi

T/r	Universitet	Davlat	Ishtirokchi soni
1	Peks universiteti	Vengriya	1
2	Koruna universiteti	Ispaniya	2
3	Sharqiy London universiteti	Buyuk Britaniya	2
4	YUTA universiteti	AQSH	1
5	Malaya universiteti	Malayziya	2
6	Putra universiteti	Malayziya	2
7	Surabaya universiteti	Indoneziya	1
8	Bonducheri universiteti	Hindiston	1
9	Klaipeda universiteti	Litva	2
Jami		-	15

Ishtirokchilar tomonidan bildirilgan fikrlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya bo'yicha ma'lum bir tizimning afzalliklari va ularni ommalashtirish zarurati mavjud.

Olib borilgan tahlillar va xorijiy tajribalarni o'rganish natijalariga ko'ra qayd etish joizki, xalqaro tajribalarning muayyan jihatlarini,

xususan, ularning ilg'or tomonlarini mahalliy tizimga joriy etish mumkin.

Bu borada ilg'or xorijiy tajribalarning ma'lum bo'lgan ijobiy tomonlarini aniq belgilash, tegishli mashqlar kompleksini tanlash va ularni moslashtirish zarur deb hisoblanadi. Shu sababdan tadqiqotning keyingi bosqichida o'rganilgan uslubiyatlar, xalqaro tajribalarning o'ziga xos



jihatlarini asosida tanlab olingan mashqlar majmuidan maqsadli foydalanishga e'tibor qaratiladi.

Mazkur holatda mashqlar majmuini to'g'ridan-to'g'ri qo'llash emas, balki ularni qisman o'zgartirish, takomillashtirish yoki moslashtirish evaziga amaliyotda qo'llashga harakat qilinadi. Buning uchun tanlab olingan mashqlar, ularning ta'sir etish xususiyatlari, tadqiqot maqsadi va mazmuniga muvofiqligiga ko'ra ma'lum bir tizimga solinadi. Xorijiy tajribalarning ilg'or jihatlarini ma'lum bir dasturga birlashtiriladi.

Xulosa. Amaliy tajribalarni o'rganish, ularning ilg'or jihatlarini mahalliy tizimga joriy etish borasidagi tahlillarimiz natijasida mahalliy sharoitga tatbiq etish imkoniyatlari mavjud bo'lgan muayyan xalqaro amaliyot mavjud degan xulosaga kelindi. Bu borada Finlyandiya, Singapur, Malayziya, Yaponiya, Janubiy Koreya va Xitoy kabi mamlakatlarda jismoniy tarbiyaning tashkiliy tuzilishi va uning mazmuni alohida e'tiborga molik ekanligi tahlillar natijasida o'z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. 2015-yil, 4-sentyabr.

2. YUNESCONing "Jismoniy faollik tavsiyalari". www.unesco.org.

3. Eurydice, Commission, E. & Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, 2015. *Physical Education and Sport at School in Europe: Eurydice Overview*, Publications Office of the European Union. Belgium. Retrieved from <https://coillink.org/20.500.12592/6hjt06> on 24 Jun 2025. COI: 20.500.12592/6hjt06.

4. Landi D, Blackshear TB, McFadden C. SHAPE America and physical literacy: an event horizon?. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*. 2021 May 4;12(2):106-22.

5. Blanchard J, Van Wyk N, Ertel E, Alpous A, Longmuir PE. Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9 (12-16 years): Preliminary validity and descriptive results. *Journal of Sports Sciences*. 2020 Jan 17;38(2):177-86.

6. Yli-Piipari, S. Physical Education Curriculum Reform in Finland. *Quest*. 2014. Pp. 468-484.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: 93 600 85 40

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
tayanch doktoranti

U.G. Rejapov
Toshkent, O'zbekiston.

ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'P UZATISH ANIQLIGI VA UNGA BURILMA-AYLANMA HARAKAT YUKLAMALARINING SALBIY TA'SIR ETISHI

Аннотация

В данной статье на примере юных волейболистов 13-14 лет изучалось отрицательное влияние вращательных нагрузок на точность передач мяча. По результатам исследования, проведенного в этом аспекте, стало известно, что вращательные движения, в том числе интенсивные беговые нагрузки, применяемые в тренировках и в соревновательных играх, могут оказать негативное воздействие как на технику, так и на точность передач мяча.

Ключевые слова: Волейбол, точность передачи мяча, техника, вращательные движения, вестибулярный анализатор, равновесия.

Annotation

Ushbu maqolada zamonaviy voleybolda ijro etiladigan to'p uzatish aniqligi va unga aylanma-burilma harakat yuklarining salbiy ta'sir etishi 13-14 yoshli voleybolchilar misolida o'rganilgan. Bu borada o'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, mashg'ulot va musobaqa o'yinlarida qo'llaniladigan burilma-aylanma harakatlari, shu jumladan zonalar bo'ylab siltanib yugurish yuklamlari to'p uzatish texnikasiga ham, uning aniqligiga ham salbiy ta'sir etishi mumkin ekan.

Kalit so'zlar: Voleybol, to'p uzatish aniqligi, texnika, aylanma harakat, vestibulyar analizatori, muvozanat.

This article explores the accuracy of ball passing played in modern volleyball and the negative impact of turn-and-tum loads on it using the example of 13-14-year-old volleyball players. From the results of a study on this, it became known that the deflection-circular motions used in training and competition games, including bouncing running loads along zones, can negatively affect the technique of ball transfer. Ham, its accuracy.

Key words: Volleyball, ball transfer accuracy, technique, Rotary character, vestibular analyzer, balance.

Bugungi voleybol musobaqalarida hujum zarbalarining natijadorligi to'p uzatish aniqligiga bog'liqligi hech qanday shubha

uyg'otmasligi ma'lumdir. Lekin amalda hatto to'p uzatish funksiyasiga ixtisoslashgan "bog'lovchi" o'yinchi ham aksariyat



vaziyatlarda texnik yoki taktik xatoga yo‘l qo‘yishi kuzatilib turadi. Bunday holatning yuzaga kelishi deyarli barcha mutaxassislar raqib tomonidan yo‘llangan (to‘p kiritish yoki xujum zarbalar) to‘pni bog‘lovchi o‘yinchiga aniq yetkazib berilmasligi, to‘p uzatuvchi o‘yinchining texnik-taktik mahorati yetarli shakllanmaganligi yoki uning tezkorligi va harakat koordinatsiyasi shiddatli yuklamalar ta‘sirida tushib ketganligi bilan asoslashga urg‘u beradilar. Bunday muammolar haqiqatan ham o‘z o‘rniga egadir. Biroq bir qator mutaxassis, olimlarning ma‘lumotlariga qaraganda, favqulotli vaziyatlar bosimida kechadigan sport o‘yinlarida o‘ta keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab ko‘p martalab takrorlanadigan burilma-aylanma harakatlar (mokisimon yugurish, siltanib xatlash-sakrash, yiqilib to‘p qabul qilish va h.) to‘g‘ridan-to‘g‘ri vestibulyar analizatoriga ta‘sir etib, sirli chayqalish reaksiyasini yuzaga keltirar ekan, natijada muvozanat izdan chiqib, har qanday maqsadli harakatlar aniqligi tushib ketishi kuzatilar ekan [В.И.Лях, 2006, с.133-142; Л.Д.Назаренко, 2015, с. 99-101; А.С.Назаренко, А.С.Чинкин, 2015, с. 78-85; А.А.Пулатов, 2024, с. 60-63].

Tadqiqotning maqsadi. 13-14 yoshli voleybolchilarda qo‘llaniladigan aylanma harakatlarni muvozanat saqlash turg‘unligi va to‘p uzatish aniqligiga ta‘sir etishini o‘rganishga bag‘ishlangan.

Tadqiqotda turli holat va vestibulokinetik rejimlarda dinamik muvozanatni saqlash turg‘unligini baholashga mo‘ljallangan testlar qo‘llanilgan. To‘p uzatish aniqligi quyidagi testlar yordamida baholangan: 6-zonadan tashlab berilgan to‘pni 2-zonadan 3- va 4-zonalarda gorizontaal o‘rnatilgan xalqanishonga uzatish aniqligi – 10 imkoniyat. Qisqa muddatli aylanma harakat yuklamasi sifatida 90° oldinga egilib, tanani 10 martadan chap va o‘ng tomonlarga aylantirish (alohida) mashqi qo‘llanilgan. To‘p uzatish texnikasi 10 ballik ekspert usuli yordamida baholangan.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Mavzu yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlilidan ma‘lum bo‘ldiki, mashg‘ulotlar davomida ijro etiladigan aylanma-burilma harakatlar haqiqatan ham vestibulyar analizatoriga ta‘sir etib, muvozanatni izdan chiqishiga olib kelar ekan. Bunday holat o‘z navbatida hujum zarbalarining texnikasiga ham, ularning aniqligiga ham salbiy ta‘sir etishi mumkin ekan. Jumladan, modellastirilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, shu tadqiqotga jalb qilingan o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli voleybolchilarda bosh va tanani turli tomonlarga aylantirish ta‘sirida muvozanat saqlash turg‘unligi nihoyatda sust darajada namoyish etilgan. Masalan, oyoq-qo‘llarni jipslashtirilgan holatda ko‘zni, boshni chap tomonga aylantirish tasirida muvozanat saqlash ushbu voleybolchilarda O‘MY boshida $5,73 \pm 1,21$ s. ni tashkil etgan, uning yakunida esa bu ko‘rsatkich $6,27 \pm 1,15$ s. ga ortgan xolos (1-jadval). Shu holatda boshni o‘ng-noqulay tomonga aylantirganda muvozanat $3,62 \pm 0,83$ s. gacha, O‘MY yakunida $3,79 \pm 0,86$ s. gacha qisqarib ketgan yoki uning absolyut farqi 0,17 s. ga teng bo‘lgan.

Diametri 60 sm. aylana chiziq ichida 90° oldinga egilib, ko‘z yumilgan holatda to‘pni ushlab, tanani chap tomonga aylantirish ta‘sirida muvozanat saqlash vaqti O‘MY boshida $7,15 \pm 1,12$ s. ni tashkil etgan, O‘MY yakuniga kelib bu ko‘rsatkich $8,27 \pm 1,18$ s. gacha uzaygan yoki uning absolyut uzayish farqi 1,12 s. ga teng bo‘lgan. Shu test tanani o‘ng tomonga aylantirish sharti bilan bajarilganda muvozanat saqlash vaqti O‘MY boshida $4,03 \pm 0,78$ s.gacha, O‘MY yakunida $5,19 \pm 0,89$ s.gacha kamayib ketgan. Bunday holat shu bilan asoslanishi mumkinki, birinchidan, joyda turib, faqat boshni u yoki bu tomonga aylantirish yuklamasi tanani o‘z o‘qi atrofida aylantirish yuklamasiga nisbatan “yengilroq” bo‘lib, vestibulyar analizatoriga kamroq ta‘sir ko‘rsatadi



1-jadval

13-14 yoshli voleybolchilarda Yarotskiy testlari va ularning modifikatsiyalashtirilgan variantlari bo'yicha turli vestibulokinetik rejimlarda muvozanat saqlash turg'unligining O'MY davomida o'sish sur'ati

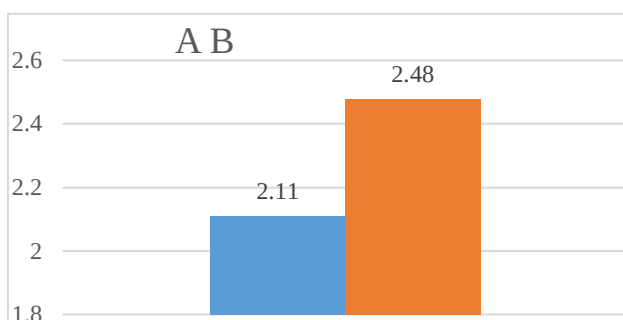
Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
1. Oyoq-qo'llar jipslashtirilgan holda ko'zni yumib, boshni chap tomonga aylantirish ta'sirida muvozanat saqlash	5,73 ± 1,12	6,27 ± 1,15	0,54
2. Shu test boshni o'ng tomonga aylantirib bajariladi.	3,62 ± 0,83	3,79 ± 0,86	0,17
3. Diametri 60 sm. aylana chiziq ichida 90° oldinga egilib, ko'z yumilgan holatda to'pni ushlab, tanani chap tomonga aylantirish ta'sirida muvozanat saqlash	7,15 ± 1,12	8,27 ± 1,18	1,12
4. Shu test tanani o'ng tomonga aylantirib bajariladi.	4,03 ± 0,78	5,19 ± 0,89	1,16

(s.) n-36x2=72 ($\bar{X} \pm \sigma$)

Izoh: O'MY-o'quv-mashg'ulot yili; AO'S - absolyut o'sish sur'ati.

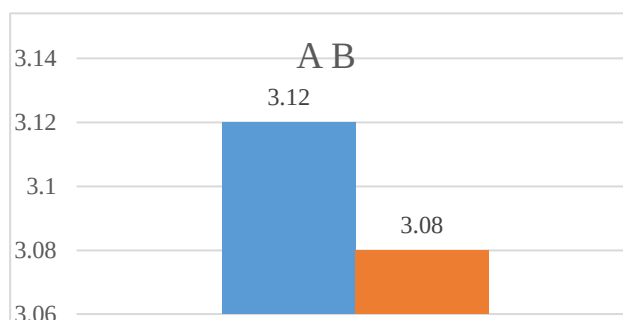
Ikkinchidan, bosh va tanani chap tomonga aylantirish, o'naqay odamlar uchun fiziologik jihat qulay hisoblanishi asoslab berilgan, chapaqay odamlar uchun esa aksincha [B.I.Лях, 2006, c. 133-140; A.C.Назаренко, A.C.Чинкин, 2015, c. 78-85; З.Витковиски, B.I.Лях, 2008, c.34-39]. Lekin qayd etilgan tadqiqot natijalarining asosiy muammoli jihatlari shundan iboratki, bosh va tanani chap - qulay va o'ng - noqulay tomonlarga aylantirish ta'sirida kuzatilgan muvozanat saqlash ko'rsatkichlari o'rtasida yaqqol ko'zga

tashlanuvchi asimmetrik farqlar yuzaga kelgan (1-rasm). Bunday holat, masalan voleybolda o'ng va chap tomonlar bo'ylab ijro etiladigan texnik elementlar (chap va o'ng tomonlarga "sho'ng'ib" ko'krak bilan yiqilib to'p qabul qilish, chapga yoki o'ng tomonga burilib zarba berish va h.) tezligi, koordinatsiyasi va aniqligiga salbiy ko'rsatishi muqarrar. Shunday ekan voleybolchilarda bosh va tanani ikki tomonga ham mahorat bilan simmetrik nisbatda erta yoshlikdan boshlab mashqlantirib borish o'ta muhim amaliy ahamiyatga loyiqdir.



1-rasm. 13-14 yoshli voleybolchilarda bosh va tanani chap-o'ng tomonlarga aylantirish ta'sirida qayd etilgan muvozanat saqlash vaqti o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlarning O'MY davomida o'zgarishini ifodalovchi diagrammalar

Izoh: A - O'MY boshida qayd etilgan ko'rsatkichlar farqlari; B - O'MY yakunida qayd etilgan ko'rsatkichlar farqlari; $\frac{1}{2}$ - ko'zni yumib, boshni chap va o'ng tomonga aylantirish ta'sirida qayd etilgan muvozanat saqlash vaqti o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlar (s.); $\frac{3}{4}$ - ko'zni yumib, tanani chap va o'ng tomonga aylantirish



ta'sirida qayd etilgan muvozanat saqlash vaqti o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlar (s.)

Voleybol mashg'ulotlarida, ayniqsa musobaqa o'yinlarida anaerob rejimlarda ijro etiladigan barcha harakatlar (zonalar bo'ylab yugurish, keskin burilish - aylanish, siltanib xatlash-sakrash, yiqilib to'pni qabul qilish va h.), shu jumladan har partiyada ko'p martalab



takrorlanuvchi texnik-taktik kombinatsiyalarning hajmi ham, ularning shiddati ham yildan-yilga ortib bormoqda. Ma'lumki, bunday yuklamalar ta'sirida texnik-taktik mahoratni ham, o'yin natijadorligini ham saqlab qolish imkoniyati voleybolchilarning funksional tayyorgarligiga bog'liqdir. Shu ham ayonki, anaerob yuklamalar shiddati ortgan sari nafas olish qiyinlashadi, uning chastotasi ortib ketadi, yurakni qisqarish ritmi ham tezlashib ketadi. Bunday oqibatning yuzaga kelishi organizmda gipoksik-giperkopnik reaksiyalarning kuchayishi bilan asoslanadi. Shuning uchun voleybolda aerob imkoniyatlarga asoslangan anaerob chidamkorlikni (koordinatsion chidamkorlik, tezkorlik-kuch chidamkorligi, sakrash chidamkorligi) erta yoshlikdan boshlab me'yorlashtirilgan mashqlar yordamida

rivojlantirib borish funksional imkoniyatlarni kengayib va kuchayib borishiga imkon yaratadi.

Bu borada o'tkazilgan tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldiki, uzoq davom etuvchi musobaqa o'yinlarida o'yin natijadorligini saqlash, shu jumladan to'p uzatish texnikasi va uning aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi funksional imkoniyatlar 13-14 yoshli voleybolchilarda yetarli rivojlantirilmagan ekan. Masalan, mazkur voleybolchilarda 10 kg tinch holatda O'MY boshida $76,7 \pm 2,78$ zarba/daq.ni tashkil etgan bo'lsa, O'MY yakuniga kelib bu ko'rsatkich $79,9 \pm 3,27$ zarba/daq.gacha ortib ketgan yoki yurakning qisqarish chastotasi 3,2 zarba/daq.gacha ko'tarilgan. Nafas olish ritmi esa muvofiq ravishda $16,6 \pm 1,65$ marta/daq.dan $18,9 \pm 1,82$ marta/daq.gacha ortgan (2-jadval).

2-jadval

13-14 yoshli voleybolchilarda funksional imkoniyatlar ko'rsatkichlarining bir O'MY davomida shakllanish sur'ati $n=36 \times 2=72 (\bar{X} \pm \sigma)$

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
YuQCh(zarba/daq.)	$76,7 \pm 2,78$	$79,9 \pm 3,27$	-3,2
NOCh(marta/daq.)	$16,6 \pm 1,65$	$18,9 \pm 1,82$	-2,3
Shtange sinovi(s.)	$25,5 \pm 4,76$	$27,7 \pm 5,13$	+2,2
Genchi sinovi (s.)	$16,3 \pm 3,93$	$17,9 \pm 4,26$	+1,6

Bunday holat, birinchidan, tadqiqotga jalb qilingan yosh voleybolchilarda O'MY yakuniga kelib ma'lum darajada toliqish alomatlari kuchayganidan darak bersa, ikkinchidan, mazkur bolalarda tinch holatda yurakni qisqarish va nafas olish reaksiyalarining shu yoshli bolalar uchun belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlardan ortiqroq darajada qayd etilganligi bilan bog'liqdir. Yoki ushbu voleybolchi bolalarda yurakning qisqarish va nafas olish funksiyalari tejamlil ishlash rejimiga moslashmaganidan dalolat beradi. Ehtimol qilingan mazkur fikr nafasni saqlash (Genchi sinovi) ko'rsatkichlari bilan ham tasdiqlanishi mumkin. Chuqur nafas olib, nafasni saqlash (shtange sinovi) va chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash. Bunday tadqiqotlardan ayon bo'ldiki, ularda chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqti O'MY boshida $25,5 \pm 4,76$ s.ni, uning yakunida $27,7 \pm 5,13$ ni tashkil etgan. Chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti esa muvofiq ravishda $16,3 \pm 3,93$ va $17,9 \pm 4,26$ s.ga teng bo'lgan. Mazkur ko'rsatkichlarga asoslangan holda ehtimol qilish mumkinki, tadqiqotda ishtirok etgan 13-14 yoshli voleybolchilarda gipoksik turg'unlik yoki boshqacha qilib aytganda ular organizmda

shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida O² qarzdorlik yuzaga kelsa, mashg'ulotlar yoki musobaqa davomida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligi keskin tushib ketishiga shubha uyg'otmaydi. Shuning uchun gipoksik turg'unlikni yoki O² qarzdorligi yuzaga kelganda va CO² ning hajmi ortganda harakatlar texnikasi va aniqligini tushirmaslik qobiliyatini erta yoshlikdan boshlab muntazam shakllantirib borish o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Sport tibbiyoti fanidan ma'lumki [8, 28-30 b], chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqtida ko'krakning ichki bosimi ortib, o'pkadan qonni o'tishini qiyinlashtirib qo'yar ekan. Natijada yurakning chap qorinchasiga qonning quyilishi chegaralanishi, bu vaqtda o'ng qorincha o'pkaning ichki bosimini yengish uchun yanada faol ish bajarar ekan. Bunday holatda yurakni qisqarish ritmining izdan chiqishi kuzatilib, uni chastotasi ortib ketar ekan. Vena bosimining ortishi, sistomik bosim dastlab ortib, keyin pasayishi yuzaga kelar ekan.

O'z – o'zidan ma'lumki, agar sportchilarda funksional ko'rsatkichlar, ayniqsa kardiorespirator reaksiyalar zo'riqish alomatlari bilan qayd etilsa,



bunday holat shu fiziologik funksiyalarning tejamlil faoliyat ko'rsatish rejimiga moslashmaganidan darak beradi – deb ehtimol qilish mumkin. Shubha yo'qki, sportchilarda shu yoki shunga o'xshash reaksiyalarning kuzatilishi, ular organizmining katta, shiddatli yuklamalarga bardosh berishga imkon bermaydi, natijada ijro etiladigan texnik – taktik harakatlar aniqligi ham, ularning natijadorligi ham tushib ketishi muqarrar. Mazkur fikr shu yo'nalishda o'tkazilgan tadqiqot natijalari bilan ham tasdiqlangan. Masalan, ushbu tadqiqotlarga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi tinch holatda O'MY boshida 10 imkoniyatdan $4,5 \pm 0,67$ martani, uning yakunida $5,7 \pm 0,71$ martani tashkil etgan yoki bir o'quv – mashg'ulot yili davomida bunday to'p uzatish aniqligining o'sish sur'ati 1,2 martaga teng bo'lgan xolos. To'p uzatish texnikasi esa muvofiq ravishda $4,1 \pm 0,59$ va $4,9 \pm 0,76$ ball bilan qayd etilgan yoki uning o'sish farqi 0,8 ballni tashkil etgan (3-jadval). 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish aniqligi O'MY davomida $3,6 \pm 0,35$ martadan $4,3 \pm 0,42$ martagacha o'sgan, o'sish farqi 0,7 martagacha teng bo'lgan. To'p uzatish texnikasi $3,8 \pm 0,37$ ballidan $4,7 \pm 0,45$ ballgacha ko'tarilgan yoki uning o'sish sur'ati 0,9 ballni tashkil etgan. Ko'rinib

turibdiki, voleybol ixtisosligiga chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichida (o'quv-mashg'ulot bosqichining birinchi yili) shug'ullanuvchi 13-14 yoshli voleybolchilarda 2-zonadan 3 va 4-zonalarga to'p uzatish texnikasi nihoyatda "zaif" shakllanganligi tufayli to'p uzatish aniqligi ham 10 imkoniyatdan hatto 50% ga yetmagan. Tinch holatda qayd etilgan ana shu natijalar ham hatto qisqa muddatli vestibulokinetik yuklamalar ta'sirida keskin tushib ketgan, binobarin ushbu natijalarning barqarorligi ham "zaif" bo'lgan – deb fikr yuritish mumkin. Chunki, 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi tanani 10 marta chap – qulay tomonga aylantirish yuklamasi ta'sirida keskin tushib ketgan: O'MY boshida $2,1 \pm 0,15$ martagacha, O'MY yakunida $2,5 \pm 0,16$ martagacha: uning o'sish sur'ati 0,4 martani tashkil etgan xolos. To'p uzatish texnikasi: O'MY boshida $2,0 \pm 0,13$ ballgacha, O'MY yakunida $2,3 \pm 0,14$ ballgacha kamaygan, bir O'MY davomida uning o'sish farqi 0,3 ballni tashkil etgan. 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish aniqligi muvofiq ravishda $1,6 \pm 0,10$ va $1,9 \pm 0,11$ martagacha tushgan, o'sish farqi 0,3 martaga teng bo'lgan. 2 zonadan 4 zonaga to'p uzatish texnikasi $1,9 \pm 0,14$ va $2,1 \pm 0,13$ ballgacha kamaygan va o'sish sur'ati 0,4 ballni tashkil etgan.

3-jadval

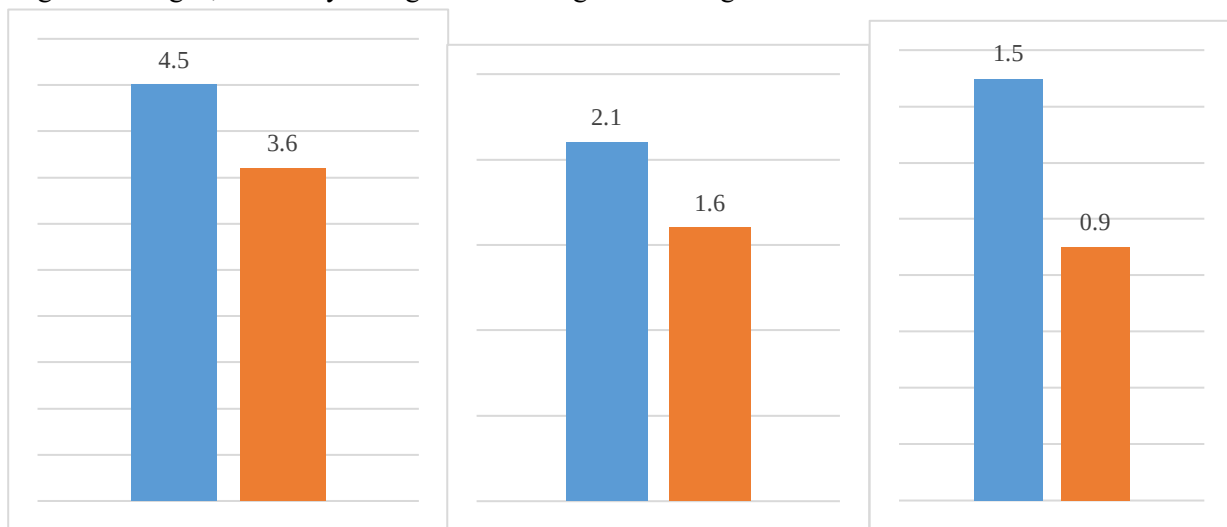
13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish ko'rsatkichlarini aylanma harakat yuklamalari ta'sirida o'zgarishi va ularni O'MY davomida o'sish sur'ati ($\bar{X} \pm \sigma$) $n=36 \times 2=72$

Testlar	O'MY boshida	O'MY yakunida	AO'S
Tinch holatda			
2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi (10 imkoniyat-marta)	$4,5 \pm 0,67$	$5,7 \pm 0,71$	+1,2
To'p uzatish texnikasi (ball)	$4,1 \pm 0,59$	$4,9 \pm 0,76$	+0,8
2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish aniqligi (10 imkoniyat-marta)	$3,6 \pm 0,35$	$4,3 \pm 0,42$	+0,7
To'p uzatish texnikasi (ball)	$3,8 \pm 0,37$	$4,7 \pm 0,45$	+0,9
Tanani 10 marta chap tomonga aylantirish ta'sirida			
1	$2,1 \pm 0,15$	$2,5 \pm 0,16$	+0,4
2	$2,0 \pm 0,13$	$2,3 \pm 0,14$	+0,3
3	$1,6 \pm 0,10$	$1,9 \pm 0,11$	+0,3
4	$1,9 \pm 0,12$	$2,1 \pm 0,13$	+0,4
Tanani 10 marta o'ng tomonga aylantirish ta'sirida			
1	$1,3 \pm 0,07$	$1,5 \pm 0,9$	+0,2
2	$1,6 \pm 0,10$	$1,9 \pm 0,11$	+0,3
3	$0,9 \pm 0,05$	$1,3 \pm 0,08$	+0,4
4	$1,7 \pm 0,10$	$2,0 \pm 0,11$	+0,3



Alohida e'tiborni tortadigan muammo shundaki, tanani 10 marta o'ng-noqulay tomonga aylantirish yuklamasi ta'sirida 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi O'MY boshida ham, uning yakunida ham yanada kamayib ketgan va muvofiq ravishda $1,3 \pm 0,07$ va $1,5 \pm 0,09$ martaga teng bo'lgan. Bir O'MY davomida uning o'sish farqi 0,2 martani tashkil etgan. To'p uzatish texnikasi $1,6 \pm 0,10$ va $1,9 \pm 0,11$ ballgacha kamaygan. 2 zonadan 4 zonaga to'p uzatish aniqligi muvofiq ravishda $-0,9 \pm 0,05$ va $1,3 \pm 0,08$ martagacha, to'p uzatish texnikasi – $1,7 \pm 0,10$ va $2,0 \pm 0,11$ ballgacha tushgan, O'MY yakuniga kelib uning

o'sish farqi 0,3 ballni tashkil etgan xolos. 2 rasmda aks ettirilgan diagrammalardan ko'rinib turibdiki, tadqiqotga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda O'MI boshida tinch holatda 10 imkoniyatdan qayd etilgan to'p uzatish aniqligining ko'rsatkichlari (4,5 va 3,6) hatto 50 % yetmagan bo'lsada, 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi tanani 10 marta chap – qulay tomonga aylantirish yuklamasi ta'sirida 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi 4,5 martadan 2,1 martagacha, shu zonadan 4-zonaga to'p uzatish aniqligi 3,6 martadan 1,6 martagacha kamayib ketgan.

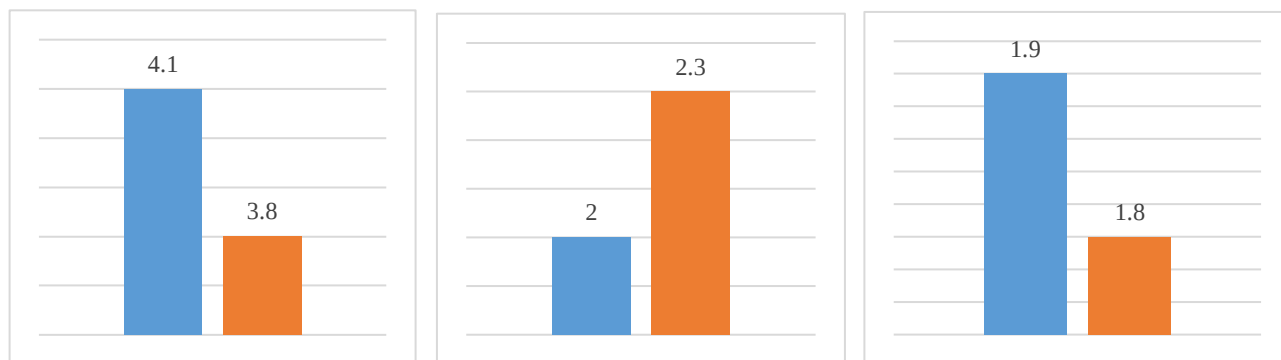


2-rasm. 13-14 yoshli voleybolchilarda tinch holatda, tanani chap va o'ng tomonlarga aylantirish yuklamalari ta'sirida to'p uzatish aniqligining tushib ketishini aks ettiruvchi diagrammalar
(faqat O'MY boshida olingan natijalar)

Izoh: a – 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish aniqligi; b – 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish aniqligi; A - tinch holatda; B – tanani 10 marta chap tomonga aylantirish ta'sirida; V – tanani 10 marta o'ng tomonga aylantirish ta'sirida;

Afsuslanarli joyi shundaki, tanani o'ng-noqulay tomonga aylantirish yuklamasi ta'sirida mazkur ko'rsatkichlar yanada tushib ketgan va muvofiq ravishda 1,5 va 0,9 martani tashkil etgan. Shuni alohida ta'kidlash joizki, 2-zonadan 3- va 4-zonalarga to'p uzatish aniqligining tanani chap hamda o'ng tomonlarga aylantirish yuklamalari ta'sirida uning tinch holatda qayd etilgan ko'rsatkichlariga nibatan tushib ketishi to'g'ridan-to'g'ri shunday to'p uzatish turlarining texnikasi

o'ta sust darajada namoyish etilganligi tufayli yuzaga kelganligi kuzatiladi (3-rasm.). Demak, harakat (to'p uzatish) texnikasi, shu harakat aniqligini ta'minlovchi asosiy omil - deb ta'kidlash mumkin. Bu borada yana bir muammo mohiyatini eslatib o'tish muhokama etilayotgan masala bo'yicha muhim g'oyani ilgari surishga imkon beradi. Gap shundaki, inson genetik jihatdan va antogenetik taraqqiyot davrida (hayot davomida) o'naqaylikka ixtisoslashgan bo'lsa, u nozik va "ma'suliyatli" harakatlarni asosan o'ng qo'li yoki o'ng oyog'i bilan ijro etishga ustunlik beradi. O'naqay inson chap tomonga oson va yengil buriladi yoki aylanadi.

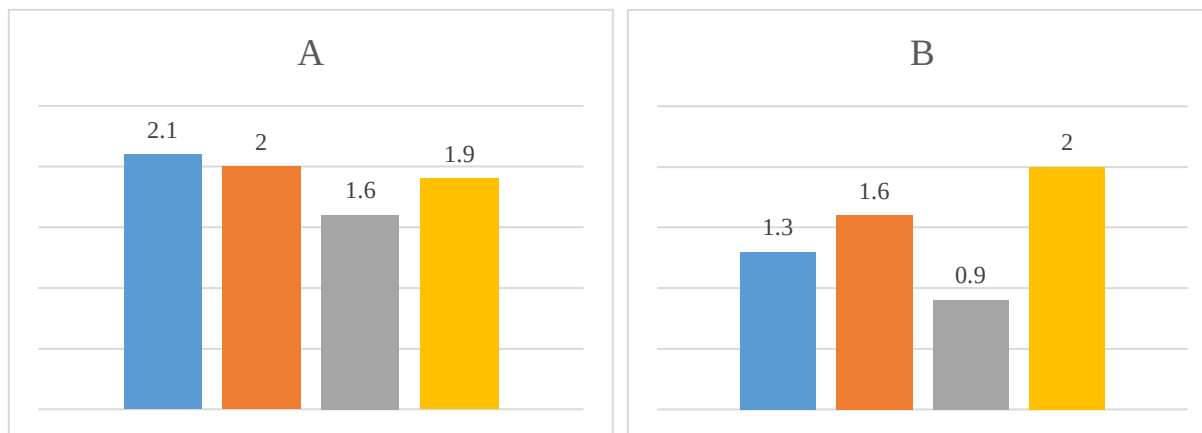


3-rasm. 13-14 yoshli voleybolchilarda tinch holatda, tanani chap va o'ng tomonlarga aylantirish yuklamalari ta'sirida to'p uzatish aniqligining tushib ketishini aks ettiruvchi diagrammalar (faqat O'MY boshida olingan natijalar)

Izoh: a – 2-zonadan 3-zonaga to'p uzatish texnikasi; b – 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish texnikasi; A – tinch holatda; B – tanani 10 marta chap tomonga aylantirish ta'sirida; V – tanani 10 marta o'ng tomonga aylantirish ta'sirida.

Chapaqaylar esa aksincha. O'ylaymizki, aynan ana shu neyrofiziologik qonuniyatga asosan tadqiqotimizda ishtirok etgan 13-14 yoshli voleybolchilarda tanani chap va o'ng tomonlarga

aylantirish yuklamalari ta'sirida to'p uzatish aniqligi hamda uning texnikasi o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farqlar yuzaga kelgan (4-rasm).



4-rasm. 13-14 yoshli voleybolchilarda tanani chap-o'ng tomonlarga aylantirish ta'sirida ijro etilgan to'p uzatish aniqligi va uning texnikasi o'rtasida yuzaga kelgan asimmetrik farqlarni ifodalovchi diagrammalar (faqat O'MY boshida olingan natijalar)

Izoh: A - tanani 10 marta chap tomonga aylantirish ta'sirida; B - tanani 10 marta o'ng tomonga aylantirish ta'sirida; 1 – 2- zonadan 3- zonaga to'p uzatish aniqligi; 2- to'p uzatish texnikasi; 3 – 2- zonadan 4- zonaga to'p uzatish aniqligi; 4- to'p uzatish texnikasi.

Xulosa. Yuqorida qiyosiy tahlil qilingan tadqiqot natijalariga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, birinchidan, tadqiqotga jalb qilingan 13-14 yoshli voleybolchilarda turli holat va vestibulokinetik rejimlarda namoyish etilgan muvozanat saqlash turg'unligi o'ta qisqa vaqt ko'rsatkichlari bilan farqlangan. Ikkinchidan, bosh

va tanani chap-qulay hamda o'ng-noqulay tomonlarga aylantirish ta'sirida kuzatilgan vaqt ko'rsatkichlari o'rtasida yaqqol ko'zga tashlanuvchi asimmetrik farq mavjud ekanligi kuzatildi. Vaholanki, voleybol musobaqalarida o'yinchilar chap tomonga ham, o'ng tomonga ham burilib yoki aylanib, muvozanatni saqlagan holda to'pni o'z vaqtida qabul qilish yoki uni aniq uzatish usullarini ijro etishlari kerak bo'ladi. Uchinchidan, voleybolda ko'p martalab takrorlanadigan zonalar bo'ylab siltanib yugurish elementlari shiddat anaerob yuklama sifatida organizmda (ayniqsa mushak to'qimalarida) gipoksik – giperkopnik (O_2



qarzdorligi va CO² ning ortib ketish) nafas olishni qiyinlashtirib qo'yadi. Qayd etilgan yuklamalar va ularning oqibati to'p uzatish texnikasiga ham, aniqligiga ham salbiy tasir ko'rsatishi shubha uyg'otmaydi. Demak voleybolchilarda vestibulyar analizatori tomonidan boshqariladigan muvozanat saqlash turg'unligi va gipoksik imkoniyatlarni rivojlantirishga jiddiy e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega deb e'tirof etish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Лях.В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006, с.133-142.

2. Назаренко.Л.Д., Концепсия классификации двигательных координации // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – с. 99-101.

3. Назаренко.А.С., Чинкин.А.С., Физиологические механизмы регуляции статического равновесия тела у спортсменов различных специализаций. / Ж.: Наука и спорт: Н1 (т.6.), 2015, Казан, 2015, с. 78-85.

4. Пулатов.А.А. Гипоксическая тренировка как средство развития точности стандартных действий, производимых в игровых видах спорта / на примере подачи в волейболе. / Ж.: "Мир спорта"; Минск - № 1 - 2024, с.60-63.

5. Витковски.З., Лях.В.И. Развитие координатсионных способностей у футболистов 11–19 лет. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6.2008, с. 34-39.

6. Лях.В.И., Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006, с. 133-140.

7. Лях.В.И. Развитие координатсионных способностей у дошкольников. / Оформление. ООО Издательство "Спорт", 2016, с. 34-39.

8. Граевская Н.Д, Гончорова Г.А. Тренированность и спортивная форма с позиции спортивной медицины/ Материалы В научного формула. М:2005, с. 28-30



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 94 415-54-54

Email: Saidbokhir@mail.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktoranti

S.S.Abduqahhorov

Chirchiq, O'zbekiston.

13-14 YOSHLI AKADEMIYA FUTBOLCHILARINING ZARBA KUCHINI ANIQLASH BO'YICHA QAYTA OLINGAN (ADIDAS MI COACH SMART BALL) NATIJALARI TAHLILI

Аннотация

Данное исследование направлено на определение силы удара ногой у футболистов 13–14 лет, её совершенствование и анализ результатов повторного тестирования. В исследовании участвовали футболисты Ташкентской области, Ташкентской и Наманганской футбольных академий. Сила удара измерялась с помощью мяча **Adidas miCoach Smart Ball**, а первичные и повторные результаты были сопоставлены. Специальная тренировочная программа значительно улучшила технику движений и силу ног игроков.

Ключевые слова: Футболисты, сила удара, Adidas MiCoach Smart Ball, экспериментальная тренировка, правая нога, левая нога, физическое качество, техническое действие, силовая подготовка, учебно-тренировочный процесс, академические футболисты, контрольный тест, техника футбола, эффективность удара, молодые футболисты.

Annotation

Ushbu tadqiqot 13–14 yoshli futbolchilarda oyoq zarba kuchini aniqlash, uni takomillashtirish va qayta testlash natijalarini tahlil qilishga qaratilgan. Tadqiqot Toshkent viloyati, Toshkent va Namangan futbol akademiyalari futbolchilari ishtirokida o'tkazildi. Zarba kuchi **Adidas miCoach Smart Ball** to'pi yordamida o'lchanib, dastlabki va qayta test natijalari solishtirildi.

Kalit so'zlar: Futbolchilar, zarba kuchi, Adidas MiCoach Smart Ball, tajribaviy mashg'ulot, o'ng oyoq, chap oyoq, jismoniy sifat, texnik harakat, kuch tayyorgarligi, o'quv-mashg'ulot jarayoni, akademiya futbolchilari, nazorat testi, futbol texnikasi, zarba samaradorligi, yosh futbolchilar.

This study focuses on identifying and improving the kicking power of 13–14-year-old football players and analyzing the results of retesting. The research involved players from the Tashkent Region, Tashkent, and Namangan Football Academies. Kicking power was measured using the **Adidas miCoach Smart Ball**, and initial and retest results were compared. The special training program significantly improved players' technical movements and leg strength.

Keywords: Football players, kick strength, Adidas MiCoach Smart Ball, experimental training, right foot, left foot, physical quality, technical action, strength development, training process, academy players, control test, football technique, shot efficiency, young players.



Tadqiqotning dolzarbligi. Zamonaviy futbol o'yinida zarba kuchi texnik va jismoniy tayyorgarlikning muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa 13–14 yoshli futbolchilarda oyoq mushaklarining rivojlanish bosqichi ularning zarba aniqligi va kuchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yosh futbolchilarning zarba kuchini aniqlash, takomillashtirish va o'ng hamda chap oyoq o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash dolzarb masala sanaladi. Futbolchilarning zarba kuchini oshirishda innovatsion texnologiyalar, jumladan Adidas miCoach Smart Ball kabi zamonaviy o'lchov vositalaridan foydalanish ilmiy-amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, individual yuklamalarni aniqlash va mashg'ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi. Tadqiqotning dolzarbligi yosh futbolchilarda kuch sifatlarini rivojlantirish orqali ularning texnik harakatlari barqarorligini ta'minlash va musobaqalardagi natijadorlikni oshirish zaruriyati bilan belgilanadi.

Tadqiqot vazifalari.

- Yosh futbolchilarning kuch-jismoniy sifatini rivojlantirish bo'yicha uslubiy manbalarni tahlil qilish.

- Anketa so'rovnomasi bo'yicha mutaxassislarining fikr, mulohazalarini o'rganish asosida kuch-jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

- Innovatsion vositalardan ustuvor foydalanib, futbol akademiyalari futbolchilarining zarba kuchini oshirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti. O'zbekiston Respublikasi futbol akademiyalari murabbiylarining faoliyat jarayoni.

Tadqiqot usullari. Anketa so'rovnomasi, pedagogik tahlil, matematik statistik usul.

Biz ushbu maqolada Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyasi hamda Toshkent viloyati futbol akademiyasi futbolchilarining kuch jismoniy sifatini rivojlantirish vosita va usullarining yoritilishi, muammoli jihatlar, kuch jismoniy sifatini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan anketa so'rovnomasi o'tkazdik. Ushbu so'rovnomada jami 50 nafar futbol mutaxassislari ishtirok etib, ularning anketa so'rovnomasiga bergan javoblari asosida kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan taklif va tavsiyalar asosida "Adidas miCoach Smart Ball" koptogi orqali akademiya futbolchilarining zarba kuchi aniqlandi va quydagi natija va xulosalarga erishilganini ko'rishingiz mumkin.

Olingan natijalar tahlili. Ushbu tadqiqot 13–14 yoshli futbolchilar o'rtasida oyoq zarba kuchini

aniqlash, uni takomillashtirish va qayta testlash natijalarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqot jarayonida Toshkent viloyati futbol akademiyasi, Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyasining futbolchilari ishtirok etishdi. Tadqiqotda Adidas miCoach Smart Ball maxsus to'pi yordamida zarba kuchi aniqlanib, test va qayta test natijalari solishtirildi. Dastlabki natijalarda Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyasi futbolchilarining zarba kuchi ko'rsatkichlari yuqori bo'lgani, ammo ayrim hollarda oyoqlar orasida assimetriya kuzatilganligi aniqlandi. Qayta testlash jarayonida maxsus mashg'ulot dasturi asosida o'tkazilgan tajribalar futbolchilarning texnik harakatlari va oyoq kuchini sezilarli darajada oshirdi. 13 yoshli futbolchilarda zarba kuchi 14 yoshli guruhga nisbatan yuqoriroq ko'rsatkichlarni qayd etdi, bu yosh omili va mushak kuchi rivojlanish bosqichiga bog'liq. Toshkent futbol akademiyasi darvozabonlari qayta testda o'ng oyoqda 93 km/soat, chap oyoqda 88 km/soat natija ko'rsatgan bo'lsa, himoyachilar 98,57 km/soatga erishgan. Namangan futbol akademiyasi himoyachilarining 98,5 km/soat natijasi esa tajribaviy mashg'ulotlarning yuqori samaradorligini isbotlaydi. 11 metrli jarima zarbalarida eng yuqori ko'rsatkichlar himoyachilar va hujumchilarda kuzatildi. Tajriba davomida o'ng va chap oyoq orasidagi zarba kuchi farqi kamaygani, ayniqsa Namangan futbol akademiyasi futbolchilarida muvozanat yaxshilangani qayd etildi. Qayta test natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus innovatsion vositalar asosida o'tkazilgan mashg'ulotlar futbolchilarning kuch sifatini oshiradi va texnik harakatlarni barqaror bajarishga yordam beradi. Nazorat guruhi (Toshkent viloyati FA) sida ham ijobiy o'zgarishlar mavjud bo'lsa-da, o'sish ko'lami tajriba guruhlariga nisbatan pastroq bo'ldi. Olingan ma'lumotlar yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishda ilmiy asoslangan yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari o'quv-trening jarayonini optimallashtirishda, mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlashda hamda zarba kuchi assimetriyasini kamaytirishda amaliy ahamiyatga ega. Adidas MiCoach Smartball maxsus to'pi yordamida zarba kuchini aniqlashda o'tkazilgan tajribadan so'ng qayta testlash o'tkazildi. Dastlab 13 yoshli futbol akademiyasi yosh futbolchilarining natijalariga to'xtalib o'tsak. Toshkent viloyati futbol akademiyasi 13 yoshli futbolchilarining natijalariga to'xtaladigan bo'lsak, darvozadan to'pni o'yinga kiritishda darvozabonlar 89,5 km/soat natijani qayd etgan bo'lsa, chap oyoqdagi natijasi 75,5 km/soatni tashkil etgan. Himoyachilar ushbu ko'rsatkich bo'yicha 83,7 km/soat, chap oyoqda 78,2. Yarim himoyachilar 88 o'ng oyoqda,



chap oyoqda 87. Hujumchilari 74, chap oyoqda 81 km/soat natijani qayd etishgan. Xuddi shu mashqni bajarishda Toshkent shahar futbol akademiyasi darvozabonlari 92,5 o'ng oyoqda qayd etishgan bo'lsa, chap oyoqdagi natijasi 85,2 km/soatni tashkil etdi. Himoyachilarda bu ko'rsatkich 96,7 km/soat, chap oyoqda 79,5. Yarim himoyachilarda 94,6 km/soat, chap oyoqda 84,2. Hujumchilarda 90, chap oyoqda 73,5 km/soatni tashkil etgan. Burchak zarbasi bo'yicha qayta olingan natijalarda himoyachilar chap oyoqda 80, o'ng oyoqda 82 km/soatni qayd etishgan. Yarim himoyachilar 79,1 o'ng oyoqda, chap oyoqda 87. Hujumchilar 72,5 o'ng oyoqda, chap oyoqda bu ko'rsatkich 75 km/soatni tashkil etgan. Toshkent shahar futbol akademiyasi shug'ullanuvchilarida ushbu ko'rsatkich himoyachilarda o'ng oyoqda 92, chap oyoqda 73,4. Yarim himoyachilarda 86, chap oyoqda 82,4. Hujumchilarda 84,5 o'ng oyoqda, chap oyoqda 74,5 km/soat ko'rinishida natijalar qayd etganini ko'rishimiz mumkin. Namangan futbol akademiyasi shug'ullanuvchilarida aynan burchak zarbalaridagi zarba kuchi, himoyachilarda o'ng oyoqda 89,8 km/soatni, chap oyoqda 79,8. Yarim himoyachilarda 84,6 km/soatni, chap oyoqda 84,3. Hujumchilarda o'ng oyoqda 85, chap oyoqda 75 km/soat ekanligi ma'lum bo'ldi. Nazorat guruhi sifatida qayd etilgan Toshkent viloyati futbol akademiyasi shug'ullanuvchilarining uzoq masofadan zarba berish mashqi bo'yicha o'ng oyoqdagi natijalari, darvozabonlarda 82, chap oyoqda ham 82,5. Himoyachilarda 84,5 km/soat, chap oyoqda 87. Yarim himoyachilarda 87,6 o'ng oyoqda, 82,2 chap oyoqda. Hujumchilarda 88, demak, o'ng oyoqda, 88,5 chap oyoqda kilometr/soat natija ko'rsatishgan. Toshkent futbol akademiyasi futbolchilarining aynan ushbu test bo'yicha o'ng oyoqdagi zarbalari darvozabonlarda 90, chap oyoqda 88,5. Himoyachilarda 92,8, chap oyoqda 74,7. Yarim himoyachilarda 89,7, chap oyoqda 82,8. Hujumchilarda 83,5, chap oyoqda 75 km/soat natija qayd etilganligini ko'rishimiz mumkin. Namangan futbol akademiyasi himoyachilari ushbu testni bajarishda 85,5 km/soat o'ng oyoqda qayd etgan bo'lsa, chap oyoqda 85,5. Yarim himoyachilar 83,8 o'ng oyoqda, 82,6 chap oyoqda amalga oshirgan. Hujumchilarda esa bu ko'rsatkich 92 va chap oyoqda 87 km/soat ekanligi ma'lum bo'lgan. 11 metrli jarima to'pidagi zarba kuchi tahlillarini kuzatadigan bo'lsak, o'ng oyoqda eng yuqori ko'rsatkichni darvozabon (97 km/soat) va hujumchilar (95 km/soat) amalga oshirishgan. Toshkent futbol akademiyasida bu ko'rsatkich bo'yicha eng yaxshi natija, 90 km/soat ko'rinishida himoyachilar tomonidan qayd etilgan. Namangan futbol akademiyasida esa, demak, himoyachilar 98,5 km/soat hajmida ushbu testni bajarganliklari

aniqlandi. Demak, 13 yoshli akademiya futbolchilarida qayta testlash natijalarini kuzatganimizda, oyoq zarba kuchini o'lchash maxsus to'pi bergan axborotga tayanib, Toshkent futbol akademiyasi (TFA) va Namangan futbol akademiyasi (NFA) futbolchilarining deyarli barcha nazorat mashqlarida natijalari sezilarli o'sganligini kuzatish mumkin. Faqatgina 11 metrli jarima to'pini tepish mashqida asosan texnik harakatga e'tibor qaratilganligi sababli, Namangan futbol akademiyasining natijalarida o'sish unchalik yuqori bo'lmadi. Nazorat guruhida esa o'sish mavjud, lekin Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyasiga nisbatan kamroq. Chunki o'quv-mashg'ulot jarayoniga maxsus vositalar, maxsus tajribaviy eksperiment o'tkazilganligi sababli TFA va NFA jamoalarining ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatilgan. Biroq, shu narsani alohida ta'kidlab o'tish lozimki, 13 yoshli futbolchilar 14 yoshli futbolchilarga nisbatan zarba kuchi ko'rsatkichlari yuqori ekanligi tajribadan oldin ham, tajribadan keyin ham o'z tasdig'ini topdi. Yuqoridagi testlar ko'rinishida 14 yoshli akademiya futbolchilarining natijalari quyidagicha ko'rinish oldi. Toshkent viloyati futbol akademiyasi to'pni darvoza yonidan o'yinga kiritish testida, darvozabonlar o'ng oyoqda 86,5 km/soat, chap oyoqda 81. Himoyachilar 85,1 o'ng oyoqda, 84,6 chap oyoqda. Yarim himoyachilar 90, chap oyoqda 72. Hujumchilar 86,5 km/soat, chap oyoqda 78 km/soat natijani ko'rsatishgan. Burchak zarbalarida o'ng oyoqda 78,2 (darvozabonlar kesimida), chap oyoqda 77. Himoyachilar 76,7 o'ng oyoqda, 78,4 chap oyoqda. Yarim himoyachilar 83,1 o'ng oyoqda, 66,4 chap oyoqda. Hujumchilar 83 o'ng oyoqda, 72 km/soat chap oyoqda amalga oshirilganliklari aniqlandi. Uzoq masofadan zarbalarda o'ng oyoqda 96, chap oyoqda 82. Himoyachilarda o'ng oyoqda 86, chap oyoqda 82,4. Yarim himoyachilarda 84,9 o'ng oyoqda, 78,9 chap oyoqda va hujumchilarda 77 va chap oyoqda 65,5 kilometr soat ko'rinishida natijalar qayd etilgan. Toshkent futbol akademiyasida darvozadan to'pni o'yinga kiritish testida darvozabonlar o'ng oyoqda 93 km/soat natija qayd etgan bo'lsa, chap oyoqda 88. Himoyachilar 98,57 o'ng oyoqda, 92,14 chap oyoqda. Yarim himoyachilar 98,1 o'ng oyoqda, 93,44 chap oyoqda. Hujumchilar 92 o'ng oyoqda, 85 chap oyoqda kilometr soat natija qayd etilgan. Jarima zarbalarida darvozabonlar o'ng oyoqda 90 km/soat, chap oyoqda 88,5. Himoyachilar 97, chap oyoqda 91. Yarim himoyachilar 91,89 km/soat, chap oyoqda 87,89. Hujumchilar 73,5 o'ng oyoqda, 71,5 km/soat chap oyoqda natijalarni qayd etganliklari ma'lum bo'ldi. 11 metrli jarima zarbalarida Toshkent futbol akademiyasi



darvozabonlari o'ng oyoqda 90, chap oyoqda 88,5.
Himoyachilar 92,57 km/soat, chap oyoqda 89.

13-yoshli akademiya futbolchilari (ADIDAS MICOACH SMART BALL) yordamida olingan zarba kuchining o'rtacha natijalari

№	Akademiya	Ampula	Zarbalar									
			Darvozadan to'pni o'yinga kiritish		Burchak zarbasi		Jarima zarbasi		Uzoq masofadan zarbalar		11 metrlik jarima zarbasi	
			o'ng	chap	o'ng	chap	o'ng	chap	o'ng	chap	o'ng	chap
1	TVFA U-13	Darvozabon	89.5/180	75.5/182	90/182	83.2/185.5	83.5/275.5	83.5/221.5	82/156	82.5/266	97/121	91/270.5
		Himoyachi	83.7/250.8	78.2/345.2	80/342.4	82.1/286.2	86.7/155.1	81.8/230.1	84.5/193.2	80.7/245.8	89.7/151.7	87.2/165
		Yarim himoyachi	88/241.4	87.4/244.2	79.1/287.7	87/267.4	84.9/257	88.8/252.1	87.6/212.7	82.2/225.2	88.3/245.4	83.7/255.9
		Hujumchi	74.5/150	81/183	72.5/178.5	75/253	73.5/152	78.5/166	88/198.5	88.5/321.5	95/143.5	86.5/261.5
2	TFA U-13	Darvozabon	92.5/193	85/235	94/202.5	78.5/225.5	88.5/215	89/282	90/235	88.5/290.5	86.5/401.5	79/459
		Himoyachi	96.7/231.5	79.5/290.5	92/295.7	73.4/378.1	94.8/219.5	81.8/263.8	92.8/220.2	74.7/366.4	90.7/232.7	74.7/426.2
		Yarim himoyachi	94.6/206.7	84.2/262.7	86.6/331	82.4/468.1	90.9/186.8	82.7/244.9	89.7/206.6	82.8/308.6	88.3/250.6	83.7/267.8
		Hujumchi	90/255.5	73.5/306.5	84.5/290	74.5/406	79/202	80/257	83.5/261	70.5/481.5	75.5/207	78/472
3	NFA U-13	Darvozabon	86.5/188.5	78.5/338	78/396.5	84/225	84.5/137	79.5/176	88.5/117.5	85.5/179	87.5/157	89.52/60.5
		Himoyachi	94.5/183.7	84.7/310	89.8/232.8	79.8/426.5	95.7/168.8	85.8/302.7	95/164.8	82.4/367	98.5/132.7	88.2/255.1
		Yarim himoyachi	87.2/186.2	80.7/320.4	84.6/272.5	84.3/317.3	86.5/166	84.6/235.4	83.8/230.8	82.6/233.4	91.5/141.4	89.8/249.7
		Hujumchi	92/227.5	87/302.5	85/422	75/536.5	93.5/268.5	93.5/268.5	92/270	87/335.5	96/206	93/193.5

Himoyachilar soni – 7 ta, yarim himoyachilar soni – 9 ta.

Hujumchilar soni – 2 ta, darvozabonlar soni – 2 ta.

Yarim himoyachilar 91,67 km/soat, chap oyoqda 85,11 va nihoyat hujumchilar o'ng oyoqda 79,5, chap oyoqda 75,5 km/soat natijani qayd etganliklari ma'lum bo'ldi. Namangan futbol akademiyasi 14 yoshli shug'ullanuvchilarining natijalarini kuzatsak, bu yerda burchak zarbalarida himoyachilar o'ng oyoqda 89, chap oyoqda 79,57. Yarim himoyachilar 86,56 km/soat, chap oyoqda 85. Hujumchilar 85 va chap oyoqda 74 km/soat natija qayd etishgan. Uzoq masofadan zarbalar testida darvozabonlar o'ng oyoqda 88, chap oyoqda 87. Himoyachilar o'ng oyoqda 98,14 km/soat, chap oyoqda 91,29 va hujumchilar 90 o'ng oyoqda va 88,2 km/soat chap oyoqda qayd etganliklarini kuzatishimiz mumkin. 11 metrli jarima zarbalarida ham eng yuqori ko'rsatkichlar

himoyachi tomonidan qayd etilgan, ya'ni 98,29. Hujumchilar - 95, darvozabonda - 94,5 ko'rinishida o'ng oyoqdagi natijalar qayd etilgan bo'lsa, chap oyoqda eng yuqori ko'rsatkich yarim himoyachilar tomonidan 89,44 km/soat namoyon bo'lganligi aniqlandi. 14 yoshli futbolchilardan qayta olingan natijalarda xulosa qilish mumkin-ki, umumiy uchala jamoada ham, ayniqsa, Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyalarida 13 yoshli futbolchilarga qaraganda ko'rsatkichlar pastligi. O'zaro taqqoslaganda 14 yoshlilarda zarba kuchini aniqlash testi bo'yicha natijalar deyarli bir xil ekanligi namoyon bo'lgan edi. Qayta olingan natijalarda tajriba guruhi sifatida olingan Toshkent futbol akademiyasi va qo'shimcha tarzda Namangan futbol akademiyasi shug'ullanuvchilarining aynan o'ng oyoq va chap oyoqda belgilangan test me'yorlari bo'yicha zarba kuchi ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'zgarganligini kuzatish mumkin. Nazorat



guruhida ham ayrim jihatlarida o'zgarish mavjud, biroq natijalar ishonchli emas. Tajriba guruhi vakillarining natijalari matematik-statistik tomondan ishonchli va zarba kuchi bo'yicha o'ng oyoq va chap oyoq assimetriyasi bo'yicha o'tkazilgan tajribaviy mashg'ulotlarning samarasi

yaqqol namoyon bo'lganligi aniqlandi. Ayniqsa, Namangan futbol akademiyasi vakillarining o'ng oyoq va chap oyoq bo'yicha aniqlangan zarba kuch ko'rsatkichlarida, mutanosiblik darajasi yuqori ekanligi ma'lum bo'ldi.

14-yoshli akademiya futbolchilari (ADIDAS MICOACH SMART BALL) yordamida olingan zarba kuchining o'rtacha natijalari

№	Akademiyalar	Ampula	Zarbalar									
			Darvozadan to'pni o'yinga kiritish		Burchak zarbasi		Jarima zarbasi		Uzoq masofadan zarbalar		11 metrlik jarima zarbasi	
			o'ng	chap	o'ng	chap	o'ng	chap	o'ng	chap	o'ng	chap
1	TVFA U-14	Darvozabon	86.5/195.5	81/398.5	78/281.5	77/508.5	79/239.5	74.5/282.5	96/159.5	82/287	98.5/152	89/349.5
		Himoyachi	85.1/195	84.6/291.6	76.7/425.1	78.4/480.3	85.3/168.8	80.8/185.1	86/180.6	82.4/267.7	88.3/138.4	86/229.4
		Yarim himoyachi	90.1/183.1	72/316.8	83.1/364.1	66.4/446	89.4/197.9	73.1/305.2	84.9/247.8	78.9/282.4	94.8/154.6	83.3/257.4
		Hujumchi	86.5/125	78/235.5	83/294.5	72/414	81.5/225	75.5/271.5	77/246.5	65.5/409.5	81.5/271	73.5/250.5
2	TFA U-14	Darvozabon	93/173.5	88/200.5	95/270.5	89/342	90/175	88.5/234	92/210.5	89/200	90/200.5	88.5/196.5
		Himoyachi	98.57/207	92.14/282.29	96.57/450.29	91.86/544	97/156.86	91.57/220.57	94.29/150.57	9.57/261.29	92.57/151.86	89/245
		Yarim himoyachi	98.1/201.44	93.44/263.89	87.44/318.78	84.22/415	91.89/248.44	87.89/295.33	90.89/176	87.33/297.22	91.67/221.33	85.11/237.33
		Hujumchi	92/90	85/307.5	87/226	85/382.5	73.5/300.5	71.5/323	87/111.5	81/324	79.5/152	75.5/305.5
3	NFA U-14	Darvozabon	91/188.5	85/338	80/396.5	79/225	85.5/176	82.5/176	88/117.5	87/179	94.5/157	87.5/260.5
		Himoyachi	94.14/187.29	87.57/229.43	89/292.71	79.57/419.86	95.43/279	87.29/306.14	98.14/189.14	91.29/253.14	98.29/238.57	87.57/23.29
		Yarim himoyachi	86.78/205.9	83.96/349.6	86.56/366.4	85/417.6	86.22/192.6	85.67/263.1	90.22/181.3	83/306	93.44/156.2	89.44/274.7
		Hujumchi	95.5/105.5	88/160	85/251	74/492	94.5/87.5	90/203.5	90/90.5	88/195	95.5/89.5	87/165.5

Himoyachilar soni – 7 ta, yarim himoyachilar soni – 9 ta.

Hujumchilar soni – 2 ta, darvozabonlar soni – 2 ta.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari 13–14 yoshli futbolchilarda oyoq zarba kuchi rivojlanishining yosh, jismoniy tayyorgarlik va mashg'ulot tizimi bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Tadqiqotda Toshkent viloyati futbol akademiyasi, Toshkent futbol akademiyasi va

Namangan futbol akademiyasi futbolchilari ishtirok etishdi. Zarba kuchini o'lchashda Adidas miCoach Smart Ball maxsus to'pining qo'llanilishi natijalarning aniqligini ta'minladi va zarba kuchi dinamikasini obyektiv baholash imkonini berdi. Dastlabki test natijalariga ko'ra, Toshkent futbol akademiyasi va Namangan futbol akademiyasi futbolchilari yuqoriroq zarba kuchi ko'rsatkichlarini namoyon etishgan. Shu bilan birga, ayrim ishtirokchilarda o'ng va chap oyoq



zarba kuchi o'rtasida assimetriya mavjudligi aniqlangan. Tajriba davrida ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot dasturi futbolchilarning mushak kuchini rivojlantirish, zarba texnikasini takomillashtirish va harakatlar muvozanatini yaxshilashga yo'naltirildi. Qayta testlash natijalari shuni ko'rsatdiki, mazkur dastur asosida mashg'ulot olib borgan futbolchilarda zarba kuchi ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Ayniqsa, Namangan futbol akademiyasi futbolchilarida o'ng va chap oyoq orasidagi kuch farqi kamayib, muvozanat yaxshilandi. Toshkent futbol akademiyasi darvozabonlari qayta testda o'ng oyoqda 93 km/soat, chap oyoqda 88 km/soat zarba kuchi ko'rsatishgan bo'lsa, himoyachilar 98,57 km/soat natijaga erishgan. Namangan futbol akademiyasi himoyachilarining 98,5 km/soat ko'rsatkichi tajriba mashg'ulotlarining samaradorligini tasdiqlaydi. Natijalar tahliliga ko'ra, 13 yoshli futbolchilar 14 yoshli guruh futbolchilariga nisbatan biroz yuqoriroq zarba kuchi natijalarini qayd etishgan. Bu yosh omili, mushak to'qimalarining elastikligi va nerv-mushak muvofiqligining yuqoriligi bilan izohlanadi. Qayta test natijalarida futbolchilarning texnik harakatlari yanada barqarorlashgani va oyoq kuchi dinamikasi yaxshilangani kuzatildi. Shuningdek, tajriba jarayonida o'ng va chap oyoq zarbalari orasidagi farq kamaygani, ayniqsa Namangan futbol akademiyasi futbolchilarida simmetrik rivojlanish ta'minlangani aniqlangan. Nazorat guruhi — Toshkent viloyati futbol akademiyasi futbolchilarida ham ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan bo'lsa-da, ularning o'sish sur'ati tajriba guruhlariga nisbatan pastroq bo'ldi. Bu holat maxsus mashg'ulot dasturlarida innovatsion vositalar va individual yondashuvning ahamiyatini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida olingan natijalar futbolchilarning zarba kuchini oshirishda an'anaviy uslublarga qaraganda zamonaviy texnologiyalarning samaradorligi yuqoriligini isbotladi. Olingan ilmiy ma'lumotlar o'quv-trening jarayonini optimallashtirishda, mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlashda hamda zarba kuchi assimetriasini kamaytirishda amaliy ahamiyatga ega. Shuningdek, tajribaviy mashg'ulotlar yosh futbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, mushak muvofiqligini rivojlantirish va o'yin samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Qayta testlash natijalarining ijobiy o'zgarishi futbolchilarning individual tayyorgarlik darajasi va innovatsion vositalar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni tasdiqlaydi. Umuman olganda, o'tkazilgan

tadqiqot 13–14 yoshli futbolchilarda zarba kuchini rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan yondashuv zarurligini ko'rsatdi. Innovatsion o'lchov va nazorat vositalarining qo'llanilishi natijalarni aniq baholash, mashg'ulot samaradorligini oshirish va sport zaxirasini tayyorlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Mazkur xulosa yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatlarini shakllantirish, texnik mahoratni mustahkamlash va o'yin faoliyatining barqarorligini ta'minlash uchun nazariy hamda amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abduqahkhorov S. S. (2024). Improving strength qualities of football players based on the priority use of innovative tools. Tashkent: Uzbek State University of Physical Education and Sport.
2. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней игровой ориентации у юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук / Д.В. Рыбин. – Москва, 2001. – 20 с.
3. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений / С. Голомазов, В. Зациорский, Б. Чирва // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. – С. 33-35.
4. Блащак И.М. Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы ее определяющие. Автореф. дис. канд. пед. наук, М.: 1991. -21 с.
5. Тюленьков С.Ю. Методика этапного контроля физической работоспособности футболистов. Теория и методика физ. культуры. 2001, №11, С. 37-39.
6. Суворов В.В. – Результативность игры юных футболистов на этапе углубленной специализации. “Теория и практика физической культуры и спорта”.-Москва. 2007, №6, -63 с.
7. Курамшин Ю.Ф., Попов В.И. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие. М., 1999. 97-324 с
8. Сафарова Д.Д. Спорт морфологияси, Тошкент, “Инвест Ижод” 2015 й., -199 б.
9. Jones D.A. Human muscle strength training: the effects of three different regimes and the nature of the resultant changes // Journal Physiology. 1987. V. 391.
10. Дьяченко Н.А., Замотин Т.М. Определение параметров усилия в специальной силовой подготовке на тренажерах. Российский журнал биомеханики. 2012. №2. С 68–73.



Oriental universitetining 1-bosqich magistranti

Z.A.Xo'jamberdiyeva

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: xo'jamberdiyeva12@gmail.com

YUQORI MALAKALI TENNISCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH YO'LLARI

Аннотация

Эта статья представляет методы опроса и исследования, основанные на таблицах результатов, для разработки способов формирования подготовки высококвалифицированных теннисистов к соревнованиям. Сделаны выводы относительно формирования их предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: высококвалифицированные теннисисты, предсоревновательная подготовка, микроскоп, спортивные тренировки, нагрузка, качества скорости, соревновательный период.

Annotation

Ushbu maqolada yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llarini rivojlantirish uchun natijalar jadvallar asosida so'rovnoma hamda tadqiqot usullari yoritib berilgan. Tennischilarni musobaqaoldi tayyorgarligini shakllantirishda xulosalar yozilgan.

Kalit so'zlar: yuqori malakali tennischilar, musobaqaoldi tayyorgarlik, mikrosikl, sport mashg'uloti, yuklama, tezkorlik sifatleri, musobaqa davri.

This article provides survey and research methods based on result tables to develop ways of shaping the competition preparation of highly qualified tennis players. Conclusions are written regarding the formation of their pre-competition preparation.

Keywords: highly skilled tennis players, pre-competition preparation, microcycle, sports training, load, agility qualities, competition period.

Mustaqillik sharofati tufayli millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqbol g'oyasining strategik quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi va rahnamoligida ushbu soha qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida asrlarga teng o'zgarishlar va ulkan islohotlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqbol sari qanot yozmoqda. Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etilishi, xalqaro miqyosdagi musobaqalarning muntazam o'tkazilishi, o'zbek sportchilarining jahon, Olimpiya va Osiyo musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. G'urur bilan e'tirof etish joizki, birinchi Prezidentimizning yurtimiz taraqqiyoti; ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot barpo etishdagi buyuk xizmatlari tahsinga sazovor. Ularning ishini davom ettirib ulkan islohatlar ko'lamini yanada kengaytirish ishlarini jadallashtirib kelayotgan bugungi yo'l boshchimiz Sh.M.Mirziyoyev barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham o'ta samarali progressiv chora-tadbirlarni hayotga joriy etilishiga alohida e'tibor qaratmoqda. "Kechagi" sportchilarimiz bugungi kunda Olimpiada va Osiyo o'yinlari, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda yuksak o'rinlarga erishib kelmoqda. Tennisning aynan qayd etilgan bebaho jihatlarini chuqur tushungan birinchi Prezidentimiz 2008-yil 27-aprelda "Respublika olimpiya zaxiralari tennis maktabini tashkil qilish to'g'risida" qaror qabul qildi va hozirgi kunda ushbu maktabda mamlakatimiz bo'yicha tanlab olingan yosh

tennischilar o'z bilimlari va sport mahoratlarini oshirib kelmoqdalar. Shu bilan bir qatorda ta'kidlash joizki, hali uzoq qishloq hududlarida, hatto tuman va viloyatlarda ham tennis to'garaklarini tashkil qilish, ilmiy asoslangan mashg'ulotlar o'tkazish choralari ko'rilmay kelyapti. Vaholanki, yuqorida qayd etilgan qararlarda mamlakatimizda, ayniqsa ta'lim muassasalarida tennisni ilmiy asosda rivojlantirish, mashg'ulotlarda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarurligiga alohida urg'u berilgan. Tennis bo'yicha yuqori malakali mutaxassis-o'qituvchilar va murabbiylar tayyorlash masalalari ham o'ta dolzarb vazifalar sifatida ta'kidlangan.

Tadqiqotning dolzarbligi. Tennisda maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlari mashg'ulotlarida tennischilar organizmiga turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar ta'siriga yetarli darajada e'tibor berilmagan bo'lib, kuniga bir yoki ikki marta o'tkaziladigan mashg'ulotlar mikrosikllari asosiy uslubiy tamoyillarini rejalashtirish usullari va tuzilishi yetarlicha aniqlanmagan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, hatto, ilg'or tajribalarga suyangan holda boshqa sport turlarini o'rganish bo'yicha ham ushbu muammoning yechimi hal etilmagan va tennis bo'yicha ham malakali tennischilar tayyorlash borasida shu singari tadqiqotlarning dolzarbligi ta'kidlanadi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali tennischilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlari jarayonida tennischilarning maxsus ish qobiliyati va malakalarini oshirishda mashg'ulotlar jarayoni samaradorligi dasturini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.



1. Tennischilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarida organizmiga turlicha kattalikdagi yuklamali va har xil yo'nalishli mashg'ulotlarning ta'siri xususiyatlarini o'rganish.

2. Yuqori malakali tennischilar guruhlarida maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini rejalashtirishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashinib berish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

3. Tennischilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarini tuzishda mashg'ulot jarayonida turli kattalikdagi va yo'nalishdagi yuklamalarni almashinib o'tish xususiyatlariga bog'liq samaradorlikni aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Asosiy e'tibor turli kattalik va yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanib, mikrosikl mashg'ulotlarini tuzish tajribalariga qaratildi. Shu bilan bir qatorda, sport mashg'ulotlari yuklamalarining tennischilar organizmiga ta'siri samaradorligi amaliyotda, sport faoliyatidagi fiziologik va tibbiy asoslarga bog'lab

o'rganib chiqildi. Amaliyotda ilg'or murabbiylar va tennischilar ish tajribalarini tahlil qilish jarayoni mutaxassislarning fikrlarini o'rganish maqsadida olib borildi, natijada so'rovnomalarga javoblar olindi va tahlil qilib chiqildi. Jami 28 ta mutaxassis, shu jumladan, 1 ta xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 2 ta xalqaro toifadagi sport ustasi, 20 ta sport ustasi, 5 ta sport ustaligiga nomzod bilan savol – javob o'tkazildi.

Bularning ish staji 5 yildan 10 yilgacha, so'rovnoma asosidagi savol-javob qatnashchilarini 60%i oliy ma'lumotli, 25%i tugallanmagan oliy ma'lumotli, 15%i o'rta maxsus ma'lumotga ega tennischilardir.

So'rovnoma javob berganlar tarkibini yosh xususiyati bo'yicha tahlil qilganda, ma'lum bo'ldiki, 25 yoshgacha 31%, 30 yoshgacha 24%, 35 yoshgacha 19%, 55 va undan yuqori yoshlar 26%ni tashkil qiladi. Natijada, so'rovnomada berilgan mikrosikl mashg'ulotlarining bir kunda necha marotaba o'tkazilishi mumkinligi haqida savolga quyidagi tartibda javob olindi.

1-jadval

Mikrosikldagi bir kunlik mashg'ulotlar miqdori (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir marotaba	31%	27%
2	Ikki marotaba	56%	59%
3	Uch marotaba	13%	14%

So'rovnoma (1-jadval) natijasiga ko'ra, mikrosikl mashg'ulotlari soni va bir kundagi o'tkaziladigan mashg'ulotlar soniga nisbatan turli fikrlar va farazlar aniqlandi.

Bir kunda 2 marta mashg'ulot o'tkazish zarurligi so'ralganlarning 57,7%i ta'kidlagan bo'lsa, 3 marta mashg'ulot uchun 13,5%i va bir marta mashg'ulot uchun 27%i ovoz bergan.

2-jadval

Sport mashg'ulotlarining davomiyligi (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar davomiyligi (soat taqsimoti)	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir soat	—	11%
2	Ikki soat	68%	61%
3	Uch soat	23%	27%
4	Uch yarim soat	9%	1%

Haftada 5-6 marta mashg'ulot o'tkazish eng past samara berishi aniqlandi. Mashg'ulotlarni bunday rejalashtirish yuqori sport natijalariga erishishga yordam bermaydi. Undan tashqari, kuniga 3 martadan mashg'ulot o'tkazish tennischilar organizmining tez toliqishiga va

oqibatda haddan ziyod charchashga olib kelishi mumkin. Mutaxassislarning mashg'ulotlarning eng optimal davomiyligini (so'rovnomada qatnashganlar umumiy soniga nisbatan 64,5%i) 2 soat deb hisoblaydilar (2-jadval).



3-jadval

Sport mashg'ulotlarining davomiyligi (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Uch kun	13%	10%
2	To'rt kun	7%	4%
3	Besh kun	5%	9%
4	Olti kun	71%	70%
5	Yetti kun	4%	7%

4-jadval

Makrosikl davomida katta yuklamali mashg'ulotlar soni (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir marotaba	11%	7%
2	Ikki marotaba	14%	27%
3	Uch marotaba	43%	41%
4	To'rt marotaba	24%	27%
5	Besh marotaba	8%	8%

5-jadval

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bir kunda katta yuklamali mashg'ulotlar soni (% hisobida)

№	Mashg'ulotlar soni)	Tayyorgarlik bosqichlari	
		Dastlabki	Bevosita
1	Bir marotaba	34%	25%
2	Ikki marotaba	66%	75%

6-jadval

Sport natijalariga erishishda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati (% hisobida)

№	Jismoniy sifatlarni	Jismoniy sifatlarning o'rni %			
		1	2	3	4
1.	Uzoq ish faoliyati davomidagi chidamlilik	61%	34%	5%	-
2.	Tezkorlik	15%	51%	24%	10%
3.	Kuch	13%	8%	47%	32%
4.	Qisqa muddatli va shiddat bilan bajariladigan maxsus chidamlilik	4%	6%	27%	63%

Tennis mashg'ulotlari jarayonida yuqori sport natijalariga erishishga katta yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish borasida so'rovnoma o'tkazilganda, mutaxassislardan 61,0%i birinchi o'ringa uzoq ish faoliyati davomidagi chidamlilikni, 51,0%i tezkorlik kuch sifatlarni va 47,0%i qisqa muddatli va shiddat bilan bajariladigan maxsus chidamlilikni qo'ydilar (6-jadval).

Tadqiqot usullari.

Pedagogik kuzatish. Pedagogika kuzatuvini olib borish uchun bayonnoma usuli qo'llanildi. Unda mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'sirini ifodalovchi turli ko'rsatkichlar hisobga olib borildi. Shu bilan birgalikda, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan tennischilar kundaligi joriy etildi, bu uslub tennischilarning o'z-o'zini nazorat qilishi va ularning ish qobiliyati haqida aniq axborotlar olishga yordam berdi.

Tibbiy nazorat. Tibbiy nazorat usullari orqali tennischilarning sog'ligi, antropometrik ko'rsatkichlari baholandi, mashg'ulot yuklamalarining organizmga ta'siri o'rganildi va nazorat qilindi. Yurak qisqarish sur'ati (YuQS) organizmni quvvat bilan ta'minlashda funksional tizimlarning ishtiroki darajasini aniqlash maqsadida organizmning tinch holatida yurak qisqarishlari sur'ati aniqlandi, belgilangan ish tugaganidan 3 daqiqadan so'ng davomida 30 soniyada o'lchandi. Yuklamalar shiddati esa ishdan so'ng dastlabki 10 soniyada aniqlandi. Arterial qon bosimi (AB) o'sishi, Korotkov uslubida maksimal va minimal qon bosimini e'tiborga oldik. Dinamometriya. Qo'l va gavda kuchlarini aniqlashda dinamometrlardan foydalanildi. Maxsus ish qobiliyatini sinash. Organizmning maxsus ish qobiliyati rivojlanish darajasini o'lchash uchun yuqori malakali tennischilarning tezkorlik va kuchlilik sifatlari belgilab borildi. Bu



tennischilarning yuqoridan to'pni o'yinga kiritish texnik-taktik ish faoliyatini bajarishlarini o'lchashga asoslangan.

Pedagogik tajribada tennis bo'yicha mikrosikl mashg'ulotlarining tuzilishi samaradorligi, mashg'ulot yuklamalari va yo'nalishini farq qiluvchi mashg'ulotlarni almashlab o'tishni ratsional asosini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Ushbu ilmiy-tadqiqot ishi uch bosqichda 2023-yildan 2024-yilgacha o'tkazildi. Birinchi bosqichda tennischilar organizmiga katta yuklamali turli yo'nalishdagi mikrosikl mashg'ulotlarining ta'sirini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqot olib borildi. Bu tadqiqot natijasida yuklamalarning yo'nalishi va kattaligiga qarab mikrosikl mashg'ulotlarining turlari

tizimlashtirildi. Ikkinchi bosqichda bir kunlik mashg'ulot kunida katta yuklamali mashg'ulotlar va qo'shimcha mashg'ulotlarni tennischilar organizmiga ta'siri o'rganildi. Uchinchi bosqichda pedagogik tadqiqot o'tkazilib, tennis bo'yicha mikrosikl mashg'ulotlarining tuzilish samaradorligi, mashg'ulot yuklamalari va yo'nalishini farq qiluvchi mashg'ulotlarni almashlab o'tishning ratsional asosi aniqlandi. Barcha tadqiqot ishlari mashg'ulot jarayonining maxsus tayyorgarlik va musobaqa bosqichida olib borildi. Tadqiqotda qatnashgan tennischilar orasida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya universiteti talabalari bor (7-jadval).

7-jadval

Tadqiqot tuzilmasi

№	Mikrosikl bosqichlari va davri	Tadqiqotning o'tkazilgan vaqti	Jami ish-tirokchilar soni	Sport staji, yil	Sport tasnifi		Sport tasnifi		
					Xizmat ko'rsatgan sport ustasi	xalqaro toifadagi sport ustasi	Sport ustasi	Sport ustaligiga nomzod	1-darajadagi tennischila
1.	Tayyorgarlik davri, maxsus-pedagogik bosqichi.	20-oktyabr-29-noyabr 2023-yil	32	4-9 yil	-	2	8	10	12
2.	Tayyorgarlik davri, maxsus-pedagogik bosqichi. Musobaqalar davri, musobaqa oldi bosqichi.	21-mart-1-aprel 2024-yil	30	4-9 yil	-	2	8	10	10
3.	Tayyorgarlik davri, maxsus-pedagogik bosqichi. Musobaqalar davri, musobaqa oldi bosqichi.	21-aprel 15-may 2024-yil	30	8-9 yil	1	4	11	14	-

Turli kattalikdagi bir xil yo'nalishli ikki mashg'ulotning tennischilar organizmiga ta'siri

Ushbu bo'limda katta yuklamali va turli yo'nalishdagi mashg'ulotlardan so'ng qattiq toliqish holati, shu singari o'rtacha yuklamali qo'shimcha mashg'ulotlarni tennischilar organizmiga ta'sirini o'rganish bo'yicha aniq dalillar keltirilgan.

Uzoq davom etuvchi ish qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan ikkita mashg'ulotning organizmga ta'siri uyg'unligi to'g'risidagi ma'lumotlar 8-jadvalda ko'rsatilgan.

8-jadval

Katta va o'rtacha yuklamadagi ikkita mashg'ulot ta'sirida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'sishi

Maxsus sifatlar va ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi, (%)		
		24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Kompleks testda orqa chiziqda zarbalarni bajarish sifati (ball)	85,17 0,84 P<0,001	91,62 0,69 P<0,001	105,19 1,36 P<0,05
Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni bajarish soni (ball)	87,54 2,16 P<0,001	98,38 2,10 P>0,05	112,03 1,75 P>0,05
Kuch sifatleri	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	93,18 1,36 P<0,05	98,34 1,24 P>0,05	101,11 1,38 P>0,05
Tezkorlik sifatleri	Faoliyatning latent vaqti (s)	94,32 1,87 P>0,05	102,18 1,86 P<0,05	100,01 1,93 P>0,05
	Faoliyat vaqti (s)	91,84 0,99 P<0,05	107,75 2,11 P<0,001	101,84 2,01 P>0,05
	Tezkorlik testida to'r oldida hujumkor zarbalar sifati (ball)	83,27 1,32 P>0,05	104,13 1,75 P>0,05	102,16 2,15 P>0,05



Birinchi mashg'ulot tugagandan 24 soatdan keyin organizmning funksional holati, deyarli barcha ko'rsatkichlari dastlabki olingan ma'lumotlar darajasiga nisbatan pastdir ($P < 0,001$).

48 soatdan keyin tezkorlik sifatleri ko'rsatkichlari dastlabki holat darajasidan sezilarli darajada past ($P < 0,05$), qisqa muddatli shiddat bilan bajariladigan ishlarni bajarish qobiliyati esa dastlabki ko'rsatkichlaridan yuqori darajada ($P > 0,05$). Uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyati bo'yicha kompleks nazorat ko'rsatkichlari dastlabki darajasidan ancha past ($P < 0,001$).

72 soatdan keyin esa tennischilar ish qobiliyatining to'la qayta tiklanishi kuzatiladi. 8-jadvalda ikkita qarama-qarshi yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlarning organizmga ta'siri ko'rsatilgan bo'lib, birinchi mashg'ulot yuklamasi uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatlarini rivojlantirishga, ikkinchisi - tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Ikkinchi mashg'ulotdan 6 soat o'tgandan so'ng tennischilar organizmi funksional tizim holatini ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning pasayishi kuzatildi ($P < 0,001$).

24 soat o'tgandan keyin esa tezkorlik sifatleri birmuncha pasaygan ($P < 0,001$), boshqa ko'rsatkichlar esa dastlabki holatga yaqin bo'lib, mushak kuchi darajasi to'la tiklangan ($P < 0,001$ va $P > 0,05$).

48 soat o'tgandan so'ng organizmning barcha funksional holatlari ko'rsatkichi to'la tiklanib, dastlabki holatdan yuqori, faqat bundan tezkorlik qobiliyatlarigina mustasno bo'lib, u 72 soatdan keyingina to'la qayta tiklanadi. Shunday qilib, ikkita katta yuklamali, uzoq muddatli va tezkor ishlarni bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarning birin-ketin o'tkazilishi tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga ta'sir qiladi (8-jadval). Jumladan, bir vaqtda tennischilar 24 soatdan keyin uzoq muddatli va kuch talab qiluvchi mashqlarni muvaffaqiyatli bajarishlari mumkin.

24 soat oraliqda birin-ketin o'tkazilgan katta yuklamali va turli yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning tennischilar organizmiga ta'sirini tahlil qilish natijasida shunday yuklamali mashg'ulot dasturi tennischilarning mashqlanganlik darajasini oshirishiga ishonch hosil qildik.

9-jadval

24 soatli oralig'da o'tkazilgan tennischilarni maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga katta yuklamali ikki mashg'ulotning ta'sirida uzoq muddatli ishlarni bajarish qobiliyatini oshiruvchi va tezkorlik qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ko'rsatkichlarining o'zgarishlari

Maxsus sifatlar va organizm ish qobiliyati	Ish qobiliyati ko'rsatkichlari	Dastlabki ko'rsatkichlar o'zgarishi, (%)			
		6 soatdan keyin	24 soatdan keyin	48 soatdan keyin	72 soatdan keyin
Uzoq muddatli ish bajarish	Kompleks testda orqa chiziqda zarbalarni bajarish sifati (ball)	89,13 0,65 $P < 0,001$	98,32 0,71 $P > 0,05$	105,86 0,23 $P < 0,001$	100,17 0,39 $P > 0,05$
Shiddat bilan bajariladigan qisqa muddatli ishlar	Kompleks yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni bajarish soni (ball)	92,78 1,18 $P < 0,001$	100,88 1,12 $P > 0,05$	102,06 0,35 $P > 0,05$	100,85 1,35 $P > 0,05$
Kuch sifatleri	Yuqori gavda mushaklari kuchi (kg)	98,17 1,02 $P < 0,05$	100,49 0,74 $P > 0,05$	99,89 0,96 $P > 0,05$	100,00 0,56 $P > 0,05$
Tezkorlik sifatleri	Faoliyatning latent vaqti (s)	95,44 1,34 $P < 0,05$	95,44 1,84 $P < 0,01$	100,17 1,39 $P > 0,05$	100,00 1,25 $P > 0,05$
	Faoliyat vaqti (s)	91,48 0,76 $P < 0,001$	92,09 0,81 $P < 0,001$	100,24 1,32 $P > 0,05$	100,00 0,98 $P > 0,05$
	Tezkorlik testida to'r oldida hujumkor zarbalar sifati (ball)	78,84 0,84 $P < 0,001$	81,39 0,65 $P < 0,001$	87,34 1,10 $P < 0,001$	105,76 0,71 $P < 0,001$



Xulosa. Maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlaridagi mashg'ulotlar jarayonida tennischilar organizmiga katta yuklamali va miqdoriy yo'nalishdagi mashg'ulotlarning ta'sirini farq qilish zarur. Tennischilar amaliyotida katta, o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlar ko'p qo'llaniladi. Shu nuqtai nazardan, ko'proq yuklamalarni yo'nalishi bo'yicha maxsus chidamlilikni (uzoq va qisqa muddatli shiddatli ishlarni bajarish imkoniyati), tezkorlik va kuch qobiliyatini oshiruvchi mashg'ulotlarni qo'llash tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlar jarayonida katta yuklamali mashg'ulotlardan samarali foydalanish, ayni vaqtda shu mashg'ulotda mumkin bo'lgan u yoki bu sifatning rivojlanishini takomillashirish mazkur mashg'ulot vazifasiga kirtilmagan. Bunday mashg'ulotlardan keyin organizmning toliqish darajasi, organizmning to'la tizimlari va mexanizmlarining ishtirok etish darajasiga bog'liq bo'lgan har bir mashg'ulot, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichlarida mashg'ulot vazifalariga mos ish qobiliyatini ta'minlovchi tizim va mexanizmlar faoliyati ishlab chiqilib, takomillashtirish guruhlarida tennischilariga tavsiya qilinmoqda. Bir kunda o'tkazilgan turli yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning tennischilar organizmiga ta'sir darajasini inobatga olish va shu bilan birgalikda, o'rtacha yuklamali mashg'ulotlardan organizmning qayta tiklanish jarayonlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu katta yuklamali mashg'ulotlardan so'ng organizmning qayta tiklanish jarayonlarini boshqarishdagi samaradorlik vositasi sifatida o'rtacha va kichik yuklamali mashg'ulotlarning muvaffaqiyat bilan qo'llanilishidan dalolat beradi. 24 soatlik oraliq bilan o'tkazilgan katta yuklamali bir xil yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning doimiy shaklda qo'llanilishi toliqishga olib keladi. Bu ikkinchi mashg'ulotda tennischilar ish qobiliyatining pasayishi natijasida sodir bo'lib, birinchi mashg'ulot vazifalarini bajarish jarayonida yuzaga keladi. Boshqa yo'nalishdagi katta yuklamali 2 ta mashg'ulotni qo'llash birinchi mashg'ulotdan keyingi toliqish darajasini chuqurlashtiradi va organizmning ikkinchi mashg'ulot dasturini bajarishga mas'ul bo'lgan mexanizm va tizimlariga ta'sir qiladi. Malakali tennischilarning ish qobiliyatini oshirish, pedagogik vositalar va uslublar majmuasida mashg'ulot jarayonini boshqarish sifatini ko'tarishda mikrosikl mashg'ulotlarini oqilona

almashlab o'tishning amaliy ko'nikmalari katta rol o'ynaydi. Tennischilar mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish mikrosikllarda katta yuklamali mashg'ulotlar sonini orttirib borish bilan bog'liq bo'lib, bu mashqlanganlik darajasini oshirishning shartidir. Malakali tennischilarni tayyorlash jarayonlaridan yana biri ish hajmini oshirib borish, uni bajarish sifatini yaxshilash bo'lib, bunga tennis bilan shug'ullanishning turli bosqichlarida har xil kattalik va yo'nalishdagi mashg'ulotlarni almashlab o'tish asosida erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Всеволодов И.В. Базовая подготовка юных теннисистов / Научно-методическое пособие. Изд-во: Сов. спорт, 2010., - 120 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. М.: Тера-Спорт, 1999. - 126 с. 5.
3. Мўминов А. Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол). Ўқув қўлланма–Тошкент: “Илмий-техника ахбороти” пресс нашриёти. – 2021. – Т. 200 б.
4. Mo'minov a., rahmatillayev m. Technology of development of speed qualities of young handball players // o'zbekiston milliy universiteti xabarlar. – 2022. – t. 1. – №. 10.
5. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш. Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
6. Ўзбекистон Республикасида теннисни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 392-сонли қарори // Халқ сўзи. - 1998. -11 сентябр.
7. World-class tennis technique. Paul Roetert, Jack Groppel. / Tennis mirovogo klassa. ATR, WTA turlari, Devis Kubogi tumirlari tajribasi. Ingliz tilidan S.Volkov tarjimas. M., 2004, - 304 b.
8. Mo'minov A.Sh, Atajanov R.T. “Gandboldi uyretiv metodikasi” (Гандбол). Ўқув қўлланма–Тошкент - “METODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.
9. Тучашвили И.Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности.: Автореф. дис.*... канд. пед. наук. - М.: МГТУ, 1996. -2-6 с.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

Магистрантка 2 курса, университет
“ORIENTAL”
Х.Каримжонова
Ташкент, Узбекистан.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Аннотация

Статья посвящена изучению влияния художественной гимнастики на детей. Статья описывает детскую гимнастику. А также достоинства и недостатки художественной гимнастики.

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, дети, гимнастки.

Annotation

Mazkur maqola bolalarda badiiy gimnastikaning ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Unda bolalar gimnastikasining mazmuni va xususiyatlari yoritilgan, shuningdek, badiiy gimnastikaning afzalliklari hamda kamchiliklari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sport, badiiy gimnastika, bolalar, gimnastikachilar.

The article is devoted to the study of the influence of rhythmic gymnastics on children. The article describes children's gymnastics. As well as the advantages and disadvantages of rhythmic gymnastics.

Key words: sport, rhythmic gymnastics, children, gymnasts.

Актуальность. В мире художественная гимнастика является одним из ведущих видов спорта, которая наряду с формированием жизненно необходимых двигательных функций и осанки, развитием координации и эластичности движений, воспитанием художественности и выразительности исполнительского мастерства укрепляет здоровье девушек. Соревновательная композиционная программа лидеров мировой гимнастики объединяет элементы мастерского владения предметами, отличающиеся различной структурной сложностью, своеобразной исполнительской формой и структурой. Одним из уникальных, потенциально травмоопасных предметов являются булавы - единственный вид предмета, позволяющий спортсменам управлять двумя предметами одновременно. Соревновательные упражнения с булавами отличаются от других видов многоборья своей динамикой, разнообразием движений, манипуляциями с двумя предметами, специфическими элементами. Этот вид спорта требует выполнения жонглирования, мельниц, асимметричных движений и скорости реакции, концентрации внимания, точной координации рук, подвижности в суставах, точности и ритмичности.

В настоящее время в нашей стране реализуются меры по развитию и дальнейшей популяризации гимнастических видов спорта. Определены такие задачи, как «эффективная организация и реализация учебно-тренировочного процесса по подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов для сборных команд республики на основе новейших научно-методических рекомендаций и достижений в области художественной гимнастики, спортивной гимнастики и трамплина» (1). Уделяется внимание

развитию сотрудничества с зарубежными гимнастическими школами, академиями и клубами путем организации регулярного обмена опытом в области повышения профессионального мастерства спортсменов и тренерского состава. Ожидает своего решения отбор (селекция) талантливых и перспективных девушек, обладающих необходимыми спортивными возможностями для занятий художественной гимнастикой, развитие у них способностей, спортивного потенциала, профессиональных навыков и мастерства в избранном виде спорта. Совершенствование технического мастерства в упражнениях с булавами в подготовительном периоде юных художественных гимнасток остается одной из актуальных проблем.

Художественная гимнастика по праву считается одним из лучших видов спорта, развивающих гибкость, изящество движений, пластичность. Родители девочек охотно отдают дочерей в гимнастические секции. Кто-то просто надеется, что девочка научится управлять собственным телом, станет гибкой, ловкой и уверенной в себе, другие втайне мечтают о победах на соревнованиях и золотых медалях.

Необходимо отметить, что художественная гимнастика - относительно молодой вид спорта для девочек и девушек.

Возраст для гимнасток. Наилучшим возрастом для старта считается возраст от трех лет. Дети младшего возраста нередко не справляются с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками. Не исключено, что ребенок будет бояться неудобного немалого спортивного зала, начнет плакать на занятиях и проситься домой. А в семь — восемь лет уже сказывается отсутствие подготовки, почти все начинающие испытывают трудности с растяжкой. Но это не означает, что ребенок должен отказаться от желания заниматься



художественной гимнастикой. Можно записаться в секцию и заниматься для собственного удовольствия и развития (2).

Отбор гимнасток. Если говорить о большом спорте, то в художественной гимнастике добьются успеха стройные высокие девочки с хорошей координацией движений и отменной памятью (гимнасткам приходится запоминать множество связок между разрозненными акробатическими элементами).

Нередки случаи, когда девочки, соответствующие большинству требований, не показывают должных результатов, так как не обладают гибкостью или усердием. Как показывает практика, понять, добьется ли юная спортсменка успехов, можно уже спустя несколько недель после начала занятий. В большинстве случаев гимнастки уходят из спорта в возрасте 16-17 лет, уступая место более юным преемницам.

Если речь идет о любительских занятиях, то в группу принимают любых девочек: худеньких, полненьких, низеньких, высоких, гибких и «негнущихся». Некоторые родители отдают дочь в художественную гимнастику, надеясь, что регулярные занятия исправят осанку девочки, помогут ей сбросить лишний вес и сделают ее более утонченной, женственной (3).

Подготовка юных гимнасток. Художественная гимнастика - несомненно, самый эстетичный, изящный и вдохновляющий вид спорта. Девочки и девушки в красочных купальниках с собранными на затылке пучками волос, в совершенстве владеющие своим гибким телом и исполняющие виртуозные акробатические номера, не могут не вызывать восторга у сторонних наблюдателей. Но только сами гимнастки и их строгие тренеры знают, что на самом деле стоит за этой воздушной легкостью и красотой.

Любой спорт предполагает постоянное преодоление трудностей, неприятные и болезненные ощущения, ограничения, нагрузки, и без сильной мотивации добиться успеха практически невозможно.

Юные гимнастки тренируются по 4-5 часов в день, с возрастом тренировки становятся еще интенсивнее. Профессиональные спортсменки могут тренироваться до 14 часов в сутки. Тем, кто не помышляет о большом спорте и занимается исключительно ради красоты и здоровья, столь длительные тренировки не требуются, однако гимнастика занимает в жизни ребенка важнейшее место (4).

Плюсы художественной гимнастики.

Хорошая физическая форма. Развитие гибкости, телесной интуиции и укрепление

вестибулярного аппарата. А также формируется правильная осанка, походка, грациозность, выносливость, пластичность. У девочек-гимнасток развито чувство ритма, они прекрасно двигаются практически под любую музыку. Большие спортивные нагрузки, несомненно, скажутся не только на хорошем физическом развитии ребенка.

Здоровье. Спорт гарантирует гармоничное развитие растущего детского организма. По мнению врачей, регулярные физические нагрузки укрепляют опорно-двигательный аппарат и мышцы. С помощью художественной гимнастики можно избавить девочку от косолапости и начинающегося сколиоза.

Закалка характера. Гимнастика обеспечивает эмоциональную устойчивость, делает ребенка дисциплинированным, целеустремленным. Девушки и женщины, которые в детстве занимались гимнастикой, в один голос твердят, что спорт закалил их характер, научил решать трудности без лишних эмоций, добиваться целей и самосовершенствоваться.

Интересное хобби. Занятия спортом - один из лучших и самых доступных антидепрессантов. Дело в том, что во время тренировок в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья - эндорфины.

Родители испытывают чувство спокойствия, когда знают, что их ребенок посвящает свободное время достойному делу, а не слоняется без цели во дворе, подвергаясь дурному влиянию сверстников и старших ребят.

Минусы художественной гимнастики.

Большие физические нагрузки. Дети младшего возраста тренируются в течение пары часов в день. Но количество времени, посвященного тренировкам, увеличивается в соответствии с возрастом. Так, девочки-подростки, которые готовятся к соревнованиям, занимаются по 10-14 часов в день.

Травматичность. Как бы аккуратно ни занимались спортсмены, рано или поздно у них обязательно возникнут проблемы со здоровьем. Больное место всех гимнасток — позвоночник, именно он больше всего страдает. Развитие профессиональных заболеваний (также у многих гимнасток проблемы с коленями и голеностопами). Повышенные требования к ребенку, непосильные нагрузки и недостаток сна из-за необходимости постоянно заниматься могут привести к эмоциональным срывам. Родителям нужно поддерживать ребенка и регулировать нагрузки, чтобы они не были непомерными.



Боль в мышцах. Приблизительно до семи лет гимнастки занимаются общей физической подготовкой тела, а уже впоследствии разучивают номера для выступлений на соревнованиях. В этот период акцент делается на растяжке. Ощущения при этом довольно болезненные.

Диеты и голодные обмороки. Для поддержания хорошей физической формы гимнастки, особенно склонные к полноте, вынуждены урезать ежедневно потребляемые калории. Диеты очень распространены среди тех, кто готовится к очередным соревнованиям или же набрал лишние килограммы за время каникул.

Это наиболее явные минусы занятий художественной гимнастикой. Основная задача родителей - контролировать ситуацию и помогать своим детям советом и дружеским участием.

Рекомендации. Художественной гимнастикой не рекомендуется заниматься детям, у которых плохо восстанавливаются микротравмы мышц. Вследствие постоянных растяжений волокна не будут успевать восстановиться, и тренировки превратятся в пытку. Также не рекомендуются занятия детям с чувствительной психикой.

В первые годы тренировок нужно внимательно следить за ребенком, чтобы своевременно заметить возможные ухудшения самочувствия. Если художественная гимнастика, очевидно, вредит здоровью

дочери, то можно переключиться на альтернативный вид спорта - эстетическую гимнастику, нагрузка в которой менее интенсивна (5).

Подводя итог можно сказать, что такой вид спорта, как художественная гимнастика, включает в себя своеобразную комбинацию атлетизма с аристократичностью и музыкой.

Список литературы:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 14.03.2022 г. № ПП-1630 мерах по созданию специализированной спортивной школы гимнастики имени Оксаны Чусовитиной.
2. Ахмедова Д.А. Повышение исполнительского мастерства на основе совершенствования хореографической подготовки в художественной гимнастике. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Чирчик -2023. – 157 с.
3. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. Т.2019. -183 с.
4. Eshtayev A.K., Xasanova N.R., Eshtayeva V.B. Badiiy gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Tashkent. "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. -580 b.
5. Ortikova M.D. Methods of development of coordination abilities of young rhythmic gymnasts. Eurasian Journal of sport and Sciences Vol. 1:iss.2, Article 43 (2021). – pp. 246-249.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqot instituti
M 01-24 guruh magistranti
H.S.Arapov
Toshkent, O'zbekiston.

FUTBOL SPORT TURI ORQALI 11-12 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH MEXANIZMI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email : hasanboarapov555@gmail.com

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос повышения уровня физической подготовленности школьников посредством использования технических элементов вида спорта футбол. Анализируется, что педагогические занятия, основанные на технике футбола, способствуют повышению эффективности учебного процесса, а также комплексному развитию координационных, скоростных и выносливостных качеств на основе научно-теоретических подходов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические способности, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, математико-статистический анализ, педагогическое наблюдение.

Annotation

Mazkur maqolada futbol sport turi texnik elementlaridan foydalanish orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi yoritilgan. Futbol texnikasi asosidagi pedagogik mashg'ulotlar dars jarayonining samaradorligini oshirishi, koordinatsion, tezkor va chidamlilik sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishi ilmiy-nazariy asoslar bilan tahlil qilinadi. Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy qobiliyat, jismoniy sifat, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, matematik-statik tahlil, pedagogik kuzatuv.

This article examines the issue of improving the physical fitness of school students through the use of technical elements of football. It analyzes that pedagogical training based on football techniques increases the effectiveness of the educational process and contributes to the comprehensive development of coordination, speed, and endurance qualities based on scientific and theoretical approaches.

Keywords: physical fitness, physical ability, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, mathematical-statistical analysis, pedagogical observation.

Kirish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda va sportchilarimiz

jahon arenalarida bayrog'imizni yuqorilarga ko'tarib bormoqda. Shu bilan birga jismoniy



tarbiya va sportni maktab tizimida ham keng rivojlantrish nazarda tutilmoqda. Soʻngi yillarda futbolimizda ham katta rivojlanishlar boʻldi Oʻzbekiston milliy terma jamoasi ham Jahon chempionatiga yoʻl olishdi. Bularni barchasi prezidentimizning sportimizga beriyotgan eʼtiborlar tufayli. Prezidentimiz Sh.Mirziyoyev tomonidan chiqarilgan 2019-yil 4-dekabr PF-5887 “Oʻzbekistonda futbolni rivojlantirish mutloqa yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”, shu bilan birga, 2024- yil 15- noyabr, PQ-392 son qarorlari “Umumiy oʻrta taʼlim maktablarida jismoniy tarbiya fani oʻqitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan oʻqtuvchilarining kasbiy faoliyatni rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” kabi qarorlar va farmonlar ishlab chiqilmoqda. Biz ham bu berilyotgan eʼtibordan toʻgʻri foydalangan holda maktablarda futbol sport turini rivojlantrish bilan birga oʻquvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularni futbol sport turiga qiziqtirish yolida ilmiy- tadqiqot ishlarini olib bormoqdaman.

Tadqiqot maqsadi.

1. Maktab oʻquvchilarini sogʻlomlashtirish va sportga boʻlgan dunyoqarashini yaxshi tomonga oʻzgartirish.

2. Oʻquvchi-yoshlarni futbol sport turi elementlari orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish.

3. Maktab tizimida futbol sport turiga boʻlgan qiziqishni oshirish va keng koʻlamda ish olib borish.

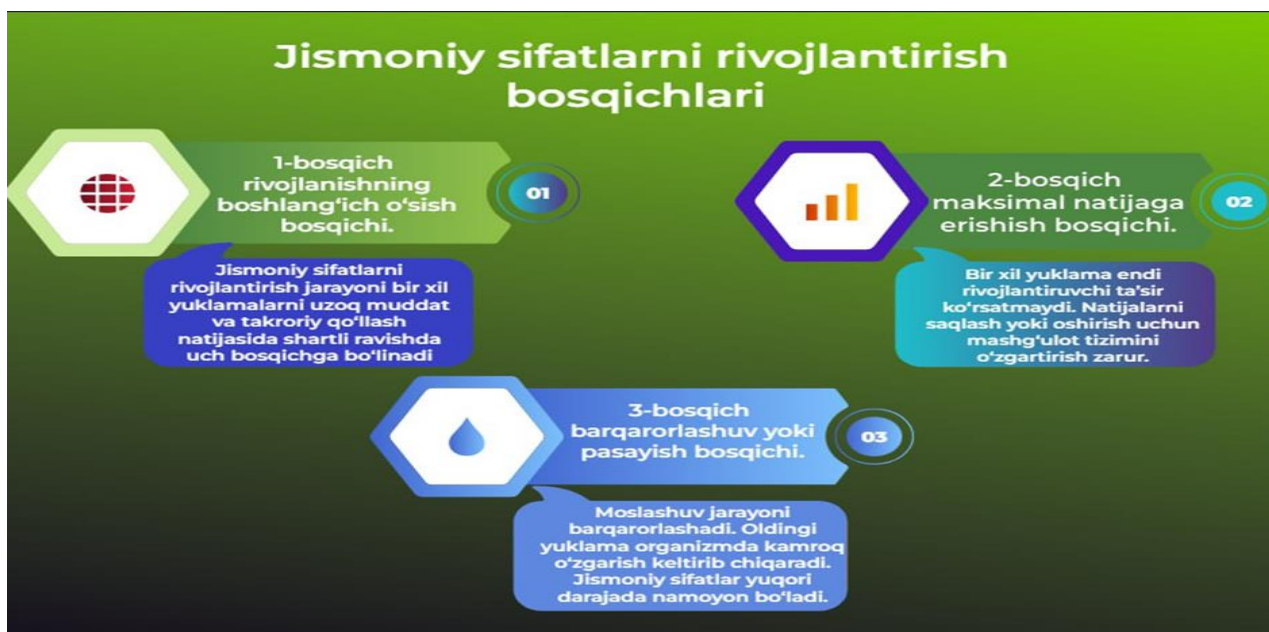
4. Maktabda sport toʻgaraklarini tashkil etish va tizimlashtirish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.

Maqolamizni tashkil qilish uchun foydalanilgan ilmiy tadqiqotlar metodlari keltirilgan. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik nazorat testlar, pedagogik nazorat mashqlar, pedagogik tajriba va matematik -statistik tahlil uslubidan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Oʻrganilgan olimlarning fikrlarni va tajribalaridan kelib chiqib, futbol toʻgaraklarida qoʻllaniladigan vositalarni tasniflash mashgʻulotni samarali tashkil etish va shugʻullantirish maqsadini amalga oshirishda yaqindan yordam berishni anglash mumkin. Shu maqsadda tadqiqot davomida futbol toʻgaraklarida qoʻllanilgan vositalar tasnifi ishlab chiqildi. Biz berayotgan metodimizda maktab oʻquvchilarini futbol sport turi orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish bosqichlarni keltirib oʻtamiz.



Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning bosqichlari

Yosh oʻquvchilar bilan ishlashda dastlabki tayyorgarlik bosqichida ularning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini egallashiga, sogʻligʻini mustahkamlash va mutanosib rivojlanishga, xilma-xil koʻnikma va malakalarni egallab olishiga, futbol oʻyini texnikasi va taktikasining boshlangʻich asoslarini oʻrganishiga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oʻquvchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun URM, jismoniy sifatlarni,

koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga eʼtibor qaratishimiz lozim.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar mashgʻulotning dastlabki jarayonida bajariladi, u tananing qizdirish yaniboshqa mashqlar uchun tayyorlov hisoblanadi bu jarayonda biz tanamizni kerakliyn joylarni qizdirib olamiz. Jismoniy sifatlarni bular; kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun biz maxsus mashqlar beramamiz.



Kuch- mushak kuchi orqaliy tashqi qarshiliklarni yengish yoki ularga qarshi tura olish demakdir. Kuch sifatini rivojlantirish uchun takroriy mashq metodidan foydalanildi. Kuch, tezkor -kuch, portlovchi kuch sifatini rivojlantirish uchun mashqlar:

- to'pni uzoq masofaga tepish
- uzunlika sakrash mashqlari
- balandlika sakrash bashqlari
- cho'qayib sakrab yurishlar (qurvoqasimon)

Tezkorlik- juda qisqa vaqt ichida muayyan harakani amalga oshirish qobiliyati ko'zda tutiladi, chaqqonlilik- bu murakkab harakatlarni tez bajarish demakdir. biz bu sifatlarni rivojlantirish uchun intervallar, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalanildi. Tezkorlik va chaqqonlilik sifatlari rivojlantiruvchi mashqlar;

- 30,40, 60, mertlarga yugurish
- Estafeta mashqlari
- fishklara orasdan to'pni olib o'tish (sek baj)
- siklik mashqlar (fishka, arqon va boshqa

jihozlar bilan bajariladi)

Chidamlilik- Insonning biron harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirish uchun Uzliksiz va takroriy mashq metodidan foydalanildi. Chidamlilik, tezlik chidamlilik rivojlantiruvchi mashqlar:

- piramida uslubida yugurish (20,30,60,80 dam oraligi 10-15 sek)
- 200 metrga yugurish (20-30 m shiddat)
- 6-8 minut yugurish

Eiluvchanlik- Tayanch-harakat apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir. "Egiluvchanlik" atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflash mumkin, Bu sifatni rivojlantiruvchi mashqlar.

Futbol sport turi 11-12 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini kompleks ravishda rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. To'g'ri tanlangan metod va mashqlar tizimi orqali:

1. kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik rivojlanadi;
2. organizmning funksional imkoniyatlari kengayadi;
3. sog'lom turmush tarzi shakllanadi;
4. jamoaviylik va intizom kuchayadi.

Matematik-statistik tahlil

Tadqiqot natijalarini aniqlashda quyidagi usullardan foydalanildi:

1. O'rtacha arifmetik qiymat (M):

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

2. O'rtacha kvadratik og'ish (σ):

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - M)^2}{n}}$$

3. Studentning t-mezoni:

$$t = \frac{M1 - M2}{\sqrt{m1^2 + m2^2}}$$

Natijalar shuni ko'rsatdiki:

- 30 metrga yugurish natijalari sezilarli yaxshilandi ($p < 0.01$);
- 6 daqiqalik yugurishda chidamlilik ko'rsatkichi 14.2% ga oshdi;
- Sakrash va tezkorlik ko'rsatkichlarida statistik ishonchli o'sish kuzatildi ($p < 0.05$; $p < 0.01$).

Quyida 20 nafar o'quvchining ($n=20$) natijalari asosida umumlashtirilgan matematik-statistik tahlil 3 ta jadval ko'rinishida berildi. Hisoblashda o'rtacha arifmetik (M), standart og'ish (σ) va variatsiya koeffitsienti (V%) aniqlandi.

1-jadval

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari ($n=20$), tajriba guruh

Test	Holat	M ± m	σ	V (%)	t	p
30 m yugurish (sek)	Oldin	5.66 ± 0.03	0.14	2,47	11,9	<0.01
	Keyin	5.16 ± 0.03	0.14	2,71		
To'p bilan estafeta (sek)	Oldin	15.01 ± 0.07	0.30	2.00	16.7	<0.01
	Keyin	13.36 ± 0.07	0.31	2,32		

Tajriba guruhida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini aniqlash maqsadida 30 metrga yugurish hamda to'p bilan estafeta testlari o'tkazildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi.

30 metrga yugurish bo'yicha tajriba oldi natijasi 5,66±0,03 sek, tajribadan so'ng esa 5,16±0,03 sek ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq 0,50 sekundga teng bo'lib,

Studentning t-mezoni bo'yicha $t=11,9$ ($p < 0,01$) natija qayd etildi. Bu farqning yuqori darajada ishonchli ekanligini ko'rsatadi

To'p bilan estafeta testida tajriba oldi ko'rsatkichi 15,01±0,07 sek, tajribadan keyin esa 13,36±0,07 sek ni tashkil etdi. O'rtacha farq 1,65 sekundga teng bo'ldi. Matematik-statistik tahlil natijasida $t=16,7$ ($p < 0,01$) ko'rsatkich olindi.



Variatsiya koeffitsientlari ($V < 10\%$) guruhning nisbatan bir xil tayyorgarlik darajasiga ega ekanligini ko'rsatadi. Bu esa olingan natijalarning ishonchligini yanada mustahkamlaydi.

Shunday qilib, olib borilgan pedagogik tajriba natijasida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining

sezilarli darajada yaxshilangani ham statistik, ham amaliy jihatdan isbotlandi. Natijalar tezkorlik va chaqqonlik sifatlarida sezilarli yaxshilanishni ko'rsatadi.

2-jadval

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining kuch ko'rsatkichi ($n=20$), tajriba guruh

Test	Holat	$M \pm m$	σ	$V (\%)$	t	p
Uzunlikka sakrash (sm)	Oldin	165.1 ± 0.90	4.03	2.44	10.19	< 0.01
	Keyin	178.55 ± 0.97	4.33	2.42		

Uzunlikka sakrash testi natijalari tajriba oldi bosqichida $165,1 \pm 0,90$ sm ni, tajribadan so'ng esa $178,55 \pm 0,97$ sm ni tashkil etdi. O'rtacha o'sish $13,45$ sm ($8,15\%$) ga teng bo'ldi. Matematik-statistik tahlil natijasida Student t-mezoni bo'yicha $t=10,19$ ($p < 0,01$) ko'rsatkich aniqlandi. Bu tajriba oldi va keyingi natijalar o'rtasidagi farqning yuqori darajada ishonchli ekanligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi kuch sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan isbotlandi.

Sakrash natijalari o'rtacha $8-9\%$ ga oshgan. Variatsiya koeffitsienti past ($V < 10\%$) bo'lgani sababli guruh bir xil tayyorgarlik darajasiga ega ekanligi ko'rinadi.

3-jadval

11-12 yoshli maktab o'quvchilarining chidamlilik ko'rsatkichi ($n=20$), tajriba guruh

Test	Holat	$M \pm m$	σ	$V (\%)$	t	p
6 daqiqalik yugurish (m)	Oldin	$968 \pm 7,2$	32,3	3,33	14,13	$< 0,01$
	Keyin	$1115 \pm 7,5$	33,6	3,01		

Chidamlilik ko'rsatkichi o'rtacha $14-15\%$ ga oshgan. Variatsiya koeffitsienti past bo'lib, natijalar barqaror ekanligini ko'rsatadi. 6 daqiqalik yugurish testi natijalari tajriba oldi bosqichida $968 \pm 7,2$ m ni, tajribadan so'ng esa $1115 \pm 7,5$ m ni tashkil etdi. O'rtacha o'sish 147 metr ga teng bo'lib, bu $15,19\%$ lik ijobiy o'zgarishni ko'rsatadi.

Matematik-statistik tahlil natijasida Student t-mezoni bo'yicha $t=14,13$ ($p < 0,01$) ko'rsatkich qayd etildi. Bu tajriba oldi va keyingi natijalar o'rtasidagi farqning yuqori darajada ishonchli ekanligini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi chidamlilik sifatini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Xulosa.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga qaratilayotgan yuksak e'tibor, xususan, Shavkat Mirziyoyev tashabbusi bilan qabul qilinayotgan qaror va farmonlar asosida sport tizimi izchil rivojlanib bormoqda. Ayniqsa, umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanini takomillashtirish va futbol sport turini rivojlantirishga qaratilgan islohotlar yosh avlodning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishiga xizmat qilmoqda.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, futbol sport turi 11-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Tajriba jarayonida tezkorlik, chaqqonlik, kuch va

chidamlilik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi hamda ularning statistik jihatdan ishonchli ekani aniqlandi ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Jumladan, 30 metr ga yugurish natijalari $0,50$ sekundga yaxshilandi, to'p bilan estafeta bajarish vaqti sezilarli darajada qisqardi. Uzunlikka sakrash ko'rsatkichi o'rtacha $13,45$ sm ($8-9\%$) ga oshdi. 6 daqiqalik yugurish natijalari esa 147 metr ga ($14-15\%$) yaxshilandi. Variatsiya koeffitsientining pastligi ($V < 10\%$) tajriba guruhidagi o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi nisbatan bir xil bo'lganini va natijalarning barqarorligini ko'rsatdi.

Matematik-statistik tahlillar, xususan o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va Student t-mezoni natijalari qo'llanilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Xulosa qilib aytganda, maktab sharoitida futbol to'garaklarini tashkil etish va maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimidan foydalanish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jamoaviylik va intizom sifatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari futbol sport turi orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini maktab amaliyotida keng joriy etish maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Futbol nazariyasi va uslubi. (2023). F.B.Artikov. 2. Isayev Sh.T. Ummumiy takror



ostida sport pedagogik mahoratni oshirish. Darslik. Ilmiy –texnik axborot press, 2018
3. Nurumov R.I., Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. Ilmiy –texnik axborot press, 2015

4. Akramov R.A., Isayev SH.t., Davletmuratov S.R., Nurumov R.I., Futbol nazariyasi va uslubi. Darslik. Ilmiy-texnik axborot press 2008, 217b
5. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash (2009) A.M. Achilov, J.A. Akramov, O.V. Goncharova



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
doktoranti

I.Q. Kimsanboyev

Toshkent shahri, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel : + 998 91 580 66 55

Email: islomkimsanboyev@gmail.com

SPORT GIMNASTIKASI ERKIN MASHQLARINI O'RGATISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы совершенствования процесса обучения вольным упражнениям в спортивной гимнастике. Исследование направлено на повышение координационной подготовленности гимнастов, точности движений и устойчивости выполнения элементов. В ходе работы использовались методы педагогического наблюдения, биомеханического анализа, видеоанализа и экспериментальных тренировок. Результаты эксперимента показали, что усовершенствованная методика способствует повышению точности движений на 14–18% и устойчивости выполнения на 12–15%.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, вольные упражнения, техническая подготовка, координация, биомеханический анализ, педагогический контроль.

Annotation

Mazkur maqolada sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot gimnastikachilarning koordinatsion tayyorgarligi, harakat aniqligi va ijro barqarorligini oshirishga qaratilgan. Ish jarayonida pedagogik kuzatuv, biomexanik tahlil, videoanaliz va tajriba mashg'ulotlari metodlaridan foydalanildi. Tajriba natijalari takomillashtirilgan uslubiyat harakat aniqligini 14–18% ga, ijro barqarorligini 12–15% ga oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar. Sport gimnastikasi, erkin mashqlar, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, biomexanik tahlil, pedagogik nazorat

This article analyzes the scientific and methodological foundations for improving the teaching process of floor exercises in artistic gymnastics. The study focuses on enhancing gymnasts' coordination abilities, movement accuracy, and execution stability. Pedagogical observation, biomechanical analysis, video analysis, and experimental training methods were applied in the research process. The experimental results demonstrated that the improved methodology increased movement accuracy by 14–18% and execution stability by 12–15%.

Keywords. Artistic gymnastics, floor exercises, technical training, coordination, biomechanical analysis, pedagogical control

Kirish. Sport gimnastikasi zamonaviy sport tizimida murakkab koordinatsion harakatlar majmuasini o'z ichiga oluvchi sport turi hisoblanadi. Erkin mashqlar gimnastik ko'pkurash dasturining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, ular sportchining texnik mahorati, estetik ifodasi va jismoniy tayyorgarlik darajasini kompleks namoyon etadi.

Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, yuqori natijalarga erishishda harakatlarning fazoviy aniqligi, vaqt jihatdan mosligi va dinamik muvofiqligi hal qiluvchi ahamiyatga ega [1]. Biroq amaliy mashg'ulotlarda o'quvchilarning harakatlarni mexanik takrorlashga asoslangan o'qitilishi texnik barqarorlikning yetarli darajada shakllanmasligiga olib kelmoqda.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini rivojlantirish, yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash hamda sport turlarida yuqori natijalarga erishishga yo'naltirilgan samarali metodik tizimlarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, sportning murakkab koordinatsion turlaridan biri bo'lgan sport gimnastikasi zamonaviy sport pedagogikasi, nazariyasi va metodikasi doirasida alohida e'tibor talab etadi. Chunki ushbu sport turi

shug'ullanuvchilardan yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, texnik tayyorgarlik, harakatlarni boshqarish aniqligi, fazoviy tasavvur, muvozanatni saqlash, ritmni his etish hamda estetik ijro mahoratini bir vaqtda namoyon etishni talab qiladi.

Sport gimnastikasining tarkibiy qismlaridan biri hisoblangan erkin mashqlar o'zining mazmun-mohiyati, texnik murakkabligi va ijro xususiyatlari bilan alohida ajralib turadi. Erkin mashqlar sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyati, egiluvchanligi, tezkor-kuch imkoniyatlari, harakatlar uyg'unligi va ifodaviyligini kompleks tarzda namoyon qiluvchi mashqlar tizimini tashkil etadi. Mazkur mashqlarning to'g'ri va mukammal bajarilishi nafaqat sportchining texnik mahoratini belgilaydi, balki uning musobaqadagi natijadorligi, ijro madaniyati va umumiy sport tayyorgarligi darajasiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli erkin mashqlarni o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, samarali metod va vositalarni tanlash, o'quv-trenirovka jarayonini pedagogik nuqtayi nazardan to'g'ri yo'lga qo'yish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Hozirgi davrda sport gimnastikasi bo'yicha mashg'ulotlar mazmuni va ularga qo'yilayotgan talablar tobora murakkablashib bormoqda. Musobaqa faoliyatining intensivlashuvi, yangi



texnik elementlarning paydo bo'lishi, ijro sifatiga beriladigan baholash mezonlarining takomillashuvi trener va pedagoglardan yanada mukammal uslubiy tayyorgarlikni talab etmoqda. Shu bilan birga, amaliyotda erkin mashqlarni o'rgatishda ayrim muammolar ham kuzatilmoqda. Xususan, boshlang'ich o'rgatish bosqichida harakat elementlarining noto'g'ri shakllanishi, individual yondashuvning yetarlicha qo'llanmasligi, yuklamalarning to'g'ri taqsimlanmasligi, texnik xatolarni o'z vaqtida aniqlash va tuzatish mexanizmlarining sustligi o'quv-trenirovka jarayoni samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday holatlar esa sportchilarning keyingi texnik rivojlanishiga, murakkab elementlarni o'zlashtirishiga va musobaqadagi barqaror natijalariga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Erkin mashqlarni o'rgatish jarayoni ko'p qirrali pedagogik hodisa bo'lib, unda jismoniy, funksional, psixologik va metodik omillar o'zaro chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi. Shu jihatdan olib qaraganda, o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish faqatgina yangi mashqlar yoki topshiriqlarni tanlash bilan cheklanmaydi, balki butun o'quv-trenirovka tizimini qayta ko'rib chiqishni, harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirishni, sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishni, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va nazorat vositalaridan samarali foydalanishni ham talab qiladi. Ayniqsa, sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan texnik mahorati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni hisobga olgan holda maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish va ularni o'rgatish jarayoniga oqilona tatbiq etish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur mavzuning tanlanishi ham aynan shu ehtiyojlar bilan izohlanadi. Chunki sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish orqali shug'ullanuvchilarda harakatlarni tezroq va sifatliroq o'zlashtirish, texnik xatolarni kamaytirish, jismoniy va koordinatsion tayyorgarlikni maqsadli rivojlantirish, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish hamda musobaqa natijalarini yaxshilash imkoniyati yuzaga keladi. Shu bilan birga, ilmiy asoslangan metodik yondashuv sportchilarning funksional imkoniyatlaridan to'liq foydalanish, ortiqcha zo'riqish va jarohatlanish xavfini kamaytirish, ularda mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy motivatsiyani shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundaki, unda sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinadi, mazkur jarayon samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy pedagogik va tashkiliy omillar

aniqlanadi hamda o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan yondashuvlar ishlab chiqiladi. Amaliy ahamiyati esa taklif etilayotgan metodik tavsiyalar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalari, trenerlik amaliyoti hamda jismoniy tarbiya yo'nalishidagi o'quv jarayonlarida qo'llanishi mumkinligi bilan belgilanadi. Bu esa sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchi yoshlarning texnik tayyorgarligini oshirish, ularning sport mahoratini bosqichma-bosqich rivojlantirish va yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Shunday qilib, sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish masalasi bugungi sport pedagogikasi va metodikasi oldida turgan dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biridir. Ushbu mavzu doirasida olib boriladigan tadqiqotlar erkin mashqlarni o'rgatish jarayonining mazmunini boyitish, samarali metodik vositalarni aniqlash, o'quv-trenirovka jarayonini optimallashtirish hamda sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini yanada yuksaltirishga xizmat qiladi.

Mavzuning dolzarbligi. So'nggi yillarda sport gimnastikasida baholash tizimining murakkablashuvi ijro aniqligi va texnik mukammallikka qo'yiladigan talablarni oshirdi. Xalqaro musobaqalarda hatto kichik texnik xatolar ham umumiy natijaga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda.

Erkin mashqlarda uchish fazalari, aylanishlar va qo'nish jarayonidagi nomuvofiqliklar sport natijalarining pasayishiga hamda jarohatlar xavfining ortishiga sabab bo'ladi [2]. Shu bois ilmiy asoslangan o'qitish metodikasini ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimini modernizatsiya qilish, sport turlarida mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash masalalari ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport gimnastikasi kabi murakkab koordinatsion sport turlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish, harakat faoliyatini samarali o'rgatish va o'quv-trenirovka jarayoniga zamonaviy pedagogik yondashuvlarni joriy etish alohida ahamiyat kasb etmoqda. Shu jihatdan sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish masalasi nazariy va amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Zamonaviy sport talablarining ortib borishi, musobaqa qoidalarining murakkablashuvi va sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qo'yilayotgan yuqori talablar erkin mashqlarni o'rgatish metodikasini qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi. Ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida to'g'ri metodik yondashuvni qo'llash



keyingi bosqichlarda texnik mahoratning puxta shakllanishi, murakkab elementlarni xavfsiz o'zlashtirish va yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi. Shu sababli sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish, o'quv-trenirovka jarayoniga innovatsion vositalar va ilmiy asoslangan metodlarni joriy etish bugungi kun sport pedagogikasi oldida turgan muhim vazifalardan biridir.

Mazkur mavzuning dolzarbligi yana shundaki, erkin mashqlarni o'rgatishda har bir sportchining yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va psixologik tayyorgarligini inobatga olish zarurati tobora ortib bormoqda. Chunki individual imkoniyatlarga moslashmagan yuklama va bir xil metodik yondashuv o'quv jarayonining samaradorligini pasaytiradi, ortiqcha zo'riqish va

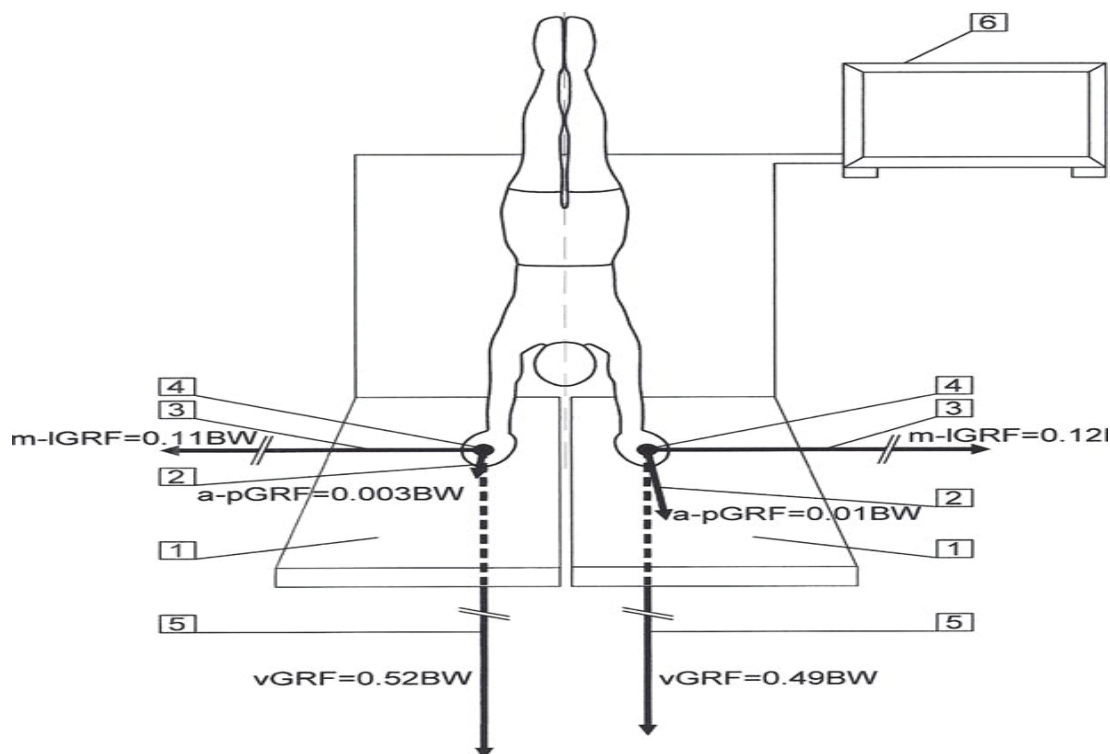
jarohatlanish xavfini kuchaytiradi. Demak, takomillashtirilgan uslubiyat sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilishi bilan ham dolzarbdir.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 2024–2025-yillar davomida 16–18 yoshli 24 nafar gimnastikachi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar 12 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Pedagogik kuzatuv
2. Biomekanik tahlil
3. Videoanaliz
4. Tajriba mashg'ulotlari
5. Matematik-statistik tahlil

Tajriba guruhi bilan 12 hafta davomida takomillashtirilgan uslubiyat asosida mashg'ulot olib borildi



1-rasm. Erkin mashqlar texnik fazalari

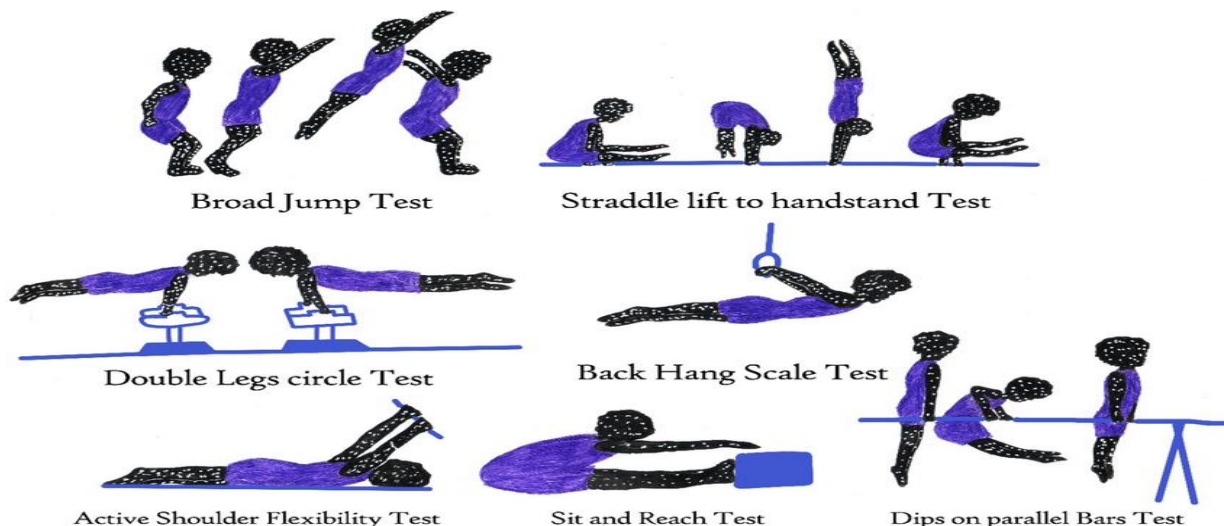
Erkin mashqlar quyidagi asosiy fazalardan iborat:

1. Tayyorlov bosqichi
2. Kuchli depsinish
3. Uchish va aylanish
4. Qo'nish va barqarorlashuv

Tadqiqot natijalari. Tajriba yakunida quyidagi ijobiy o'zgarishlar qayd etildi: Harakat aniqligi: +17% Muvozanat barqarorligi: +14% Uchish fazasida tana nazorati: +16% Texnik xatolar soni: –21%



Natijalar statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,05$) deb topildi



2-rasm. Texnik ko'rsatkichlarning o'zgarishi

Diagramma tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ustunligini ko'rsatdi.

Ilmiy yangilik.

- Erkin mashqlarni o'rgatishda biomekanik fazalarga asoslangan modellashirilgan uslubiyat ishlab chiqildi;
- Koordinatsion tayyorgarlik va texnik barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik statistik jihatdan asoslandi;
- O'qitish jarayoniga videoanaliz asosida tezkor teskari aloqa mexanizmi joriy etildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish jarayonini ilmiy asosda tashkil etish texnik barqarorlik va sport natijalarining sezilarli o'sishiga olib kelishini ko'rsatdi. Takomillashtirilgan uslubiyat qo'llanilganda sportchilarning umumiy ijro samaradorligi o'rtacha 15% ga oshdi.

Sport gimnastikasi tizimida erkin mashqlar texnik, jismoniy, koordinatsion hamda estetik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unlashgan holda namoyon bo'ladigan muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur mashq turi gimnastikachidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy sifatlarni, balki harakatlarning aniqligi, ritm, fazoviy idrok, muvozanat, chaqqonlik va harakatlar ketma-ketligini mukammal boshqarish ko'nikmalarini ham talab etadi. Shu bois sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyatini ilmiy asosda takomillashtirish bugungi kunda dolzarb pedagogik va metodik masalalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqot mavzusi doirasida sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'rgatish jarayonining mazmuni, tashkiliy shakllari hamda samaradorligini belgilovchi omillar tahlil qilindi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, erkin mashqlarni

o'rgatishda an'anaviy yondashuvlar ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik, alohida elementlarni takroriy bajarish va standart ko'rsatmalar bilan cheklanib qolmoqda. Bunday yondashuv esa shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, yoshi, funksional imkoniyatlari, texnik tayyorgarlik darajasi va psixologik holatini yetarli darajada hisobga olmaydi. Natijada harakatlarni o'zlashtirish sur'ati pasayadi, texnik xatolar barqarorlashadi hamda mashg'ulot samaradorligi kutilgan natijani bermaydi.

Erkin mashqlarni o'rgatish uslubiyatini takomillashtirishda, avvalo, o'quv-trenirovka jarayonini bosqichma-bosqich rejalashtirish, har bir elementning tarkibiy tuzilishini chuqur tahlil qilish, murakkab harakatlarni soddadan murakkabga tamoyili asosida o'rgatish hamda individual yondashuvni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, tayanch-harakat apparatini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar, koordinatsion tayyorgarlikni kuchaytiruvchi topshiriqlar, moslashuvchanlik va tezkor-kuch sifatlarini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan metodik vositalar erkin mashqlarni samarali o'zlashtirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashqlarni o'rgatishda ko'rgazmalilik, og'zaki tushuntirish, takroriy mashq qildirish, xatolarni tezkor aniqlash va tuzatish, videoanaliz hamda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish o'quv jarayoni sifatini sezilarli oshiradi.

Tadqiqot natijalari erkin mashqlarni o'rgatishda maxsus metodik yondashuvni qo'llash shug'ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi, harakat aniqligi, elementlarni ketma-ket va ritmik bajarish qobiliyati, shuningdek, ijro madaniyati ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga xizmat qilishini ko'rsatadi. Takomillashtirilgan uslubiyat asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda



o'quvchilarning harakatlarni o'zlashtirish tezligi oshadi, texnik xatolar soni kamayadi, mashqlarni bajarishda ishonch va barqarorlik kuchayadi. Bu esa, o'z navbatida, sport natijalarining yaxshilanishi, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasining ortishi va mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubi yaratilgan takomillashtirish nazariy va amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega bo'lib, u mashg'ulotlar tizimini yanada ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning individual imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoit yaratadi. Takomillashtirilgan metodik yondashuvlar asosida olib borilgan o'quv-trenirovka jarayoni sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi, texnik mahoratning barqaror shakllanishini ta'minlaydi va ushbu yo'nalishda kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. 752 s.
2. Zatsiorsky, V.M. (ed.). *Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2008. 680 p.

3. Issurin, V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008. 214 p.

4. Ozolin, N.G. *Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdat*. Moskva: AST, 2002. 864 s. Eslatma: siz yozgan "Sport mashg'ulotining asoslari" nomi o'rniga amaliyotda eng ko'p uchraydigan va tekshiriladigan Ozolin manbasi shu nashr bo'ldi; ayrim manbalarda faqat nashriyot va yil aniq ko'rsatilgan.

5. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Code of Points 2025–2028: Men's Artistic Gymnastics*. Lausanne: FIG, 2024/2025. 132 p. Agar maqolangiz ayollar sport gimnastikasi bo'yicha bo'lsa, WAG versiyasini alohida berish kerak bo'ladi.

6. Medvedev, A.S. Siz keltirgan "Sport texnikasi nazariyasi" nomli manbani ishonchli bibliografik ma'lumot bilan tasdiqlay olmadim. Qidiruvda A.S. Medvedevning asosan og'ir atletika va ko'p yillik tayyorgarlik bo'yicha asarlari chiqdi, lekin aynan shu sarlavha bo'yicha aniq nashr topilmadi.

7. Bomp, T.O., Buzzichelli, C. *Periodization Training for Sports*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 368 p.

8. Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. *Special Strength Training: Manual for Coaches*. Rome: Verkhoshansky.com, 2011. 29



Alfraganus universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" fakulteti o'qituvchisi
A.A.Allambergenov
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +99891 096 20 66

Email: allambergenovtrend66@mail.com

YUQORI MALAKALI AMPUTANT FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье научно-теоретически и практически проанализирован вопрос совершенствования технической подготовки высококвалифицированных футболистов-ампутантов. В процессе исследования использовались педагогический эксперимент, тестовые испытания, биомеханический анализ и математико-статистические методы. Разработанная методика специальной тренировки была направлена на развитие координационных способностей, стабилизацию равновесия, повышение точности ударов и передач.

Ключевые слова: Ампутантный футбол, техническая подготовка, координационные способности, равновесие, биомеханический анализ, дифференцированное обучение, спортивная тренировка, игровое моделирование, высококвалифицированные спортсмены, адаптивная физическая культура.

Annotation

Mazkur maqolada yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba, test sinovlari, biomekanik tahlil hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot metodikasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, muvozanatni barqarorlashtirish, zarba va uzatma aniqligini oshirishga yo'naltirildi.

Kalit so'zlar: Amputant futbol, texnik tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, muvozanat, biomekanik tahlil, differensial o'qitish, sport mashg'uloti, o'yin modellashtirish, yuqori malakali sportchilar, adaptiv jismoniy tarbiya.

This article analyzes the issue of improving the technical training of highly qualified amputee football players from a scientific-theoretical and practical point of view. In the research process, pedagogical experiment, testing, biomechanical analysis, and mathematical-statistical methods were used. The developed special training methodology is aimed at developing coordination abilities, stabilizing balance, and increasing the accuracy of strikes and passes.

Keywords: Amputee football, technical training, coordination ability, balance, biomechanical analysis, differentiated training, sports training, game modeling, highly qualified athletes, adaptive physical education.

Dolzarbligi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni sport faoliyatiga keng jalb etish zamonaviy jamiyatning ustuvor yo'nalishlaridan

biri hisoblanadi. Xususan, amputantlar futboli so'nggi yillarda nafaqat reabilitatsiya vositasi, balki yuqori natijalar sporti sifatida ham jadal



rivojlanib bormoqda. Bugungi kunda ushbu sport turi xalqaro miqyosda tizimli ravishda tashkil etilib, jumladan World Amputee Football Federation tomonidan boshqariladi hamda muntazam ravishda Amputee Football World Cup musobaqalari o'tkazib kelinmoqda. Bu esa amputant futbolchilarning texnik, taktik va funksional tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish zarurati yanada kuchaytirmoqda.

Amputantlar futboli o'zining harakat tuzilishi, biomekanik xususiyatlari va o'yin dinamikasi jihatidan an'anaviy futboldan sezilarli darajada farq qiladi. Pastki oyoq amputatsiyasiga ega maydon o'yinchilari qo'ltiqayoqlar yordamida harakatlanadi va to'pni faqat sog'lom oyog'i bilan boshqaradi, darvozabonlar esa yuqori qo'l amputatsiyasiga ega bo'ladi. Mazkur o'ziga xosliklar texnik harakatlarni bajarish mexanizmini, muvozanatni saqlashni, tezlikni rivojlantirishni hamda koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishni murakkablashtiradi. Shu sababli yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligi umumiy futbol metodikasidan farqli ravishda maxsus yondashuvni talab etadi.

Texnik tayyorgarlik sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, u to'pni qabul qilish, olib yurish, uzatish, zarba berish, aldab o'tish kabi harakatlarning samaradorligi va barqarorligi bilan tavsiflanadi. Amputant futbolida esa ushbu elementlar qo'ltiqayoqlarda harakatlanish, tayanch yuzasining cheklanganligi va yuklamaning asimmetrik taqsimlanishi sharoitida bajariladi. Natijada markaziy asab tizimi, vestibulyar apparat va mushaklararo koordinatsiya yuqori darajada moslashgan bo'lishi lozim. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat stereotiplarini takomillashtirish uchun maxsus muvozanat mashqlari, proprioseptiv tayyorgarlik, differensial o'qitish usullari hamda o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot modellaridan foydalanish yuqori samaradorlik beradi.

Yuqori malakali amputant futbolchilarda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi ayniqsa dolzarbdir, chunki sport mahorati oshgani sari oddiy mashg'ulot vositalari yetarli natija bermay qoladi. Shu bois mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, biomekanik tahlil asosida texnik xatolarni aniqlash, funksional holat monitoringi va yuklamalarni ilmiy rejalashtirish zarur hisoblanadi. Zamonaviy sport nazariyasida texnik mahoratni rivojlantirish ko'p omilli jarayon sifatida talqin etilib, unda jismoniy sifatlar, psixologik barqarorlik va taktik fikrlash uzviy bog'liq holda qaraladi.

Mazkur maqolada yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodik asoslari tahlil qilinadi, mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar yoritiladi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqotning dolzarbligi amputantlar futbolining jadal rivojlanishi, raqobat darajasining ortib borishi va yuqori sport natijalariga erishishda texnik tayyorgarlikning hal qiluvchi ahamiyati bilan belgilanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, eksperimental-pedagogik yo'nalishda tashkil etildi. Tadqiqot jarayoni nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, biomekanik baholash va statistik tahlil usullarini o'z ichiga olgan kompleks metodologik yondashuv asosida olib borildi.

Tadqiqot dizayni parallel guruhli nazorat-eksperimental shaklda tashkil etilib, unda amaldagi an'anaviy mashg'ulot metodikasi bilan maxsus ishlab chiqilgan takomillashtirilgan texnik tayyorgarlik dasturi samaradorligi qiyosiy tahlil qilindi.

Test sinovlari. Texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

30 metrga qo'ltiqayoqda yugurish va to'p bilan yugurish testi;

Belgilangan nishonga zarba aniqligi (foiz hisobida);

Slalom usulida to'p olib yurish vaqti;

Qisqa masofada uzatma aniqligi;

Statik va dinamik muvozanat testlari.

Testlar amputant futbolchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirildi hamda ishonchlilik (reliability) va haqiqiylik (validity) ko'rsatkichlari tekshirildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi va metodologik ahamiyati.

Mazkur metodologiya amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini kompleks baholash, biomekanik va pedagogik yondashuvlarni integratsiyalash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda optimallashtirish imkonini beradi. Taklif etilgan eksperimental dastur yuqori malakali sportchilarda texnik harakatlar aniqligi, barqarorligi va tezkorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu tariqa, tadqiqot metodologiyasi zamonaviy sport nazariyasi, adaptiv jismoniy tarbiya va funksional tayyorgarlik tamoyillariga tayangan holda ishlab chiqildi hamda amputant futbolchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga ilmiy-amaliy asos yaratadi.



Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan eksperimental metodikaning samaradorligi tajriba yo'li bilan tekshirildi. Olingan natijalar nazorat (NG) va eksperimental (EG) guruhlar ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish asosida baholandi.

Dastlabki natijalari. Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida har ikki guruh futbolchilarining texnik tayyorgarlik darajasi o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu holat guruhlarining tajriba boshlanishidagi tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatdi va keyingi natijalarni obyektiv baholash imkonini berdi.

Dastlabki test natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali amputant futbolchilarda:

To'p bilan tezkor harakatlanish jarayonida muvozanat yo'qotilishi;

Zarba aniqligining o'yin oxiriga kelib pasayishi;

Murakkab koordinatsion vaziyatlarda uzatma sifati kamayishi kuzatildi.

Bu esa maxsus koordinatsion va biomekanik yo'naltirilgan mashg'ulotlar zarurligini tasdiqladi. Eksperimental dasturdan keyingi o'zgarishlar. 12–16 haftalik mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruh ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tezkorlik va to'p bilan harakatlanish. 30 metr ga qo'ltiqayoqda yugurish vaqti o'rtacha 6–8 % ga yaxshilandi.

To'p bilan slalom yugurish testi natijalari 8–12 % ga samaraliroq bajarildi ($p < 0,05$).

Nazorat guruhida esa o'sish ko'rsatkichlari 2–3 % atrofida bo'lib, statistik jihatdan ahamiyatli emasligi qayd etildi ($p > 0,05$).

Zarba aniqligi. Belgilangan nishonga zarba berish aniqligi eksperimental guruhda o'rtacha 10–15 % ga oshdi. Ayniqsa, o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan mashqlardan so'ng dinamik zarbalarning aniqligi sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Bu natijalar amputant futboli xalqaro musobaqalarida, jumladan Amputee Football World Cup kabi yuqori darajadagi turnirlarda muvaffaqiyat qozonish uchun muhim omil hisoblanadi.

Uzatma aniqligi va koordinatsiya. Qisqa va o'rta masofaga uzatmalar aniqligi 9–13 % ga oshdi. Muvozanat va proprioseptiv mashqlar natijasida:

Statik muvozanat ko'rsatkichi o'rtacha 14 %;

Dinamik muvozanat ko'rsatkichi 11 % ga yaxshilandi ($p < 0,05$).

Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar 3–5 % oralig'ida qayd etildi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-tajriba tadqiqotlari natijasida yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi kompleks yondashuv asosida samarali hal etilishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, biomekanik baholash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish olingan natijalarning ishonchligini ta'minladi.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi xulosalar chiqarildi:

Amputant futbolida texnik tayyorgarlikning o'ziga xosligi – pastki oyoq amputatsiyasi sharoitida harakatlanish mexanikasi, muvozanatni saqlash va zarba berish texnikasi an'anaviy futbolga nisbatan sezilarli farq qiladi. Shu bois mashg'ulot jarayoni maxsus biomekanik va koordinatsion yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

Maxsus ishlab chiqilgan eksperimental metodikaning samaradorligi – 12–16 haftalik tajriba davomida eksperimental guruh futbolchilarida to'p bilan harakatlanish tezligi, zarba aniqligi, uzatma sifati va muvozanat ko'rsatkichlari statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilandi ($p < 0,05$). Bu metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Koordinatsion mashqlarning ustuvor ahamiyati – muvozanat va proprioseptiv tayyorgarlikka qaratilgan mashqlar texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligini sezilarli darajada oshirdi. Korrelyatsion tahlil natijalari muvozanat ko'rsatkichlari bilan zarba aniqligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

Biomekanik optimallashtirishning roli – harakat trayektoriyasi va tana og'irlik markazini boshqarishni takomillashtirish texnik elementlarning energetik tejamlorligini oshirdi hamda o'yin davomida charchash omilining ta'sirini kamaytirdi.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish zarurati – yuqori malakali amputant futbolchilarda sport natijasini oshirish uchun yuklamalarni funksional imkoniyat, amputatsiya darajasi va musobaqa tajribasidan kelib chiqib rejalashtirish muhimdir.

Amaliy ahamiyati – ishlab chiqilgan metodika amputant futbol jamoalari mashg'ulot jarayoniga joriy etilishi mumkin bo'lib, xalqaro darajadagi musobaqalarda, jumladan Amputee Football World Cup kabi turnirlarda raqobatbardoshlikni oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yuri Verkhoshansky, Mel Siff. Supertraining. – Denver: Supertraining Institute, 2009.



2. Vladimir Zatsiorsky, William J. Kraemer. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006.

3. Tudor Bompá, Carlo Buzzichelli. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.

4. Vladimir Platonov. The System of Training of Athletes in Olympic Sport. – Kyiv: Olympic Literature, 2015.

5. David Lieberman. Biomechanics of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2014.

6. Joseph P. Winnick, David L. Porretta. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2017.

7. David Howe. The Cultural Politics of the Paralympic Movement. – London: Routledge, 2008.

8. World Amputee Football Federation. Official Rules and Development Guidelines of Amputee Football. – WAFF Publications, 2023.

9. Amputee Football Training Manual. – Istanbul: Amputee Football Development Program, 2020.

10. Amputee Football World Cup Technical Study Report. – WAFF, 2022.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Теории и методики боевых единоборств Узбекского государственного университета физической культуры и спорта доцент кафедры

Люлина Е

Чирчик, Узбекистан.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРИРОВАНИЯ СРЕДСТВ CROSSFIT В РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ 15–17 ЛЕТ

Аннотация

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность включения специализированных комплексов CrossFit в учебно-тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет для повышения силовой, скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости. В педагогическом эксперименте участвовали 40 спортсменов (I разряд, КМС), разделённых на контрольную (n=20) и экспериментальную (n=20) группы. Экспериментальная программа реализовывалась 12 недель с частотой 2 раза в неделю в основной части тренировочного занятия. Оценка проводилась по показателям прыжка в длину с места, вертикального прыжка, отжиманий, подтягиваний и силы хвата. После завершения 12- недельной экспериментальной программы у спортсменов экспериментальной группы выявлены статистически значимые улучшения по всем указанным тестам, а межгрупповое сравнение показало достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной (p<0,05).

Ключевые слова: дзюдо, CrossFit, силовая подготовленность, скоростно-силовые качества, сила хвата, силовая выносливость, педагогический эксперимент.

Annotation

Tadqiqotning maqsadi 15–17 yoshli malakali dzyudochilarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot jarayoniga ixtisoslashtirilgan CrossFit komplekslarini integratsiya qilishning kuch, tezkor-kuch tayyorgarligi hamda kuch chidamliligini oshirishdagi samaradorligini eksperimental jihatdan asoslashdan iborat. Pedagogik eksperimentda 40 nafar sportchi (I razryad, sport ustaligiga nomzod) ishtirok etdi va ular nazorat (n=20) hamda tajriba (n=20) guruhlariga ajratildi. Tajriba dasturi 12 hafta davomida, haftasiga 2 marta mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshirildi. Samaradorlikni baholash joydan uzunlikka sakrash, vertikal sakrash, tortilish, qo'l bukib-yozish va qo'l panjasi kuchi ko'rsatkichlari asosida olib borildi. O'n ikki haftalik tajriba dasturi yakunida tajriba guruhi sportchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlar aniqlangan bo'lib, guruhlararo taqqoslash natijalari tajriba guruhining nazorat guruhiga nisbatan ishonchli ustunligini ko'rsatdi (p<0,05).

Kalit so'zlar: dzyudo, CrossFit, kuch tayyorgarligi, tezkor-kuch sifatlari, qo'l panjasi kuchi, kuch chidamliligi, pedagogik eksperiment.

The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of integrating specialized CrossFit complexes into the training process of 15–17-year-old qualified judo athletes in improving strength, speed–strength abilities, and strength endurance. A total of 40 athletes (First category, Candidate for Master of Sport) participated in the pedagogical experiment and were divided into a control group (n=20) and an experimental group (n=20). The experimental program was implemented for 12 weeks, twice a week during the main part of the training session. The effectiveness was assessed using indicators such as the standing long jump, vertical jump, pull-ups, push-ups, and handgrip strength. At the end of the 12-week experimental program, statistically significant positive changes were observed in all indicators among the athletes of the experimental group. The results of the intergroup comparison demonstrated a significant advantage of the experimental group over the control group (p<0.05).

Keywords: judo, CrossFit, strength training, speed–strength abilities, handgrip strength, strength endurance, pedagogical experiment.

Введение. Современная подготовка дзюдоистов возраста требует средств, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств при сохранении специфичности двигательной деятельности [2,6]. В условиях высокой плотности тренировочных нагрузок особую актуальность приобретают методы функционального тренинга, к которым относится система CrossFit, характеризующаяся вариативностью, высокой интенсивностью и комплексным воздействием на организм спортсмена. Результаты ряда исследований

свидетельствуют о возможности повышения физической и специальной подготовленности при использовании CrossFit-подходов в единоборствах, включая дзюдо [1]. Силовая и скоростно-силовая подготовленность является одним из ключевых факторов эффективности соревновательной деятельности в дзюдо, поскольку определяет результативность бросковых действий, устойчивость в захвате, способность к активной борьбе и реализации атакующих действий в условиях дефицита времени и нарастающего утомления [5].



Вместе с тем для практики спортивной подготовки важны экспериментальные данные, отражающие не только статистическую значимость, но и практическую выраженность эффекта интеграции CrossFit в типовой тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы физической подготовки на основе CrossFit у квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет. Объект исследования: учебно-тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет. Предмет исследования: влияние интегрированной CrossFit-программы на динамику показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости. Гипотеза: систематическое включение CrossFit-комплексов 2 раза в неделю в течение 12 недель обеспечит выраженное улучшение ведущих показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности по сравнению с традиционной программой.

Методы исследования: анализ литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка данных.

Материалы исследования. В исследовании участвовали 40 квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет (I разряд, КМС), распределённых на контрольную группу (КГ, n=20) и экспериментальную группу (ЭГ, n=20). Группы, соответственно были сопоставимы по возрасту и антропометрическим параметрам (Табл. 1). Педагогическое тестирование выполнялось до и после 12-недельного цикла экспериментальной программы. Экспериментальная программа реализовывалась 2 раза в неделю в основной части занятия и включала специализированные функциональные комплексы CrossFit (WOD - Workout of the Day, «тренировка дня»), направленные на развитие взрывной силы, силовой выносливости и силы хвата.

Таблица 1

Возрастные и антропометрические характеристики участников (M±SD)

Показатель	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	Всего (n=40)
Возраст (лет)	16.68 ± 0.51	16.82 ± 0.46	16.75 ± 0.49
Рост (см)	168.55 ± 3.70	169.72 ± 4.15	169.13 ± 3.93
Вес (кг)	67.12 ± 7.10	66.41 ± 6.45	66.76 ± 6.77

Содержание комплексов CrossFit было следующим:

Комплекс 1: Развитие взрывной силы и скорости

Упражнение	Нагрузка / объём
Спринтерский бег на 60 м	6 повторений
Броски медицинбола вперед (3–5 кг)	4 подхода по 10 повторений
Бёрпи	5 подходов по 15 повторений
Прыжки на тумбу (высота 60 см)	4 подхода по 12 повторений
Махи гирей (12–24 кг)	4 подхода по 15 повторений каждой рукой
Вис на полотенце (развитие силы хвата)	3 подхода до отказа

Комплекс 2: Развитие аэробной и скоростной выносливости

Упражнение	Нагрузка / объём
Бег на дистанции 800 м	1 отрезок
Подтягивания	суммарно 100 повторений
Отжимания	суммарно 200 повторений
Приседания	суммарно 300 повторений
Бег на дистанции 800 м	1 отрезок
Вис на перекладине (статическое удержание)	5 подходов до отказа

Комплекс 3: Развитие силы и функциональной подготовленности

Упражнение	Нагрузка / объём
Бёрпи с перепрыгиванием препятствия	4 подхода по 15 повторений
Комплекс «Cindy»	максимум повторений за 20 мин: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний
Интервальный бег	4×400 м с ускорением на последних 100 м
Прыжки на тумбу (высота 60 см)	4 подхода по 12 повторений
Подтягивания на полотенце (акцент на силу хвата)	3 подхода до отказа
Сгибание кисти с эспандером	4 подхода по 15 повторений

Результаты исследования и их обсуждение.

Исходные значения по тестам силовой и скоростно-силовой подготовленности в группах статистически не различались, что обеспечивает корректность сравнения динамики. После 12 недель у спортсменов ЭГ

выявлены выраженные положительные изменения: увеличение результатов прыжковых тестов, рост силовой выносливости (отжимания, подтягивания) и значимое



повышение силы хвата. В контрольной группе изменения носили ограниченный характер.

Таблица 2

Динамика показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности (M±SD)

Показатель	КГ – До	КГ - После	ЭГ- До	ЭГ- После
Прыжок в длину (см)	230.39 ± 4.52	229.83 ± 5.51	230.67 ± 4.80	238.73 ± 5.38
Отжимания (раз)	28.74 ± 2.01	28.74 ± 2.01	29.09 ± 2.09	34.01 ± 4.19
Подтягивания (раз)	11.41 ± 2.07	11.51 ± 1.85	11.89 ± 1.89	14.05 ± 2.13
Сила хвата (кг)	58.05 ± 5.51	59.65 ± 5.06	57.45 ± 4.77	66.19 ± 3.89
Вертикальный прыжок (см)	41.19 ± 4.19	45.16 ± 5.08	42.89 ± 4.00	49.43 ± 3.12

Представленные данные свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе после 12-недельной программы CrossFit наблюдается выраженное улучшение показателей силовой и скоростно-силовой подготовленности, тогда как в контрольной группе изменения носят ограниченный характер и по ряду тестов не достигают статистической значимости.

Для уточнения характера выявленных изменений и оценки различий между группами после завершения педагогического эксперимента было выполнено межгрупповое сравнение показателей с использованием двухвыборочного t-критерия

Таблица 3

Межгрупповые различия после эксперимента (КГ-ЭГ)

Показатель	Разница средних (КГ-ЭГ)	p
Прыжок в длину (см)	-8.90	<0.001
Отжимания (раз)	-5.27	<0.001
Подтягивания (раз)	-2.54	0.0003
Сила хвата (кг)	-6.54	<0.001
Вертикальный прыжок (см)	-4.27	0.003

После выявления статистически значимых межгрупповых различий по всем исследуемым силовым и скоростно-силовым показателям (табл. 3) целесообразным является анализ практической значимости полученных эффектов. Статистическая значимость (p-уровень) позволяет установить факт различий между группами, однако не отражает величину и прикладную выраженность выявленных изменений в условиях спортивной подготовки.

В этой связи для количественной оценки силы воздействия экспериментальной программы был рассчитан размер эффекта по коэффициенту Cohen's d.

Оценка размеров эффекта позволяет интерпретировать, насколько существенными являются выявленные различия. Результаты расчёта коэффициента Cohen's d по исследуемым показателям представлены в таблице 4.

Таблица 4

Размер эффекта (Cohen's d) по силовым и скоростно-силовым показателям

Показатель	Cohen's d
Прыжок в длину (см)	-1.636
Отжимания (раз)	-1.602
Подтягивания (раз)	-1.277
Сила хвата (кг)	-1.450
Вертикальный прыжок (см)	-1.013

Примечание. Отрицательные значения коэффициента Cohen's d обусловлены направлением расчёта (КГ-ЭГ) и отражают преимущество экспериментальной группы по показателям, где большее значение соответствует лучшему результату. Интерпретация величины эффекта осуществлялась по абсолютному значению |d|: |d| ≈ 0,2 - малый эффект; |d| ≈ 0,5 - средний эффект; |d| ≥ 0,8 - большой эффект.

Практическая значимость подтверждена оценкой Cohen's d: эффекты по ключевым показателям соответствовали большому

эффекту (Табл. 4), что указывает на прикладную значимость внедрения CrossFit-комплексов в структуру подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Выводы.

12-недельная интеграция специализированных комплексов CrossFit (2 раза в неделю) обеспечивает выраженное улучшение силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15-17 лет.



Экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную по прыжковым тестам, силовой выносливости и силе хвата ($p < 0,05$).

Практическая значимость результатов подтверждается преимущественно большими размерами эффекта Cohen's d.

Список литературы:

1. Гуралев В. М., Дворкин В. М., Осипов А. Ю. Использование кроссфит-тренировок в единоборствах (обзор и анализ научных данных) // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. № 4.
2. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Наговицын Р. С., Капустин А. Г., Ковязина Г. В. Обоснование эффективности использования кроссфит-тренировок в дзюдо // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № S1.
3. Осипов А. Ю., Дворкин В. М., Гуралев В. М. Оценка соревновательных достижений борцов дзюдо после 8 недель силовых тренировок // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Хомичев Я. Ю., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И.

Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12 (166).

4. Хомичев Я. Ю., Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Эффективность воздействия средств ОФП с акцентированным применением кроссфита при подготовке юных дзюдоистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 12

5. Федорова Елена Юрьевна, Курначенков Алексей Андреевич Индивидуализация совершенствования скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 16-17 лет: проблемы и пути решения // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №8 (198).

Цысарь А. О., Мальцев Г. С., Зекрин Ф. Х., Зекрин А. Ф. Программа научно-методического сопровождения подготовки дзюдоистов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 2.



O'zDSA, "Parasport va umumkasbiy fanlar kafedrası v.b dotsent
N.Y.Valiyeva
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998909717315
Email: nilufarvaliyeva9@gmail.com

QADDI-QOMATI BUZILGAN BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARIDA ADAPTIV FITNES TEXNOLOGIYALARINI JORIY ETISH

Аннотация

В данной статье раскрываются основные проблемы современных занятий физической культурой с детьми с нарушениями здоровья. Приведены данные анализа научных исследований по вопросам применения фитнес-средств при работе с занимающимися различными нозологическими группами. Обосновано внедрение детского фитнеса в процесс занятий по физическому воспитанию. Раскрыты возможности оздоровительного воздействия музыкального сопровождения и танцев на физическое и психическое состояние занимающихся в сочетании с физическими упражнениями.

Ключевые слова: фитнес, фитбольный мяч, фитнес-программы, индивидуальные технологии, дети и подростки, укрепление здоровья, адаптивное физическое воспитание.

Annotation

Ushbu maqolada hozirgi kunda sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy muammolari ochib berilgan. Turli nozologik guruhdagi shug'ullanuvchilar bilan ishlashda fitnes vositalarini qo'llash masalalari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar tahlili ma'lumotlari keltirilgan. Bolalar fitnesini jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayoniga joriy etish, jismoniy tarbiya mashqlari bilan birgalikda musiqa jo'rligi va raqs shug'ullanuvchilarning jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir imkoniyatlari ochib berilgan. Shuningdek, maktab o'quvchilarida qomat buzilishlarini oldini olish va korreksiyalashning dolzarb zaruriyati aniqlanganligi bois adaptiv fitnes-raqs dasturini qo'llash taklif etilgan.

Kalit so'zlar: fitnes, futbol koptogi, fitnes dasturlar, individual texnologiyalar, bolalar va o'smirlar, salomatlik holatini mustahkamlash, adaptiv jismoniy tarbiya.

This article reveals the main problems of physical education classes with children with disabilities today. Data from the analysis of scientific research on the use of fitness tools in working with participants of various nosological groups are presented. The introduction of children's fitness into the process of physical education classes is substantiated. Along with physical education exercises, the possibilities of the health-improving influence of musical accompaniment and dance on the physical and mental state of those engaged in dance are revealed. Also, the urgent need for the prevention and correction of postural disorders in schoolchildren has been identified, in connection with which the use of a therapeutic and prophylactic dance program is proposed.

Keywords: fitness, fitness ball, fitness programs, individual technologies, children and adolescents, health improvement, adaptive physical education.

Tadqiqotning dolzarbligi. Fitnes mashg'ulotlari jinsi, yoshi yoki salomatlik holatidan qat'iy nazar, turli xil ijtimoiy guruhlarning eng keng doirasiga qiziqish uyg'otadi. Unda ilgari surilgan ruhiy va jismoniy salomatlik, yoshlik, go'zallik, muvaffaqiyat g'oyalari sog'lom va sog'lig'ida turli nuqsonlari

bo'lgan bolalar hamda o'smirlarning dunyoqarashiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Maxsus (korreksion) muassasalardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida fitnes dasturlarini va individual texnologiyalarni joriy etilishi shug'ullanuvchi bolalarning bir qator muammolarini hal qilish uchun juda samarali bo'lishi mumkin.



So'nggi yillarda turli mualliflarning ilmiy nashrlarida sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan ishlashda turli fitnes texnologiyalarini qo'llash muammolari ko'rib chiqilmoqda. Tayanch-harakat tizimida funksional o'zgarishlari bo'lgan bolalarni fitbol koptogi yordamida jismoniy reabilitatsiya qilish I.M.Stepanova; T.V. Levchenkova; G.G. Lukina; A.A. Potapchuk; S.V. Kuzmina va boshqalar tomonidan ko'rib chiqilgan.

Ushbu maqolalar bolalar va o'smirlarning adaptiv jismoniy tarbiya sohasida fitnes texnologiyalarini qo'llashda, shu bilan birgalikda uning maqsad va vazifalarini hal qilishga muvaffaqiyatli hissa qo'shadi, deb aytishga imkon beradi. Fitnes mashg'ulotlari nafaqat sog'lomlashtirish, balki davolash jismoniy tarbiyada shu bilan bir qatorda shug'ullanuvchilarga o'z-o'zini faollashtirish, o'z-o'zini anglash, ijtimoiylashuv uchun keng imkoniyatlar berishi mumkin, bu ayniqsa ushbu kontingent uchun muhimdir.

Bolalar fitnesi jismoniy holatni yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va salomatlik holatini mustahkamlash, bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishini ixtiyoriy asosda shug'ullanuvchilarning qiziqishlaridan kelib chiqqan holda turli yo'nalishdagi maqsadli sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining ommaviy, yuqori samarali, hissiy tizimi sifatida ko'rib chiqish mumkin.

Bularning barchasi, ayniqsa, bolalar va o'smirlar muhitida fitnesning dasturiy-maqsadli rivojlanishini boshqarishga yangi uslubiy yondashuvni talab qiladi. Turli kasalliklar, gipodinamiyaning oldini olishda fitnesning ulkan ijtimoiy-sog'lomlashtirish salohiyatidan to'liq foydalangan holda, biz maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni tezkor sog'lomlashtirishning eng kam xarajatli va eng samarali vositasiga ega bo'lamiz.

Jismoniy tarbiya dasturlari o'z mafkurasiga ko'ra bolalar fitnesining maqsadli ko'rsatmalari va xususan, korreksion yo'naltirilgan fitnes dasturlari bilan chambarchas bog'liqligi alohida e'tiborga loyiqdir.

Adaptiv jismoniy tarbiyada fitnes-texnologiyalar tayanch-harakat tizimining turli xil buzilishlarini, xususan, qomat buzilishlari, yassi oyoqliklarni tuzatish va oldini olish uchun tashkiliy shakllarida muvaffaqiyatli qo'llanilishi mumkin:

Ma'lumki, bolalar va o'smirlarda eng ko'p uchraydigan va uzoq davom etadigan kasalliklardan biri qomatning buzilishidir. So'nggi 30 yil ichida ushbu nuqsonli bolalar soni 3 baravar ko'paygan. O'rtacha olganda, har beshta boladan to'rttasida qomat buzilishlari mavjud. Ko'pgina mualliflarning tadqiqot natijalariga ko'ra,

skoliozning og'ir shakllarini aniqlash chastotasi oshgan, tayanch-harakat tizimining distrofik o'zgarishlari, shu jumladan erta osteoxondrozning namoyon bo'lishi jadal o'sib bormoqda, yassi oyoqlikning tarqalishi bugungi kunda 40% ni tashkil etmoqda.

Ushbu muammolarni samarali hal qilishga qodir bo'lgan zamonaviy texnologiyalarni izlash jarayonida maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun dastur ishlab chiqilgan bo'lib, uning asosini raqs, musiqa va korreksiyalovchi gimnastika tashkil etadi.

Qaddi-qomat ko'p jihatdan organizmning eng muhim a'zolari va tizimlarining normal ishlashini belgilaydi va bola salomatligining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Uning buzilishi organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlari ishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu munosabat bilan to'g'ri qomatni shakllantirish, uning kasalliklarini tuzatish va oldini olish, bolaning intellektual, hissiy va jismoniy rivojlanishining muhim omili sifatida harakat faolligini oshirishning samarali vosita va usullarini izlash muammosining dolzarbligi shubhasizdir.

Tadqiqot maqsadi. So'nggi paytlarda musiqa jo'rligida bajarilgan jismoniy mashqlarni va raqs orqali ijro etiladigan mashqlarni o'z ichiga olgan bolalar fitnesini tuzatish dasturlari jismoniy tarbiya va fitnes mutaxassislari orasida talabgir bo'lib bormoqda. Shuni ta'kidlash kerakki, bunday dasturlar shug'ullanuvchilarga keng qamrovli va juda samarali ta'sir ko'rsatadi hamda ushbu kontingentni tibbiy, psixomotor, psixologik va ijtimoiy jihatdan reabilitatsiya qilish uchun muhim bo'lgan bir qator yo'nalishlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Tadqiqot vazifalari. Bolalar fitnesi va musiqa jo'rligida bajariladigan mashqlarning nazariy asoslarini, ularning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyatini ilmiy manbalarini, shu bilan birgalikda raqs elementlari asosida tashkil etilgan jismoniy mashqlarning bolalar organizmiga ta'sirini, xususan ularning yurak-qon tomir, nafas olish tizimiga ta'sir ko'rsatishini, ritmni, his qilish qobiliyatini, rivojlantirish darajasini aniqlash asosida o'rganishdan iboratdir.

Tadqiqot usullari. Mashg'ulot jarayonida pedagogik kuzatuv, tajriba, shu bilan birgalikda jismoniy va funksional holatini aniqlash maqsadida antropometrik va funksional o'lchovlar kabi metodlardan foydalanildi.

Shu munosabat bilan, bolalar fitnesi shug'ullanuvchilarga sog'lomlashtirish va profilaktik-korreksion ta'sir ko'rsatishning katta salohiyatiga ega bo'lib, nogiron bolalar uchun mutaxassislardan tomonidan ishlab chiqilgan, ilmiy asoslangan usullar va texnologiyalar bilan



to'ldirilishi kerak, bu esa adaptiv jismoniy tarbiya tizimiga samarali ixtisoslashtirilgan dasturlar va reabilitatsiya fitnes texnologiyalarini joriy etish imkonini beradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, bunday muassasalarda bolalar fitnesi bo'yicha mutaxassisning ishi standartlardan tashqari, bola salomatligidagi buzilishlarning tabiati va mutaxassis tomonidan tanlangan fitnes texnologiyalarini qo'llash samaradorligi uchun katta mas'uliyat bilan bog'liq o'ziga xos xususiyatlarga ham ega bo'ladi. Shuni aytib o'tish joizki, so'nggi paytlarda bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda turli xil muammolar kuzatilmoqda.

Birinchidan, adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini asosan maxsus jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lmagan va afsuski, o'qitish metodikasini bilmaydigan tibbiyot xodimlari olib boradilar. Ularda harakat zaxirasi yetarli emas, maxsus mashqlar esa juda kam. Shu munosabat bilan mashqlarni tanlash va ularni o'tkazishda ma'lum bir qolip kuzatiladi, bularning barchasi mashg'ulotlarning bir xilligiga, bolalarda mashqlarni bajarishga qiziqishning pasayishiga olib keladi, bu esa ularning samaradorligiga ta'sir qiladi.

Ikkinchidan, mashg'ulotlarda musiqa jo'rliqi, innovatsion jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish texnologiyalari, o'yin lahzalari, zamonaviy inventar va jihozlarning yo'qligi qo'yilgan muammolarni yanada chuqurlashtirmoqda.

Uchinchidan, korreksion muassasalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aksariyati mualliflik, ilmiy asoslanmagan dasturlar bo'yicha o'tkazilib, ularda mashg'ulotlar tizimi mavjud emas. Shuning uchun maxsus (korreksion) ta'lim tizimida ilmiy asoslangan, shug'ullanuvchilarning ushbu kontingentiga moslashtirilgan fitnes dasturlari va texnologiyalarini qo'llash yo'llarini

ko'rib chiqib, bolalar fitnesi bo'yicha mutaxassisni ushbu soha uchun tayyorlashda ham tegishli talablar paydo bo'lishini aniqlash mumkin.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi.

Pedagogik vazifalarga qarab, qomat buzilishlarini shakllantirish va oldini olishga qaratilgan barcha mashqlar to'rtta asosiy guruhga bo'lingan:

Tasavvur hosil qilish va to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan mashqlar.

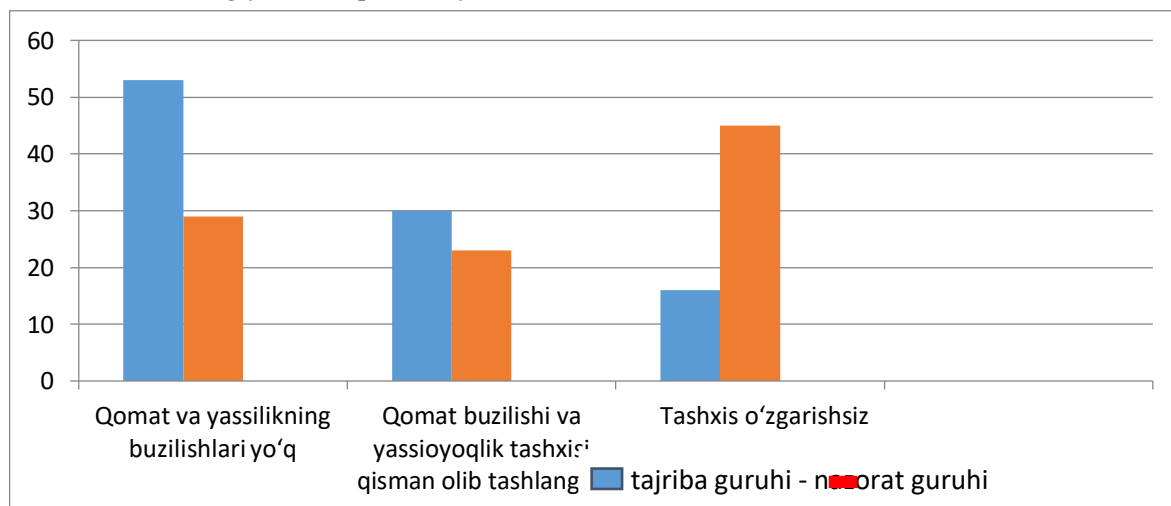
Mushaklarni mustahkamlash, kuchni rivojlantirish va mushak korsetini shakllantirishga qaratilgan mashqlar.

Qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmasini mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar.

Turli qomat buzilishlarini tuzatishga qaratilgan korreksion mashqlar kiradi.

Yuqoridagi uchala mashqlar guruhi bir-biriga bog'liq bo'lib, to'g'ri qomat ko'nikmasini shakllantiradi. To'rtinchi guruhga esa muayyan pedagogik vazifani hal qilish uchun dasturning u yoki bu mashqlar guruhiga kiradigan zarur mashqlarni tanlash kerak. Ularga quyidagilar kiradi: muvozanat saqlash mashqlari; buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, snaryadlarda bajariladigan mashqlar, xoreografiya va raqs mashqlari, saf mashqlari, fitbol mashqlari; nafas olish mashqlari (qovurg'alararo mushaklarni mustahkamlash), cho'zilish mashqlari, qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar va amaliy mashqlar (yugurish, yurish, tirmashib chiqish, osilib turish va boshq.), bo'shashish va o'z-o'zini uqalash mashqlari kiradi.

Shuni ta'kidlash kerakki, taqdim etilgan barcha mashq guruhlari to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Ular turli kombinatsiyalarda ham va dasturdagi ma'lum vazifalarni hal qilish uchun taqdim etilgan maxsus raqs mashqlar majmualarida ham qo'llanilishi mumkin.



1-rasm. Qaddi-qomat va yassioyoqlik holatining qator pedagogik tajribalardan keyingi o'zgarishlarining o'rtacha ko'rsatkichlari



Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar bilan turli muassasalarda o'tkazilgan pedagogik tajribalar ijobiy natijalarni ko'rsatmoqda. Bel mushaklari kuchi, qorin pressi, egiluvchanlik, tezlik-kuch sifatleri, statik chidamlilik ko'rsatkichlarida statistik ishonchli o'sish kuzatildi. Natijada, tajriba guruhlarida (yil davomida shug'ullanadigan va turli xil qomat buzilishlari bo'lgan) o'rtacha ko'rsatkichlar bo'yicha 54% shug'ullanuvchilarda buzilishlar aniqlanmaganligi, 31% bolalarda tashxis qisman olib tashlangan va faqat 15% shug'ullanuvchilarda tashxis o'zgarishsiz qolgan, aftidan, yil davomida ikki martalik mashg'ulotlar ushbu kontingent uchun yetarli emas.

Ushbu dasturga maxsus yo'nalishga ega bo'lgan va muayyan davolash-profilaktika vazifalarini hal qiladigan, shu jumladan, tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga, bola organizmining turli funksiyalari va tizimlarini sog'lomlashtirishga qaratilgan obrazli raqs mashqlari majmualari kiradi. Dasturiy materiallar asosan salomatlik holatiga ko'ra tayyorlov va maxsus guruhga kiritilgan katta maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarga mo'ljallangan. Shu bilan birga, davolash jismoniy tarbiya mashqlar majmualarini adaptiv jismoniy tarbiyada nogiron bolalar bilan ishlashda qo'llash mumkin.

Umumiy yo'nalishdagi mashqlarga: saf mashqlari, turgan joyda yurish, yugurish, sakrash, gimnastika mashqlari, mushaklarni cho'zish va bo'shashtirish, raqs mashqlari kiradi. Umumiy yo'nalishdagi jismoniy mashqlar majmualari mushak kuchini, chidamlilikni, turli bo'g'imlardagi harakatchanlikni va boshqa harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, ya'ni shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi vazifalari hal qilinadi.

Maxsus yo'nalishdagi mashqlar esa qomatni shakllantirish va mustahkamlash, yassi oyoqlikni oldini olish, ko'z gimnastikasi, nafas olish gimnastikasi mashqlari, fitbol mashqlari adaptive jismoniy tarbiya jarayonini individuallashtirish va mavjud qomat buzilishlarini tuzatish imkonini beradi.

Ma'lumki, musiqa va raqs sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'lib, ularni maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda turli kasalliklarni tuzatish va oldini olishda qo'llash mumkin.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, barcha zamonaviy fitnes texnologiyalari musiqa bilan uzviy bog'liq. Musiqa jo'rligining o'zi inson organizmiga psixofiziologik ta'sir ko'rsatishi ko'p qirrali va nozik vositasidir. Ushbu vositani noto'g'ri qo'llash nafaqat uning ta'sirini keskin pasaytiradi, balki ko'pincha uni ma'nosiz va hatto

zararli qiladi. Musiqa inson tanasiga turlicha ta'sir ko'rsatadi, bu sur'at, ritm, dinamik ranglar, urg'ular, tembr va boshqa musiqiy ifoda vositalari orqali qabul qilinadigan musiqa asarining tabiatiga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning yoshi va temperamentiga bog'liq.

Qaddi-qomat va tayanch-harakat apparati buzilishlarining o'ziga xosligi shundaki, ushbu kasalliklarning paydo bo'lishiga salbiy his-tuyg'ular, mushak siqilishiga olib keladigan ruhiy zo'riqish, shu jumladan umurtqa pog'onasiga korset bo'lib xizmat qiladigan mushaklar sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu qiyinchiliklarni bartaraf etishda to'g'ri tanlangan musiqiy jo'rlik ayni muddao desak, mubolag'a bo'lmaydi.

Raqsning sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ahamiyati ham kattadir. Raqs mashqlari maxsus jihozlarni, uzoq tayyorgarlikni, ma'lum bir maydonni talab qilmaydi, ular shug'ullanuvchilarga harakat madaniyatini singdiradi: qo'llar, oyoqlar, gavgani to'g'ri qo'yish, ya'ni to'g'ri, chiroyli qomatni shakllantirish, turli tekisliklarda, turli amplitudalarda harakatlarni birlashtirish qobiliyati hamda tana bo'g'imlari holatlarining aniqligini, harakatlarning muvofiqlashtirilgan maqsadga uyg'unligini aniqlashdan iboratdir.

Xulosa. Maqolada sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda uchraydigan dolzarb muammolar tizimli tahlil qilingan bo'lib, mavjud pedagogik va sog'lomlashtiruvchi yondashuvlarning yetarlicha samarador emasligi aniqlangan. Turli nozologik guruhga mansub bolalar uchun jismoniy mashg'ulotlarni moslashtirishda fitnes vositalaridan foydalanish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy bolalar fitnesini jismoniy tarbiya jarayoniga oqilona integratsiya qilish mashg'ulotlarning motivatsion, jismoniy va psixologik samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Musiqa jo'rli va ritmik-raqs elementlarining qo'llanilishi bolalar organizmida motor koordinatsiya, harakat madaniyati, emotsional barqarorlik va umumiy sog'lomlashtiruvchi ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslangan. Ayniqsa, funksional imkoniyatlari cheklangan o'quvchilarda bunday kompleks yondashuv psixologik qulaylik, o'ziga ishonch va ijtimoiy faollikning oshishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, maqolada maktab o'quvchilari orasida qomat buzilishlarining keng tarqalganligi va ularni erta diagnostika qilish hamda korrektsiyalash zarurligi ta'kidlanadi. Shu munosabat bilan davolash-profilaktik raqs



dasturlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga joriy etish bolalarda tayanch-harakat apparati funksiyalarini mustahkamlash, umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishini qo'llab-quvvatlash hamda jismoniy rivojlanishdagi nomutanosibliklarni kamaytirishning samarali vositasi sifatida taklif etiladi.

Umuman olganda, maqola natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni individual yondashuv, fitnes texnologiyalari, musiqali-ritmik mashqlar va profilaktik raqs elementlarini uyg'unlashtirgan holda tashkil etilganda yuqori pedagogik va sog'lomlashtiruvchi samaraga erishiladi. Bunday kompleks, innovatsion va integrativ yondashuv zamonaviy adaptiv jismoniy tarbiyaning dolzarb yo'nalishi sifatida katta amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов. Методы развития эффекта тонусных рефлексов при детском церебральном параличе с помощью фитбольной гимнастики // Academic research in educational sciences. 2021. №11.

2. М. Х. Миржамолов, Р. Ф. Одилов, Н. Ю. Валиева, Д. Б. Бахтиёров. Методика развития координации движений у студентов с нарушениями зрения // Scientific progress. 2022. №1.

3. Н. Ю. Валиева. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина и как область социальной практики // Scientific progress. 2022. №4.

4. NK Svetlichnaya, NY Valiyeva. [Zamonaviy adaptiv jismoniy tarbiya tizimida fitnesning roli](#) "adaptiv jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari". III Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ILMIY ISHLARI TO'PLAMI 2025-yil 3-4-iyun, O'zbekiston, Chirchiq.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: lbragimov1@gmail.com

Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti milliy tadqiqot universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida dotsenti

F.Z.Ibragimov

Toshkent, O'zbekiston.

VOLEYBOLDA HUJUM ZARBASI SAKROVCHANLIK MAHSULI BO'LSA, UNING NATIJADORLIGI DINAMIK MUVOZANATGA BOG'LIQMI? (MUAMMONING MANBALARDA O'RGANILGANLIGI)

Аннотация

В статье на основании анализа литературных источников изучались возможность повышения точности атакующих ударов с учетом показателей прыгучести у юных квалифицированных волейболистов и пути сохранения их устойчивости в использовании вестибулокинетических упражнений. Установлено, что точность атакующих ударов тесно взаимосвязана с прыгучестью, прыжковой выносливостью, фазами и координацией прыжковых навыков. По данным соответствующих источников также выявлено и научно обоснована проблема снижения устойчивости проявления как прыжковых показателей так и точности атакующих ударов, если недостаточно развиты функция сохранения равновесия и анаэробные возможности, которые поддаются эффективному совершенствованию при использовании вестибулокинетических и гипоксических упражнений. Однако, на примере волейбола, как оказалось, данная проблема не изучалась.

Ключевые слова: волейбол, прыгучесть, прыжковая выносливость, фазы прыжка, координация прыжка, точность ударов, равновесие, вестибулярный анализатор, гипоксия, гиперкопния волейбол, прыгучесть, прыжковая выносливость, фазы прыжка, координация прыжка, точность ударов, равновесие, вестибулярный анализатор, гипоксия, гиперкопния.

Annotation

Mazkur maqolada malakali yosh voleybolchilarda sakrovchanlik ko'rsatkichlariga asoslangan hujum zarbalarining aniqligi va ularni vestibulokinetik mashqlar yordamida barqarorlashtirish imkoniyatlari chop etilgan manbalar tahlili yordamida o'rganilgan. Aniqlanganki, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari va koordinatsiyasi zarbalar aniqligi, hatto natijadorligiga ham uzviy bog'liq ekan. Musobaqalar davomida ushbu harakat qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan muvozanat saqlash turg'unligi anaerob imkoniyatlar vestibulokinetik va gipoksik mashqlar yordamida samarali shakllantirilishi manbalar tahlili ostida ilmiy asoslab berilgan. Lekin voleybol misolida bunday imkoniyatlar o'rganilmagan ekan.

Kalit so'zlar: voleybol, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari, sakrash koordinatsiyasi, zarbalar aniqligi, muvozanat, vestibulyar analizatori, gipoksiya, giperkopniya.

In this article, the accuracy of attack shots based on sacrificial performance in skilled young volleyball players and the possibilities of stabilizing them using vestibulokinetik exercises were studied using the analysis of published sources. It has been found that jumping ability, jumping endurance, jumping phases, and coordination are closely related to the accuracy and even effectiveness of strikes. Analyzing the sources, it has been scientifically proven that anaerobic balance stability, which can negatively affect these motor skills during competitions, can be effectively developed through vestibulokinetik and hypoxic exercises. However, in the case of volleyball, such opportunities have not been studied.

Key words: volleyball, jumping ability, jumping endurance, jumping phases, jumping coordination, hitting accuracy, balance, vestibular analyzer, hypoxia, hypercopnia.

Muammoning dolzarbligi. O'ta keskin raqobat ostida va o'zgaruvchan vaziyatlar bosimida kechayotgan bugungi voleybol musobaqalarida g'alabaga olib keluvchi asosiy ochkolar "shodasi"ni to'plashga zamin yaratadigan o'yin usuli – turli zonalaridan ijro etiladigan hujum zarbalari ekanligi statistik manbalardan ham, tadqiqotlar natijalaridan ham ma'lumdir. Bunday

zarbalar aniqligi yoki natijadorligi sakrovchanlik, sakrash chikamkorligi, ayniqsa sakrash fazalari va koordinatsiyasining ijro etiladigan zarba usuliga mos kelishi bilan bog'liqligi ham ayondir.

Ammo, agar voleybolchida muvozanat saqlash turg'unligi va shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida gipoksik imkoniyatlarning tushib ketishi zarbalar aniqligi va natijadorligini



barbod bo'lishiga olib kelishi keng qamrovli tadqiqotlar asosida o'rganilmagan ekan.

Taqdim etilayotgan ilmiy maqolaning maqsadi.

Voleybolda hujum zarbalari va ularning natijadorligini ta'minlovchi sakrash elementlarining muvozanat saqlash turg'unligi bilan uzviy bog'liqligini shu yo'nalishda chop etilgan manbalar tahlili ostida o'rganishga bag'ishlangan.

Mazkur yo'nalishda chop etilgan qator manbalardan ma'lumki, bugungi voleybolda ijro etiladigan hujum zarbalarining natijadorligi nafaqat sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga bog'liq ekan, balki uzatilgan to'pning trayektoriyasi, uning uchish tezligi va vaqt-oraliqni his qilish, to'pga o'z vaqtida chiqish uchun qadamlab yugurish, depsinish vaqtida oyoqlarni bukish-yozish burchagi, qo'llarning faol harakati (inertsion kuchni yaratish uchun), sakrash koordinatsiyasining zarba texnikasiga mos kelishi bilan ham belgilanar ekan [Ю.Д.Железняк, 2013, c.108-112; В.И.Шеханин, Л.А.Иванова, О.А.Казакова, 2016, c.216-220; Ю.В.Кудинова, Ю.В.Шиховцев, 2016, c.62-65].

Aksariyat mualliflar o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni ta'kidlaydilar, bugungi voleybol musobaqalarida orqa zonalaridan amalga oshiriladigan hujum zarbalarining natijadorligi oldingi zonalaridan ijro etiladigan zarbalar natijadorligiga nisbatan ustunligi bilan farqlanar ekan. Lekin himoya zonalaridan beriladigan zarbalarni yuqori natijadorlik bilan ijro etish uchun to'pga o'z vaqtida chiqish, depsinish va yoysimon yoki diagonal trayektoriyada sakrash koordinatsiyasiga urg'u berish lozim ekan [В.Гамалий, О.Шленская, 2016, c.58-69; С-М.Порфитеану, С.Ристеа, F.Popescu, 2014, pp.84-90; N.Soboleva, 2015, pp.2654-2662; G.Stanculescu, I.Melenco, C.Popa, 2014, pp.63-67].

A.V.Suxanov, Ye.V.Fomin, L.V.Bulikinlar [2012, c.4-13] shunday ma'lumotlarni keltirganlarki, voleybol bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqa o'yinlarida deyarli barcha texnik-taktik harakatlarning mantiqiy qismi "havoda", ya'ni sakrab ijro etilar ekan. Har bir o'yinda to'planadigan ochkolarning 90-95% faqat to'r oldida yuz berishi kuzatilar ekan. Demak, bunday ochkolarni to'plash uchun har bir hujum zarbasi va to'siq qo'yish usullariga xos sakrash koordinatsiyasiga asoslangan sakrovchanlik talab qilinishi lozim deb e'tirof etish mumkin. Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, har bir sakrash texnikasi ikki fazadan iborat bo'lib, birinchisi – bu amartizatsiya fazasi yoki oyoqlarni bukish burchagi (amplitudasi), ikkinchisi – depsinish

fazasini tashkil etar ekan. Hujum zarbasini ijro etish uchun oyoqlarni bukish burchagi 90°-110° oralig'ida bo'lib, bunday harakat ekstsentrik rejimda kechishi – 1 fazaga taalluqli bo'lib, ushbu fazada og'irlik markazi "pastga-oldinga" siljirilishi, qo'llar "pastga-orqaga" o'tkazilishi, bosh-gavda esa oldinga egilishi zarur ekan. Faol depsinish fazasi kontsentrik rejimda amalga oshirilib, bosh-gavda va qo'llar pastdan keskin yuqoriga siltab ko'tarilib, oyoqlar sinxron prinsipda yozilishi lozim ekan.

L.P.Sergiyenko, A.V.Ablikovalar [2012, c.87-98] o'z kuzatuvlari va tadqiqot natijalariga asoslangan holda shunday ma'lumotlarni ham keltirganki, voleybolda sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usullar va xususan hujum zarbalarining natijadorligi har bir o'yinchining antropometrik ko'rsatkichlari (tana uzunligi, vazni, qo'l-oyoq uzunligi va h.)ga ham to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lishi mumkin ekan. O.V.Osadchiyning [2008, c.122-126] ta'kidlashicha, voleybol bilan muntazam shug'ullanib boruvchi 15-16 yoshli o'yinchilarda tana uzunligi $182,07 \pm 7,03$ sm.ni, vazni $69,16 \pm 10,8$ kg.ni, 17-18 yoshlilarda mazkur ko'rsatkichlar muvofiq ravishda $186,84 \pm 7,01$ sm va $74,77 \pm 9,41$ kg.ni, 19-20 yoshlilarda – $194,44 \pm 5,94$ sm va $81,64 \pm 6,76$ kg.ni, 21 yosh va undan katta yoshlilarda – $192,28 \pm 5,60$ sm va $84,72 \pm 8,18$ kg.ni tashkil etishi lozim ekan. S.V.Garkushaning [2005, c.5-23] o'z dissertatsiyasida qayd etilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, zarba berish samaradorligi faqatgina tana uzunligi bilan belgilanmaydi, balki ustuvor jihatdan sakrash ko'rsatkichlari bilan ham belgilanar ekan. Uning ta'kidlashicha, joydan vertikal sakrash balandligi 17-18 yosh, 19-20 yosh, 21 yosh va undan katta yoshli malakali voleybolchilarda $62,05 \pm 5,56$, $65,25 \pm 9,58$, $66,81 \pm 7,15$ sm.ni tashkil etishi kerak ekan. Yoki L.P.Sergiyenko, A.V.Ablikovalarning [2016, c.87-98] ma'lumotlariga muvofiq yosh voleybolchilarni professional klublarga tanlashda joydan vertikal sakrash balandligi 80-86 sm.ni, yugurib kelib sakrash – 84-96 sm.ni tashkil etishi muhim ekan.

Shu bilan bir qatorda shuni ham e'tirof etish joizki, voleybol musobaqalarida o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab ko'p martalab takrorlanadigan burilish-aylanish harakatlari, turli tomonlarga sapchib xatlash-sakrash, yiqilib to'pni qabul qilish yuklamalari to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatoriga ta'sir etib, chayqalish alomatlarini yuzaga keltiradi. Natijada standart-statik rejimda ham, dinamik rejimda ham muvozanat saqlash turg'unligi "yo'qoladi", harakat (texnik usul) koordinatsiyasi izdan chiqib, uning aniqligi tushib ketadi va maqsadli texnik-taktik usullar natijadorligi barbod bo'ladi [В.И.Лях,



2006, c.133-142; Л.Д.Назаренко, 2015, c.99-101; А.С.Назаренко, А.С.Чинкин, 2015, c.19-23; Е.В.Быков, 2012, c.22-25; Т.Pillard, R.Montoya, P.Dupy, 2007, pp.241-244]. V.I.Lyaxning ta'kidlashicha, sport bilan shug'ullanuvchi, lekin vestibulyar analizatori yetarli mashqlanmagan bolalar keskin burilma-aylanma harakatlarni ijro etganda, shu harakat koordinatsiyasi 35%gacha tushib ketishi va ular o'z muvozanatini yo'qotishi kuzatilar ekan. L.D.Nazarenkonin fikriga qaraganda, turli masofalardan basketbol to'pini savatga otish aniqligi mushaklarning o'zaro muvofiqlashgan kuchi, oraliqni ko'z bilan faqlash reaksiyasiga bog'liq bo'lsada, agar o'yinchida muvozanat saqlash turg'unligi yetarli shakllanmagan bo'lsa, harakat aniqligi izdan chiqishi mumkin ekan. A.S.Nazarenko, A.S.Chinkinlar o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shuni e'tirof etadilarki, sportchilarda, shu jumladan vaziyatli sport turlari bilan shug'ullanuvchilarda ko'z nazoratida qayd etiladigan muvozanat saqlash turg'unligi ko'z nazoratisiz holatda tushib ketishi mumkin ekan. Ammo aylanma harakatlar ta'sirida har qanday holatda ham muvozanat "qolipdan" chiqib ketishi kuzatilar ekan.

T.V Totolina, D.D.Djanibekov, V.R.Ivanovlarning [2014, c.19-20] ma'lumotlariga ko'ra, bugungi voleybolda siltanib xatlash-sakrash, keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab yugurish, ayniqsa burilish-aylanish harakatlarining ko'plab takrorlanishi muvozanat saqlash koordinatsiyasini izdan chiqishiga olib kelar ekan. Shuning uchun mashg'ulotlarda mazkur qobiliyatni shakllantirishga jiddiy e'tibor qaratish lozim ekan.

Sport amaliyotida, ayniqsa musobaqa jarayoni keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab shiddatli yugurish, sakrash, siltanib xatlash, burilish-aylanish harakatlari ustunligida kechadigan vaziyatli sport turlarida usullar texnikasi, koordinatsiyasi va aniqligini saqlab qolish hamda ularni foydali natija bilan ijro etish ko'p jihatdan muvozanat saqlash turg'unligiga bog'liqligi yirik fundamental tadqiqotlar mualliflari va yetakchi mutaxassis-olimlar tomonidan ham e'tirof etilgan [Ю.В.Верхошанский, 2021, c.111-123; Л.П.Матвеев, 2021, c.260-279; В.Н.Платонов, 2019, c.358-379; В.М.Зациорский, 2019, c.151-156; А.И.Яроцкий, 2001, c.229-234]. Mazkur olimlarning ta'kidlashicha, sportchi qisqa vaqt ichida bir harakat turidan o'zga harakat turiga o'tishda shu harakatlarning "prosessual" aniqligini (texnikasi va koordinatsiyasi) ham, ularning "final" aniqligini (to'pni ma'lum nishonga aniq yo'llash yoki boksda gavdaning ma'lum qismiga aniq zarba berish va h.) ham saqlab qolish ustuvor jihatdan

statik va dinamik rejimlarda muvozanat saqlash qobiliyatiga bog'liq ekan.

Z.Vitkovski, V.I.Lyaxlarning [2008, c.34-39] tadqiqotlarida shunday natijalar qayd etilganki, 15-18 yoshli futbolchilarda qator ustunchalarni qulay tomondan aylanib yugurib o'tish (o'naqaylar uchun chap tomonlama, chapaqaylar uchun o'ng tomonlama) vaqti ularni noqulay tomondan aylanib yugurib o'tish vaqtidan qisqaroq bo'lar ekan. Demak, mazkur yoshli futbolchilarda o'ng – noqulay tomon bo'ylab aylanib yugurish yuklamasi ta'sirida dinamik muvozanatni saqlash turg'unligi yetarli rivojlanmagan deb tasavvur qilish mumkin.

Ye.Kozlova, A.Klimashevskiy [2017, c.29-39], V.Boloban, I.Tereshenko, S.Krupenya [2016, c.85-94], L.Sigreyv, R.Muchbaxani, K.O'Donenellarning [2009, c.19-27] fikriga qaraganda, dinamik rejimlarda muvozanat saqlash qobiliyati deyarli barcha sport turlarida va ayniqsa asiklik sport turlarida to'g'ridan-to'g'ri murakkab koordinatsiyali harakatlar texnikasi va aniqligini o'z "qolipida" ijro etishga zamin yaratar ekan.

Mukammal o'zlashtirilgan har bir harakatni, shu jumladan bir texnik-taktik usuldan boshqa texnik-taktik usulga o'tish reaksiyasini namoyish etishda ushbu harakatlar koordinatsiyasini saqlab qolgan holda ularni yuksak aniqlik bilan ijro etish imkoniyati dinamik muvozanatni saqlash turg'unligi bilan bog'liq ekan.

Shuning uchun voleybolchilarda bunday qobiliyatni muntazam shakllantirib borish va mazkur jarayonda har bir texnik usulni turli aylanma, keskin burilma harakat, akrobatik mashqlar, o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab makkisimon tartibda ijro etiladigan shiddatli yugurish yuklamalari ta'sirida sayqal toptirib borish o'ta muhim amaliy ahamiyatga ega ekan [Ю.Д.Железняк, М.Х.Хаупшев, 2014 c.32-34; Е.В.Фомин, Л.В.Булькина, 2015, c.63-75; И.В.Молдованова, Л.Н.Роледер, 2018, c.83-93; А.В.Беляев, 2009, c.145-160; В.П.Губа, 2017, c.21-24; В.П.Лукьяненко, 2018, c.43-45].

Bir qator mualliflar o'z tadqiqotlariga asoslangan holda shunga urg'u beradilarki, voleybol bo'yicha o'tkazilayotgan bugungi musobaqa o'yinlari shunday keskin o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida kechadiki, ular o'yinchilardan zukkolik, chaqqonlik, diqqatni jamlash yoki uni maksimal tezlikda harakatlanuvchi bir obyektдан boshqasiga ko'chirish, vaqt-oraliqda harakatlanayotgan ob'ektni o'z vaqtida farqlash va zarur harakatni amalga oshirishda ularni kerak bo'lgan koordinatsion doiradan chiqarmaslik kabi qobiliyatlarni yuksak rivojlangan bo'lishini talab qiladi. Lekin bunday murakkab texnik-taktik harakatlarni aniq va yuqori natijadorlik bilan ijro



etish statik hamda dinamik rejimlarda namoyish etilishi zarur bo'lgan muvozanat saqlash turg'unligi uzviy bog'liq ekanligi e'tirof etiladi [K.C.Мохова, Д.Ю.Витман, Д.А.Добровский, 2020, с.280-287, Н.М.Куркина, 2016, с.29-31; А.В.Илларионова, А.В.Капилевич, 2017, с.188-192; А.А.Ржанов, Е.Н.Матросова, С.А.Тигунцев, 2020, с.6-8]. Mazkur mualliflar ichida ayniqsa A.V.Illarionova va L.V.Kapilevichlar tomonidan bildirilgan fikr-mulohazalar e'tiborlidir. Ularning e'tirofiga ko'ra, murakkab va o'zgaruvchan harakatlar koordinatsiyasini muntazam mashqlantirib borish nafaqat mushaklar to'qimalari va tolalarida yuzaga keladigan "harakat xotirasini" mustahkamlab borar ekan, balki vestibulyar va "nerv-mushaklar" (proprioceptorlar) analizatorlarining o'ziga xos retseptorlarini ham samarali rivojlantirish bilan bir qatorda "muvozanatni saqlashda" "ko'ruv" analizatoriga bo'lgan ehtiyojni kamaytirishi ham mumkin ekan.

Yuqorida qayd etilganidek, o'ta keskin raqobat ostida va favqulodli vaziyatlar bosimida kechayotgan bugungi voleybol musobaqalarida 5 partiyali o'yinning har bir partiyasida voleybolchilar tomonidan qayd etiladigan maksimal tezlikda harakat qilish fazalari soni o'rtacha erkaklarda 70,1 marta, ayol o'yinchilarda 63,2 martani, 3 partiyali o'yinda mazkur ko'rsatkichlar muvofiq ravishda 193,2 va 184,7 martani, 5 partiyali o'yinda – 324,3 va 316,3 martani tashkil etishi mumkin ekan. Passiv harakat fazalari erkak o'yinchilarda 7,1 martaga, ayol voleybolchilarda 7,9 martaga teng bo'lishi kuzatilgan. Har bir partiyaning davom etish vaqti o'rtacha 20,1 daq.ni, 3 partiya - 60,2 daq.ni, 5 partiya – 128,8 daq.ni tashkil etishi mumkin ekan [A.B.Беляев, 2009, с.29-30]. Bir o'yin davomida voleybolchilar kamida 500 tadan ortiq texnik usullarni ijro etishi aniqlangan bo'lib, ularning ichida 200-250 tasi sakrab ijro etiladigan usullar bo'lishi e'tirof etiladi [Н.М.Симонова, 2021, с.288-292].

Jahon ligasi musobaqalarida 5 partiyali o'yin davomida voleybolchilar 51 marta hujum zarbalari uchun (min-max: 29-57), 46 marta to'siq qo'yish uchun (min-max: 30-59) sakrashlari aniqlangan.

Bundan tashqari o'yinchilar yana 81-137 martagacha nospetsifik yoki chalg'ituvchi sakrashlarni bajarishlar kuzatilishi mumkin ekan [A.B.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина, 2012, с.5-13].

Ayrim manbalarda e'tirof etilishicha, 5 partiyali o'yin davomida voleybolchilar hujum zarbalari uchun 343 marta, to'siq qo'yish uchun 284 marta sakrashlari mumkin ekan [Л.Р.Айрапетьянц, 2012, с.187-191].

Agar bugungi voleybol musobaqalarida har bir o'yin davomida o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab makkisimon tartib ko'p martalab takrorlanadigan shiddatli yugurish (to'pga o'z vaqtida chiqish yoki unga yetib olish uchun yiqilib to'pni qabul qilish), siltanib xatlash-sakrash, ayniqsa burilish-aylanish kabi elementlar e'tiborga olinsa, mazkur o'yinda texnik-taktik usullar va o'yin kombinatsiyalar natijadorligini ta'minlash uchun voleybolchilarga aerob ish qobiliyatiga asoslangan anaerob chidamkorlik, yanada aniqrog'i yuksak shakllangan koordinatsion chidamkorlik talab qilinadi.

"Koordinatsion chidamkorlik" voleybolda – bu barcha jismoniy sifatlar, funktsional imkoniyatlar va texnik-taktik usullarni o'z tarkibida mujassam qilgan integral harakat qobiliyatidir. Bunday qobiliyat va imkoniyatlar butun o'yin davomida ijro etiladigan barcha harakatlar, shu jumladan texnik-taktik usullar va kombinatsiyalar samaradorligini saqlab qolish, ularning texnikasi va koordinatsion mazmunini belgilangan "etalon qolipidan" chiqarmaslik, shu bilan bir qatorda shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida ham gipoksik turg'unlikni tushirmaslik uchun xizmat qiladi [A.A.Ржанов, О.А.Швачун, О.А.Шишлянникова, Э.Б.Большинимбаев, Н.В.Сметанина-Крушевы, 2020, с.304-308; А.А.Кылов и др., 2018, с.85-90]. Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, voleybolchilarda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab ijro etiladigan harakatlar aniqligini ta'minlash uchun muvozanat saqlash turg'unligi $30,1 \pm 1,3 - 34,9 \pm 1,2$ sek.dan kam bo'lmasligi, murakkab tanlov reaksiyasi 296-252 sek oralig'ida bo'lishi, Shtange testi bo'yicha chuqur nafas olib, nafasni saqlash kamida 44-54 sek.ga, genchi testi bo'yicha chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti 21 sek atrofida yoki undan davomliroq bo'lishi sportchilarda anaerob rejimga asoslangan maxsus chidamkorlikni ma'lum darajada shakllanganligidan darak berar ekan.

Mashg'ulotlar jarayoni shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida kechadigan sport turlarida, shu jumladan voleybolda ham, sportchilar organizmida ertami-kechmi, ularning funktsional imkoniyatiga qarab, gipoksik-giperkopnik reaksiyalar (O_2 qarzidorligi va SO_2 ning ortishi) yuzaga kela boshlaydi. Natijada umumiy ish qobiliyati ham, texnik-taktik harakatlar samaradorligi tushib ketadi yoki boshqacha qilib aytganda sportchilarda koordinatsion chidamkorlik bunday shiddatli yuklamalarga bardosh "bera olmaydi". Bu borada ijodiy izlanishlar olib borayotgan aksariyat mutaxassis-olimlarning fikrlariga qaraganda, mashg'ulot va musobaqalar jarayoni aerob-anaerob rejimda kechadigan sport turlarida



koordinatsion chidamkorlikka asoslangan texnik-taktik harakatlar samaradorligini uzoq muddat davomida saqlab qolish yoki uni oshirish uchun turli intervallarda qo'llaniladigan giperkopnik-gipoksik mashqlardan foydalanib borish muhim ahamiyatga ega ekan. Masalan, Ye.F.Myasnikova, Ye.V.Golovixin, T.B.Zorinalar [2009, c.59-63] basketbol, karate, dzyudo bilan shug'ullanuvchi sportchilar ustida o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda shunday xulosaga qilishganki, mazkur sportchilar mashg'ulotlari davomida, shu jumladan ularning tayyorgarlik va yakuniy qismlarida nafas olishni chegaralovchi maskalarni taqib, chuqur nafas olib va chuqur nafas chiqarib nafas olishni maksimal vaqt ichida to'xtatish (sun'iy ravishda organizmda O_2 qarzidorligini yuzaga keltirish) mashqlarini muntazam qo'llab borish, birinchidan, organizmda gipoksik-giperkopnik reaksiyalar yuzaga kelganda ham harakat faolligini saqlab qolish qobiliyati sayqal topishi kuzatilar ekan. Ikkinchidan, mashg'ulot va musobaqalar davomida ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar tejamlil sarflanadigan bioenergetik moddalar (O_2 , oqsil, uglevod, yog', glyukoza, fruktoza, ATF, KrF, ADF va h.) evaziga ijro etilishi mumkin ekan. Uchinchidan, bunday gipoksik-giperkopnik mashqlar harakat texnikasi, taktikasi, koordinatsiyasi, aniqligi va natijadorligini davomli vaqt ichida saqlab qolishga zamin yaratishi mumkin ekan.

Ma'lumki, sun'iy ravishda tashkil etilgan gipoksik-giperkopnik mashg'ulotlar nafaqat ish vaqtida O_2 ni tejamlil sarflash, uning tanqisligida ish qobiliyatini saqlash imkoniyatini yaratadi, balki jismoniy potentsialni ham, texnik-taktik harakatlar faolligini ham uzoq vaqt davomida tushirmaslik qobiliyatini shakllantirishga turtki beradi. Bunday fikr-mulohaza va xulosalar boshqa qator tadqiqotlar davomida ham o'z ifodasini topgan. Lekin afsuski, musobaqalar jarayoni o'ta shiddatli anaerob yuklamalar ta'sirida kechadigan bugungi voleybolda gipoksik-giperkopnik imkoniyatlarga asoslangan maxsus yoki koordinatsion qobiliyatni oshirish muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar so'nggi 15-20 yillar davomida o'tkazilmagan ekan [Ж.А.Савченко, Н.В.Юрай, 1993, c.31-33; М.Н.Запустило, 1992, c.10-13; Л.Г.Шахлина ва б., 1992, c.30-33; Л.А.Латышкевич, 1994, c.58-59]. Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish joizki, jismoniy va funktsional imkoniyatlarni kuchaytirish, shu jumladan koordinatsion chidamkorlikni va sakrovchanlikka asoslangan hujum zarbalari aniqligini barqarorlashtirish – zamin yaratuvchi gipoksik turg'unlikni oshirishga bag'ishlangan muammolar tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan ekan.

Xulosa. Qayd etilgan manbalar tahlilidan ko'rinib turibdiki, voleybolchilar tayyorlash muammolari doirasida sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, sakrash fazalari hamda koordinatsiyasiga asoslangan hujum zarbalarining aniqligi va ularning barqarorlashtirishga zamin yaratuvchi muvozanat saqlash turg'unligini shakllantirish mavzusi o'ta dolzarb ahamiyatga ega ekan. Lekin shunday bo'lsada, ana shu harakat qobiliyatlarini uzoq muddatli mashg'ulot hamda musobaqalar davomida saqlab qolishga poydevor sifatida xizmat qiluvchi vestibulokinetik va aerob imkoniyatlar, shu jumladan gipoksik turg'unlikni oshirish masalalari keng qamrovli tadqiqotlar ostiga olinmagan ekan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Айрапетьянц Л.Р. Вoleyбол: Учебник. / Л.Айрапетьянц. – Т.: ZAR QALAM, 2009. – 240 с.
2. Бобылева О.В., Глазачев О.С. Интервальные гипоксические тренировки в коррекции психофизиологического статуса студентов. // Человек и его здоровье. – 2013. – №1. – с.5-10.
3. Быков Е.В., Кузиков М.М., Зинурова Н.Г., Денисов К.Г. Функциональное состояние спортсменов с различными показателями качества функции равновесия. / Ж.: Вестник ЮУрГУ, 2012, №21, – С.22-25.
4. Витковски З., Лях В.И. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет. // Физическая культура. – 2008 - № 6. – с.34-39.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
6. Вoleyбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В.Беляев, М.В.Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с., ил.
7. Гамалий В., Шленская О. Технико-тактическая подготовка квалифицированных спортсменов в командных игровых видах спорта с ограниченным игровым пространством (на материале вoleyбола). / Ж.: Наука в олимпийском спорте, №1, 2016, – С.58-69.
8. Гаркуша С.В. Біомеханіка корекція швідкіно-силової підготовленности вoleyболистов високої кваліфікації у передзмагальний період. Автореф. дисс. ... канд.наук. Харьков, 2005, – 24с.
9. Глазачев О.С. и др. Гипоксически-гипероксические тренировки в спорте: Восстановление работоспособности и аэробной выносливости. // Вестник спортивной науки. – 2010. №6. – С.35-40.



Mallif bilan bog'lanish uchun:

Toshkent davlat agrar universiteti, mustaqil izlanuvchi
G.U.Xudoyorova
 Toshkent, O'zbekiston.

TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINI KROSSFIT VOSITA VA USULLARI YORDAMIDA YAXSHILASH BO'YICHA TAJRIBA BOSHIDAGI NATIJALAR TAHLILI

Аннотация

В данной статье представлены результаты, зафиксированные в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического эксперимента, направленного на повышение уровня показателей физической подготовленности студентов первого курса университета с использованием средств и методов, широко применяемых в системе тренировок CrossFit. В работе изложены основные характеристики полученных результатов, абсолютные и относительные различия средних арифметических значений, расчет теоретических критических значений распределения Стьюдента для данных абсолютных различий, а также оценка их статистической достоверности на основе установленного числа степеней свободы и уровня значимости. Кроме того, представлен анализ полученных данных.

Ключевые слова: контрольная группа, экспериментальная группа, физическая подготовленность, кроссфит, распределение Стьюдента, критическое значение, число степеней свободы, уровень значимости, статистическая достоверность, абсолютная разница, относительная разница.

Annotation

Mazkur maqolada Krossfit tizimi trenirovka va mashg'ulotlarida keng qo'llanadigan vosita va usullar yordamida 1-bosqich talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari darajasini yaxshilash maqsadlari yo'lida rejalashtirilgan pedagogik tajribaning boshida nazorat va tajriba guruhlarida qayd etilgan natijalar, ularning asosiy xarakteristikalarini, olingan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut va nisbiy farqlari, mazkur absolyut farqlarning Styudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash, belgilangan erkinlik darajasi soni va ahamiyatlilik darajasi asosida statistik ishonchliligini baholash, shuningdek ularni tahlili bo'yicha ma'lumotlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: nazorat guruh, tajriba guruh, jismoniy tayyorgarlik, krossfit, Styudent taqsimoti, kritik qiymat, erkinlik darajasi soni, ahamiyatlilik darajasi, statistik ishonchlilik, absolyut, nisbiy farq.

This article presents the results recorded in the control and experimental groups at the beginning of a pedagogical experiment aimed at improving the level of physical fitness indicators of first-year university students through the use of tools and methods widely applied in CrossFit training sessions. The paper describes the main characteristics of the obtained results, the absolute and relative differences of the mean arithmetic values, the calculation of the theoretical critical values of the Student's distribution for these absolute differences, and the assessment of their statistical reliability based on the determined number of degrees of freedom and the level of significance. In addition, the study provides an analysis of the obtained data.

Keywords: control group, experimental group, physical fitness, CrossFit, Student's distribution, critical value, degrees of freedom, significance level, statistical reliability, absolute difference, relative difference.

Kirish. Go'zal diyorimizning kelajagi va vorislari bo'lgan yosh avlod vakillarida, shu jumladan talaba yoshlarni ta'lim olish - tarbiyalash jarayonida, ayniqsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ustuvor vazifalaridan biri talaba yoshlarning salomatligini saqlash. Sog'lomlashtirish vositalaridan samarali va unumli foydalangan holda yanada mustahkamlab borish, ularni sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini bilish va hurmat qilish, undagi mavjud asosiy tamoyillarga, tartib-qoidalarga izchil va muntazam rioya qilishga yuqori motivatsiyalarini shakllantirishdir. Bugungi kunda jismoniy tarbiya, sport va sog'liqni saqlashning yangi innovasion texnologiyalari, shuningdek, ta'limning shaxsga va uning har tomonlama rivojlanishiga yo'naltirilgan jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish usullarining dolzarbligi yanada oshib bormoqda. Funktsional ko'pkurash – krossfit mashg'ulotlarida muntazam shug'ullanib borish insonning tana mushaklarini rivojlantirish bilan birga 1-bosqich talaba yoshlar o'rtasiga sog'lom turmush tarziga rioya qilish darajasini va sportga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshiradi.

Aytilgan salomatlik uchun o'ta muhim va dolzarb vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilishda hozirgi kunda butun dunyo bo'ylab tobora ommalashib borayotgan zamonaviy vosita va usullardan foydalangan holda o'tib kelinayotgan yo'nalishlardan biri funktsional ko'pkurash–Krossfit hisoblanadi. Uni 1-bosqich talaba yoshlarning trenirovka va mashg'ulotlarida

qo'llash orqali jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qanchalik yaxshilashga erishish masalasi juda dolzarb muammoligini ko'rsatib turibdi.

Pedagogik tajriba Toshkent davlat agrar universitetining 1-bosqich talabalarini ishtirokida o'tkazildi. Tajribaning boshlanish bosqichida jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajalari bir-birlariga yaqin bo'lgan talaba yoshlardan nazorat va tajriba guruhlarini (har bir guruhga 27 nafardan talaba yoshlar o'smirlar kiritildi) tashkil qilindi. Pedagogik tajribaning boshida mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish va shaxsiy amaliy tajribamiz ma'lumotlarini umumlashtirish asosida tanlab olingan talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini tavsiflaydigan yettita sinov testlari bo'yicha natijalari qayd etildi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat guruhiga mansub 1-bosqich talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini testlash natijalari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini, ya'ni

o'rtacha arifmetik qiymat $\bar{X}$, o'rtacha kvadratik chetlanish yoki standart og'ish σ va variatsiya koeffitsienti V ma'lumotlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.



1-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi 1-bosqich talaba yoshlari tomonidan qayd etilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va ularning asosiy statistik xarakteristikallari (n=27)

Talaba t.r.	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
	1-	2	3	4-	5	6-	7
1	7,66	239,5	48	10,6	10	1,24	7
2	9,73	226,6	59	12,5	12	1,29	6
3	9,37	247,3	57	11,4	9	1,27	9
4	8,28	234,8	52	10,3	13	1,26	6
5	10,33	218,9	45	8,9	10	1,31	6
6	8,36	224,6	46	8,1	9	1,21	9
7	7,64	245,7	55	8,5	11	1,18	8
8	6,97	234,5	45	8,2	9	1,17	7
9	7,34	238,7	49	9,3	11	1,26	8
10	7,03	226,4	46	8,5	10	1,25	7
11	8,32	242,8	58	9,6	10	1,18	10
12	7,21	236,4	53	12,5	11	1,25	8
13	8,04	246,8	51	10,7	11	1,29	9
14	10,13	227,6	54	7,8	11	1,31	8
15	9,14	239,2	47	8,9	10	1,18	7
16	6,85	244,8	48	8,1	11	1,27	8
17	9,36	238,7	50	7,9	11	1,22	9
18	7,47	229,5	46	8,2	10	1,18	6
19	7,45	249,4	49	10,7	12	1,19	8
20	6,22	229,5	59	8,6	9	1,22	7
21	7,84	245,3	57	8,8	11	1,27	8
22	7,75	227,8	61	12,3	12	1,18	10
23	9,53	236,9	54	10,9	9	1,24	9
24	8,44	246,6	55	9,6	10,2	1,28	7
25	7,57	237,5	51	9,3	13	1,26	6
26	10,72	229,7	57	8,5	12	1,18	7
27	9,36	248,2	60	7,9	10	1,27	10
X	8,30	236,80	52,30	9,50	10,64	1,24	7,78
σ	1,21	36,87	7,64	1,48	1,55	0,19	1,52
V, %	14,58	15,57	14,61	15,57	14,60	15,58	19,59

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish nazorat guruhi 1-bosqich talabalarining tajriba boshida ko'rsatgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlari bir-birlariga yetarli darajada yaqinligini aniqlash imkonini berdi. Jumladan, aniqlangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlari $V=14,58\%$ va $V=19,59\%$ oraliq intervalida joylashganligini ko'rish mumkin.

Pedagogik tajriba boshida tajriba guruhiga mansub 1-bosqich talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini testlash natijalari va ularning asosiy statistik xarakteristikallari, ya'ni

o'rtacha arifmetik qiymat $\bar{X}$, o'rtacha kvadratik chetlanish yoki standart og'ish σ va variatsiya koeffitsienti V ma'lumotlari quyidagi 1-jadvalda keltirilgan.



2-jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba guruhi 1-bosqich talaba yoshlari tomonidan qayd etilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=27)

Talaba t.r.	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari						
	1-	2	3	4-	5	6-	7
1	8,26	235,7	57	10,3	10	1,26	6
2	10,45	218,8	61	12,4	12	1,31	8
3	9,82	248,3	54	10,6	9	1,28	11
4	8,74	229,5	55	9,8	12	1,25	8
5	10,85	216,6	51	8,7	11	1,29	7
6	8,03	221,3	49	8,2	9	1,23	6
7	7,26	246,8	48	7,8	12	1,19	10
8	6,85	229,4	53	7,9	9	1,17	8
9	7,73	235,7	52	9,5	11	1,24	9
10	7,48	224,6	47	8,4	10	1,3	8
11	8,83	248,3	57	9,7	10	1,19	9
12	7,95	229,5	61	12,4	10	1,26	8
13	8,32	215,8	54	10,6	12	1,31	6
14	10,07	221,3	55	7,5	12	1,28	8
15	9,82	238,6	51	8,7	9	1,25	10
16	7,36	242,5	49	8,2	11	1,29	8
17	10,14	235,7	48	7,8	11	1,23	7
18	8,03	228,2	53	7,9	9	1,19	6
19	7,26	248,3	49	10,6	10	1,17	8
20	6,85	229,5	59	8,9	9	1,24	7
21	7,73	216,8	57	8,5	11	1,31	8
22	7,48	221,3	61	12,4	13	1,18	8
23	9,14	238,6	54	10,6	10	1,26	9
24	8,37	240,8	55	9,8	9	1,31	7
25	6,58	235,7	51	8,7	10	1,28	6
26	9,37	226,4	57	8,2	11	1,25	7
27	8,83	248,3	61	7,8	9	1,29	10
X	8,43	232,31	54,04	9,33	10,41	1,25	7,89
σ	1,26	37,09	8,08	1,49	1,56	0,20	1,58
V, %	14,98	15,97	14,96	15,98	14,99	15,97	19,99

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish tajriba guruhi 1-bosqich talabalarining tajriba boshida ko'rsatgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlari, huddi nazorat guruhidagi singari, bir-birlariga yetarli darajada yaqinligini aniqlash imkonini berdi. Jumladan, aniqlangan variatsiya koeffitsienti son qiymatlari

V=14,96 % va V=19,99 % oraliq intervalida joylashganligini kuzatish mumkin.

Pedagogik tajriba boshida nazorat (n=27) va tajriba (n=27) guruhlariga mansub 1-bosqich talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajalarini testlash natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish ma'lumotlari quyidagi 3-jadvalda keltirilgan.



3-jadval

Nazorat (n=27) va tajriba (n=27) guruhlariga mansub 1-bosqich talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tavsiflaydigan testlar bo'yicha pedagogik tajriba boshida qayd etilgan natijalarning asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

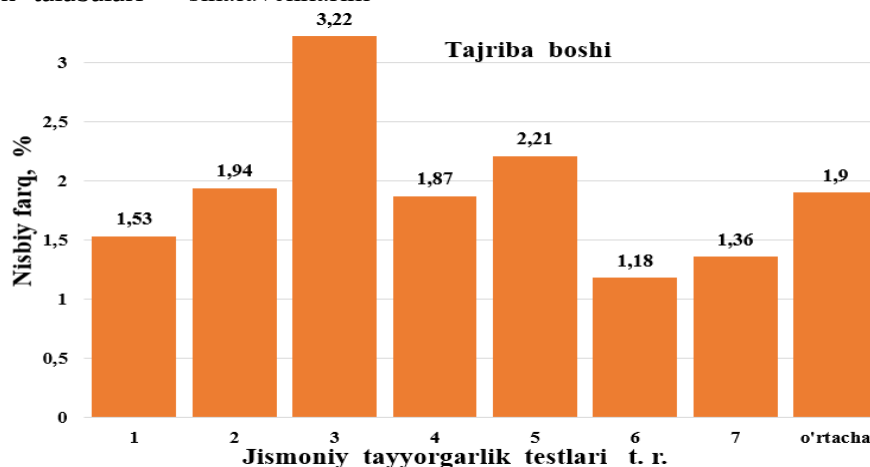
Test t.r.	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Farq		t	P
	$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AF	NF		
1	8,43	1,26	14,98	8,30	1,21	14,58	0,13	1,53	0,38	>0,7
2	232,31	37,09	15,97	236,80	36,87	15,57	4,50	1,94	0,45	>0,6
3	54,04	8,08	14,96	52,30	7,64	14,61	1,74	3,22	0,81	>0,4
4	9,33	1,49	15,98	9,50	1,48	15,57	0,17	1,87	0,43	>0,6
5-	10,41	1,56	14,99	10,64	1,55	14,60	0,23	2,21	0,54	>0,5
6-	1,25	0,20	15,97	1,24	0,19	15,58	0,01	1,18	0,28	>0,7
7	7,89	1,58	19,99	7,78	1,52	19,59	0,11	1,36	0,25	>0,8
O'rtacha							0,98	1,90		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda). Qulaylik uchun va shartli ravishda jadvallarda va rasmda idodalangan diagrammada 1-bosqich talaba yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyidagi tartibda belgilangan: 1 - jangovar stoykada 15 m. masofaga qadamlab oldinga harakatlanish vaqti (s.); 2- jangovar stoykada 15 m. masofaga qadamlab orqaga harakatlanish vaqti (s.); 3- 10 s. davomida oyoqlar bilan zarbani taqlid qilish bilan hujumlar soni (marta); 4- 10 s. davomida sakrab qo'llar bilan zarbani taqlid qilish bilan hujumlar soni (marta); 5- 10 s. davomida sakrab oyoqlar bilan zarbani taqlid qilish bilan hujumlar soni (marta); 6- qopga 10 s. davomida dolleo chagi zarbalari seriyasi bilan hujumlar soni (marta); 7- 10 s. davomida joyida turib yuqoriga tizzalarni ko'krakka tegizib sakrashlar soni (marta).

Yuqorida keltirilgan jadval ma'lumotlarini umumlashtirish va tahlil qilish, tajriba va nazorat guruhlarini 1-bosqich talabalari - sinaluvchilarini

tajriba boshida jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqlari ahamiyatga molik darajada farq qilmasligi ko'rinib turibdi. Jumladan, o'rganilgan yettita jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqlarining eng kattasi 3,22 foizni (3-test natijalarida), eng kichigi esa 1,18 foizni (6-test natijalarida) tashkil qilgan holda, ularning o'rtachasi 1,90 foizni tashkil etdi (1-rasmda ifodalangan diagramma).

Mazkur natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining absolyut farqlarini Student taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash, belgilangan erkinlik darajasi soni va ahamiyatlilik darajasi asosida statistik ishonchlilik baholarining hammasi turli juda yomon ($t=0,25$ va $t=0,84$ oralig'ida hamda $P>0,8$ va $P>0,4$ intervalida joylashgan) ahamiyatlilik darajalarida ishonchsiz farq qilganligi, ya'ni nulinchi gipoteza tasdiqlanganligi aniqlandi.



1-rasm

Nazorat va tajriba guruhlariga mansub 1-bosqich talaba yoshlar tomonidan pedagogik tajriba boshida qayd etilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy farqlari diagrammasi (foizlarda)



Ushbu zikr etilgan faktlar 1-bosqich talaba yoshlar bilan boshlangan pedagogik tajribani uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil etilganligining isboti hisoblanadi va pedagogik tajribani davom etish maqsadga muvofiq ekanligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бакиев З.А., Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности // Педагогик таълим. – Тошкент, 2008. – №3. – Б. 125-130.
2. Богачев ЕМ., Универсальный кроссфит / Гераклион. – 2014. – № 1. С. 6-7.
3. Калашников Ю.Б. Построение комбинаций боевых действий в таэквондо / Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков, Т.Б. Басик //

Тактика ведения спарринга в таэквондо – ИТФ.-М.: РГАФК, 2000. – С. 56-61

4. Ли А. А. Методика обучения прямым ударам в каратэ-до (ой-цуки, кизами-цуки, гйяку-цуки): учебно-методическое пособие / А. А. Ли. – Томск: ТГУ, 2009. – 52 с.

5. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. – М.: АСТ, 2004. – 176 с.

6. Панков В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств (Текст) / В.А. Панков, А.О. Акопян // Теория и практика физической культуры, 2004, № 4, с. 6-9.

7. Толстенков А. Н. Методика обучения ударам ногами в каратэ: практическое пособие: учебное пособие / А. Н. Толстенков, Д. В. Лисуненко. – Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2022. – 19 с.



Mallif bilan bog'lanish uchun:

Associate Professor of Theory and Methodology of Combat Sports, Fergana State University
B.M.Tohtasinov
Fergana,. Uzbekistan.

IMPLEMENTATION OF THE AUTHOR'S METHODOLOGY FOR TRAINING BELT WRESTLERS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Аннотация

Цель данной статьи — обосновать возможности и пути внедрения методики, разработанной в диссертационном исследовании, направленной на совершенствование атакующих и контратакующих действий борцов поясной борьбы, в учебный процесс высших учебных заведений физической культуры и спорта. В статье рассматриваются организационно-педагогические условия адаптации методики к учебным программам, особенности её применения в учебно-тренировочном процессе, а также формы контроля и оценки достижений студентов-спортсменов. Показано, что интеграция экспериментально апробированных упражнений и программ в систему подготовки студентов способствует повышению качества их технико-тактической и скоростно-силовой подготовленности, а также развитию у будущих тренеров компетенций по проектированию современных тренировочных программ.

Ключевые слова: поясная борьба, университет физической культуры, учебный процесс, интеграция науки и практики, методика тренировки, учебно-тренировочные занятия.

Annotation

Ushbu maqolaning maqsadi dissertatsiya tadqiqotida ishlab chiqilgan belbog'li kurashchilarning hujum va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish metodikasini jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarining o'quv jarayoniga joriy etish imkoniyatlari hamda yo'llarini asoslab berishdan iborat. Maqolada metodikani o'quv dasturlariga moslashtirishning tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlari, uni o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llash xususiyatlari, shuningdek talaba-sportchilarning yutuqlarini nazorat qilish va baholash shakllari ko'rib chiqilgan. Eksperimental ravishda tasdiqlangan mashqlar va dasturlarni talabalar tayyorgarligi tizimiga integratsiya qilish ularning texnik-taktik hamda tezkor-kuch tayyorgarligi sifatini oshirishga, shuningdek bo'lajak murabbiylarda zamonaviy mashg'ulot dasturlarini loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirishga xizmat qilishi isbotlangan.

Kalit so'zlar: belbog'li kurash, jismoniy tarbiya oliy ta'lim muassasasi, o'quv jarayoni, ilm va amaliyot integratsiyasi, mashg'ulot metodikasi, o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari.

The aim of this article is to substantiate the possibilities and ways of implementing the methodology developed in dissertation research for improving the attacking and counter-attacking actions of belt wrestlers in the educational process of physical education and sports universities. The article examines the organizational and pedagogical conditions for adapting the methodology to curricula, the specifics of its application in educational and training sessions, and the forms of monitoring and evaluating student-athletes' achievements. It has been demonstrated that integrating experimentally validated exercises and programs into the student training system contributes to improving the quality of their technical-tactical and speed-strength preparedness, as well as developing competencies in designing modern training programs among future coaches.

Keywords: belt wrestling, physical education university, educational process, integration of science and practice, training methodology, training sessions.

Introduction. Analysis of international research on wrestling shows that most authors focus on the interrelationships between special physical preparedness, competitive activity structure, and performance success. In a comprehensive review, H. Chaabene et al. demonstrate that the combination of strength, speed-strength, aerobic, and anaerobic characteristics defines the model profile of elite wrestlers and serves as the basis for developing highly targeted training programs. The work of J.

García-Pallarés and colleagues has proven the prognostic significance of individual physical fitness components (maximum strength, power, special endurance) for Olympic-level performance, emphasizing the need for precise pedagogical monitoring of these indicators in long-term training systems. Comparative studies by E. Demirkan et al. show that freestyle and Greco-Roman wrestlers differ in their strength and speed-strength preparedness profiles, necessitating a differentiated



approach to training program design even within the same sport .

The physiological profile of elite wrestlers is detailed in research by B. Mirzaei et al., highlighting high demands for anaerobic power and capacity, as well as specific cardiorespiratory system responses under competitive load conditions [4]. The development and validation of special field tests for wrestlers (A. Utter et al.) have brought assessment closer to real competitive activity and complemented laboratory methods for evaluating functional state [5]. J. Nilsson and colleagues' study on the temporal structure of matches at the World Greco-Roman Wrestling Championships revealed a characteristic ratio of work and rest periods and high lactate load levels, providing an important basis for modeling training tasks .

A separate area of international research involves using video recording and notation analysis to study the technical and tactical structure of matches. D. E. Lopez-Gonzalez and B. Miarka proposed and tested a reliable time-motion analysis model based on technical and tactical interactions in wrestling, enabling quantitative description of the activity, effectiveness, and structure of offensive and defensive actions. Further development of this approach in subsequent works by D. E. Lopez-Gonzalez provided a detailed characterization of the competitive activity model for wrestlers of various styles and qualification levels, using the obtained data to substantiate training programs. A study by H. Kajmović et al., conducted on young female wrestlers, revealed significant differences in technical and tactical activity indicators between winners and losers, underscoring the importance of objective notation analysis for assessing the effectiveness of offensive and defensive actions and planning preparation. Although most of these studies were conducted on freestyle and Greco-Roman wrestling, the resulting models of physical and technical-tactical preparedness are of considerable interest for adaptation to belt wrestling (belbogly kurash) conditions and for use in developing training programs for future coaches.

Organizational and pedagogical conditions for implementing the methodology. Adapting the author's methodology for improving the attacking and counter-attacking actions of belbogly kurash wrestlers to the conditions of the university educational process requires adherence to several organizational and pedagogical conditions. First and foremost, the curriculum must include disciplines focused on the theory and methodology of wrestling, sports training, and national and international martial arts. The presence of such

disciplines creates a substantive basis for incorporating the theoretical and practical elements of the developed methodology into them.

An important condition is the readiness of the department's teaching staff (instructors and coaches) to integrate the experimentally substantiated provisions of the methodology into the working curricula of disciplines, as well as to use it in educational and training work with student-athletes. This involves preliminary familiarization with the dissertation research materials, discussion of possible adaptation forms, and agreement on unified approaches to its implementation.

Implementation of the methodology is impossible without the appropriate material and technical base: a specialized wrestling hall, necessary sports equipment, and video recording and playback devices that allow for the analysis of technical and tactical actions. Support from the university administration, interested in developing national sports, improving the quality of student sports training, and strengthening the research component of the educational process, is also of significant importance.

Structure of implementing the methodology in the educational process. The introduction of the methodology into the higher education system can be organized in several interconnected areas.

Training sessions on the disciplines "Theory and Methodology of Wrestling" and "National Wrestling Types."

Within the framework of these disciplines, it seems appropriate to:

- include lecture blocks that reveal the theoretical foundations of the author's methodology and its place in the system of training belt wrestlers;

- conduct an analysis of sample training microcycles built on the principles of the methodology;

- use video materials demonstrating the specifics of attacking and counter-attacking actions developed based on this methodology, with subsequent analytical discussion.

Practical and training sessions.

At the practical level, the methodology can be implemented through:

- purposeful training in special speed-strength exercises and technical-tactical tasks provided for in the author's program;

- modeling of competitive situations with the inclusion of typical attacking and counter-attacking actions practiced within the framework of the methodology;

- fulfillment by student-athletes of individualized training programs developed based



on the author's recommendations, taking into account their level of preparedness and sports specialization.

Students' research work.

An effective direction for implementing the methodology is the inclusion of its elements in the system of students' research work:

completion of course papers and final qualifying works devoted to the issues of training belbogly kurash wrestlers and the testing of individual aspects of the methodology;

participation of students in scientific and scientific-practical conferences with reports based on experimental data obtained during the use of the methodology in the training process;

conducting small experimental studies under the guidance of instructors using individual exercises and program modules of the methodology, which contributes to the formation of research competencies in future coaches.

Expected results from the implementation of the methodology. The experience of testing the methodology in the context of a specialized university presented in the dissertation research has shown that its purposeful implementation in the educational process contributes to a number of positive changes. Firstly, an increase in the level of technical-tactical and speed-strength preparedness of student-athletes specializing in belt wrestling is noted, which is expressed in an increase in the effectiveness of offensive and counter-attacking actions and the overall performance in competitive activity.

Secondly, the use of the methodology in the training process contributes to the development of practical skills in future coaches for developing, implementing, and analyzing modern training programs tailored to the requirements of a specific type of martial art. Students master the algorithms for planning microcycles, selecting preparation tools and methods, and evaluating their effectiveness based on pedagogical monitoring.

Discussion. The implementation of dissertation developments in the educational process of physical culture and sports universities allows for the simultaneous solution of several strategically important tasks. Updating the content of academic disciplines by incorporating relevant scientifically grounded methodologies makes the training of future coaches more aligned with the modern requirements of competitive practice and the development trends of specific sports.

The formation of a "vertical link" between bachelor's, master's, and postgraduate studies based on a unified research focus creates conditions for the continuity of scientific research, allowing students at different levels of education to deepen

and develop the same direction, moving from mastering ready-made methods to their modification and independent development.

It is of particular importance that within the framework of the educational process, students not only master the proposed exercises, complexes, and programs but also learn to critically evaluate their effectiveness, analyze experimental data, and conduct small-scale research. This approach contributes to the formation of key professional competencies for coaches: the ability to connect theoretical knowledge with practice, justify their methodological decisions, evaluate their effectiveness, and make adjustments when necessary.

Conclusion. The analysis undertaken in this study indicates that the author's methodology for improving attacking and counterattacking actions in belbogly kurash wrestlers, based on the targeted development of speed-strength qualities, has substantial potential for implementation within the educational process of higher institutions of physical education and sport. The methodology is consistent with contemporary requirements for practice-oriented professional training, is grounded in experimentally validated material, and allows the learning process to be brought closer to the real conditions of training and competitive activity.

Successful adaptation of the methodology to the context of higher education is feasible provided that a set of organisational and pedagogical conditions is ensured. These include its formal integration into course syllabi and working programmes, systematic use of its elements in practical and training sessions, and incorporation of its components into student research activities. Such a comprehensive approach creates a coherent educational environment in which theory, practice and scientific inquiry mutually reinforce one another.

The implementation of the methodology contributes to an improvement in the quality of preparation of student-athletes specialising in belt wrestling, which is reflected in higher levels of their technical-tactical and speed-strength preparedness. At the same time, key professional competencies of future coaches are developed, particularly those related to the design, implementation and evaluation of modern training programmes tailored to the specific demands of a given combat sport. The experience of integrating the results of the dissertation research into the educational process may be regarded as a model both for other styles of wrestling and, more broadly, for applied research in the field of theory and methodology of physical education, thereby



opening up prospects for further enhancement of university-level training of sport specialists.

References:

1. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and physiological attributes of wrestlers: an update // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, № 5. P. 1411–1442. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001738.
2. García-Pallarés J., López-Gullón J. M., Muriel X., Díaz A., Izquierdo M. Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance // *European Journal of Applied Physiology*. 2011. Vol. 111, № 8. P. 1747–1758. DOI: 10.1007/s00421-010-1809-8.
3. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Özal M., Favre M. Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers // *Journal of Human Kinetics*. 2014. Vol. 41, № 1. P. 245–251. DOI: 10.2478/hukin-2014-0052.
4. Mirzaei B., Curby D. G., Rahmani-Nia F., Moghadasi M. Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. Vol. 23, № 8. P. 2339–2344. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181bb7350.
5. Utter A., Goss F., DaSilva S., Kang J., Suminski R., Borsa P., Robertson R., Metz K.

Development of a wrestling-specific performance test // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 1997. Vol. 11, № 2. P. 88–91.

6. Nilsson J., Csörgő S., Gullstrand L., Tveit P., Refsnes P. E. Work-time profile, blood lactate concentration and rating of perceived exertion in the 1998 Greco-Roman wrestling World Championship // *Journal of Sports Sciences*. 2002. Vol. 20, № 11. P. 939–945. DOI: 10.1080/026404102320761822.
7. Özbay S., Ulupinar S. Strength-power tests are more effective when performed after exhaustive exercise in discrimination between top-elite and elite wrestlers // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 36, № 2. P. 448–454. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003456.
8. Lopez-Gonzalez D. E., Miarka B. Reliability of a new time-motion analysis model based on technical-tactical interactions for wrestling competition // *International Journal of Wrestling Science*. 2013. Vol. 3, № 1. P. 21–34. DOI: 10.1080/21615667.2013.10878967.
9. Lopez-Gonzalez D. E. Wrestler's performance analysis through notational techniques // *International Journal of Wrestling Science*. 2013. Vol. 3, № 2. P. 68–89. DOI: 10.1080/21615667.2013.10878990.



Mallif bilan bog'lanish uchun:
Email: t.hamroyev522@gmail.com

Ilmiy rahbar, dotsent

O.E Toshmurodov

Orental universitet Samarqand kampusi
magistranti

M.R.Hamroyev

Samarqand, O'zbekiston.

MILLIY O'YINLAR ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье анализируются теоретические и педагогические основы развития физических качеств у школьников посредством народных игр. Подчеркивается понятие физических качеств, их типы и особенности развития детей школьного возраста. Также научно обосновывается важность народных подвижных игр в формировании у учащихся таких качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость. Разработаны методические рекомендации по эффективному использованию народных игр в образовательном процессе.

Ключевые слова: Национальные игры, физические качества, физическое воспитание, здоровый образ жизни, школьники, ловкость, выносливость, скорость, сила, гибкость, педагогический подход.

Mavzuning dolzarbligi. Milliy o'yinlar – bu har bir xalqning an'anaviy o'yinlari bo'lib, ular nafaqat madaniyatni saqlash, balki bolalarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham

Annotation

Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida milliy o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va pedagogik asoslari tahlil qilingan. Jismoniy sifatlarni tushunchasi, ularning turlari hamda maktab yoshidagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek, milliy harakatli o'yinlarning o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslangan. Ta'lim jarayonida milliy o'yinlardan samarali foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Calit so'zlar: Milliy o'yinlar, jismoniy sifatlarni, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, maktab o'quvchilari, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, pedagogik yondashuv.

This article analyzes the theoretical and pedagogical foundations of the development of physical qualities in schoolchildren through national games. The concept of physical qualities, their types, and the development characteristics of school-age children are highlighted. Also, the importance of national movement games in the formation of students' qualities of strength, speed, endurance, agility, and flexibility is scientifically substantiated. Methodological recommendations for the effective use of national games in the educational process are developed.

Key words: National games, physical qualities, physical education, healthy lifestyle, schoolchildren, agility, endurance, speed, strength, flexibility, pedagogical approach.

yordam beradi. Maktab yoshidagi bolalar (7–17 yosh) jismoniy rivojlanishning eng faol davrida bo'lib, ularning kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy



sifati shakllanadi. Shu sababli, milliy o'yinlar orqali maktab dasturida jismoniy tarbiya sifatini oshirish zamonaviy ta'lim metodikasi uchun muhim deb hisoblanadi. Jismoniy sifatlari — bu insonning harakat faoliyatini samarali bajarishini ta'minlovchi morfo-funksional xususiyatlar majmui hisoblanadi. Pedagogika va sport nazariyasida asosiy jismoniy sifatlari quyidagilardan iborat: Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik. Maktab yoshidagi bolalarda ushbu sifatlarning rivojlanishi organizmning tabiiy o'sish va rivojlanish jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Ayniqsa, 13–15 yosh oralig'i jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bolalarning sog'lig'iga, o'quv faoliyatiga hamda umumiy harakat faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlar va o'yinlardan foydalanish zarur.

Boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalarda harakat apparati faol rivojlanadi, asab tizimi nisbatan moslashuvchan bo'ladi. Bu davrda bolalar harakatli faoliyatga qiziqadi, o'yin shaklidagi mashg'ulotlarni tez qabul qiladi.

Shu bois jismoniy tarbiya jarayonida o'yin metodidan foydalanish samarali hisoblanadi. O'yinlar bolalarda:

- harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi;
- tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi;
- jamoada harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi;
- emotsional holatni barqarorlashtiradi.

Demak, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni tizimli, maqsadli va yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Nazariy asoslar — yaxshi o'rganilgan, mavjud adabiyotlar yetarli (o'yinlar, pedagogik yondashuv, motorniy rivojlanish nazariyasi). **Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida** O'zbekiston va MDH davlatlarida milliy o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishida samarali vosita sifatida tan olingan. Masalan, "kurash", "buzkashi" yoki "baxshi o'yinlari" orqali kuch, chidamlilik va koordinatsiya rivojlantiriladi. **Psixomotor va kognitiv rivojlanish** Milliy o'yinlar bolalarning tezkor qaror qabul qilish, refleks va koordinatsiya ko'nikmalarini oshiradi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, o'yin jarayonida bola moslashuvchanlik va strategik fikrlashni rivojlantiradi. **Pedagogik va metodik asoslar** milliy o'yinlarni maktab darslarida qo'llash o'quv dasturidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini diversifikatsiya qilish imkonini beradi. Ilmiy maqolalarda [Masalan: Nurmuhammadov, 2019;

Raxmatova, 2021] milliy o'yinlar o'quvchilarni nafaqat jismonan, balki ijtimoiy jihatdan ham rivojlantirishi ta'kidlangan: jamoaviy ish, rahbarlik va hamkorlik ko'nikmalari shakllanadi. **Tadqiqotlarning mavjudligi** O'zbekistonning turli oliy ta'lim muassasalari (Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti, Samarqand va Buxoro pedagogika universitetlari) milliy o'yinlar asosida jismoniy tarbiya metodikasi bo'yicha ilmiy ishlar olib borgan. Ko'pchilik ishlar nazariy asoslarni o'rganishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Milliy harakatli o'yinlar xalq pedagogikasining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular bolalarning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlashga xizmat qiladi. Bunday o'yinlarga turli yugurish, quvlashmashoq, tortishish, sakrash va muvozanatni saqlashga qaratilgan harakatlar kiradi.

Milliy o'yinlarning asosiy xususiyatlari:

- tabiiy harakatlarga asoslanganligi;
- qiziqarli va raqobat ruhida o'tishi;
- jamoaviylik va hamkorlikni talab etishi;
- maxsus jihozlarni talab qilmasligi.

Ular bolalarda tabiiy ravishda kuch, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiradi.

Milliy o'yinlar orqali jismoniy sifatlari quyidagicha rivojlanadi:

Kuch — tortishish, qarshilik ko'rsatish elementlari mavjud o'yinlar orqali.

Tezkorlik — quvlashmashoq va tez yugurishga asoslangan o'yinlar orqali.

Chidamlilik — uzoq davom etadigan harakatli o'yinlar orqali.

Chaqqonlik — yo'nalishni tez o'zgartirish va to'siqlardan o'tish elementlari orqali.

Egiluvchanlik — sakrash va egilish harakatlari orqali.

Milliy o'yinlardan muntazam va tizimli foydalanish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi, darslarga qiziqishini kuchaytiradi hamda sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Tadqiqotning vazifalari. Milliy o'yinlarni qo'llashda quyidagi metodik tamoyillarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

- yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish;
- yuklama me'yorini bosqichma-bosqich oshirish;
- xavfsizlik qoidalariga amal qilish;
- o'yin mazmunini dars maqsadiga mos tanlash;
- natijalarni muntazam nazorat qilish.

Shuningdek, o'yinlar darsning kirish, asosiy va yakuniy qismlarida maqsadga muvofiq ravishda qo'llanishi lozim.



13-15 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqotdan keyingi natijalar (n=10)

№	F.I.SH	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	10x4 mokisimon yugurish (metr)	100 m yugurish (metr)	To'ldirma to'pini uloqtirish (sm, 3 kg)	Bronxa yugurish 1200 m (daqiq)
1	ABF	2,15	10,74	15,06	7,90sm	5,46,73
2	BDT	2,10	10,60	15,75	6,50	6.18,65
3	FG'A	1,65	10,59	16,64	7,25	5.34,69
4	HMN	1,75	10,30	16,20	7,45	5.31,52
5	KBF	1,90	10,47	16,45	7,20	6.26,81
6	JUY	1,72	11,87	20,09	7,00	7.05,06
7	PLM	1,85	10,60	16,25	6,40	6.55,07
8	KNB	1,85	11,12	16,50	5,90	6.16,07
9	HYT	1,92	11,02	15,93	6,10	6.13,35
10	PXL	2,00	10,27	15,56	6,00	6.19,20



1. Chidamlilikni rivojlantirish uchun yo'naltirilgan mashqlar (bronxa, uzoq masofaga va qiyalikka yugurish, korss yugurish, harakatdagi bajariladigan fitnis mashqlari va boshqalar)

2. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (rezinka, to'ldirma to'p, giry, shtanga va boshqalar yordamida juftlikda va yakkalikda qo'llaniladigan mashqlar)

3. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (qisqa masofaga yugurish 30, 60, 100, 200

m, fartilek, joyda balandlik va uzunlikka sakrash, harakatli o'yinlar)

4. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (buyumlar yordamida va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar)

5. Chaqqonlik rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (10x4 m, fishkalar yordamida bajariladigan mashqlar, juftlikda va yakkalikda bajariladigan mashqlar)

2-jadval

13-15 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqotdan keyingi natijalar (n=10)

№	F.I.SH	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	10x4 mokisimon yugurish (metr)	100 m yugurish (metr)	To'ldirma to'pini uloqtirish (sm 3 kg)	Bronxa yugurish 1200 m (daqiq)
1	ABF	2,16 sm	9,77	14,58	8,10sm	5.19,05
2	BDT	2,15 sm	9,86	15,41	6,65sm	5.33,65
3	FG'A	1,75 sm	10,46	15,92	7,50sm	5.15,36
4	HMN	1,85 sm	10,08	15,64	7,80sm	5.19,69
5	KBF	1,92 sm	10,21	16,05	7,50sm	5.58,81
6	JUY	1,78 sm	10,78	19,85	7,15sm	6.55,02
7	PLM	2,05 sm	10,96	14,65	6,60sm	6.35,06
8	KNB	1,85 sm	10,60	16,36	6,00sm	6.09,07
9	HYT	1,95 sm	10,82	15,10	6,30sm	6.05,15
10	PXL	2,02 sm	10,05	15,19	6,20sm	6.07,25



Tadqiqot natijalari va ularning tahlili.

Mazkur tadqiqot 13–15 yoshli maktab o'quvchilari (n=10) ishtirokida olib borildi.

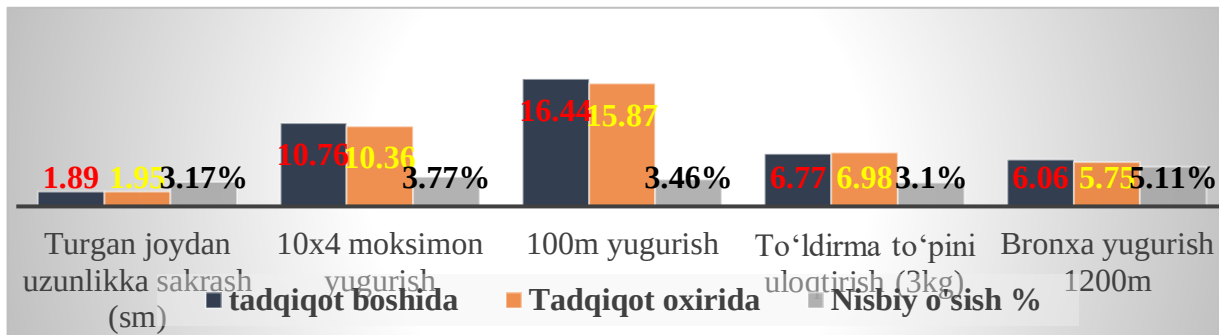
Tadqiqotning asosiy maqsadi – milliy harakatli o'yinlar asosida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini oshirish samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot jarayoni 12 hafta davom etdi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi. Tajriba dasturiga chidamlilik, kuch, tezkorlik,

ko'rsatkichlarda farqlar ishonchli darajada ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$). Bu esa qo'llanilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Natijalar muhokamasi

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Mashg'ulotlarning o'yin shaklida tashkil etilishi bolalarda yuqori motivatsiya va faol ishtirokni ta'minladi. Ayniqsa chidamlilik ko'rsatkichining



chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar kiritildi. Tadqiqotda quyidagi test mashqlari qo'llanildi:

- turgan joydan uzunlikka sakrash (tezkor-kuch sifati); - 10x4 m moksimon yugurish (chaqqonlik); - 100 m yugurish (tezkorlik); - 3 kg to'ldirma to'p uloqtirish (kuch); - 1200 m yugurish (chidamlilik); Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida, xususan, juftlangan t-test orqali tahlil qilindi ($p < 0,05$).

Tajriba natijalarining statistik tahlili. Tajriba boshidagi va tajriba oxiridagi ko'rsatkichlar qiyosiy ravishda tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, barcha test mashqlarida ijobiy o'sish kuzatildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha o'rtacha natija 1,89 m. dan 1,95 m. ga oshdi (3,17%). 10x4 m moksimon yugurish natijalari 10,76 sek. dan 10,36 sek. ga yaxshilandi (3,77%). 100 m yugurish natijasi 16,44 sek. dan 15,87 sek. ga kamaydi (3,46%). 3 kg. li to'ldirma to'p uloqtirish natijalari 6,77 m. dan 6,98 m. ga oshdi (3,10%). 1200 m yugurish natijalari 6,06 daqiqadan 5,75 daqiqaga yaxshilandi (5,11%). Statistik tahlil natijalariga ko'ra, barcha

5,11% ga oshgani shuni anglatadiki, mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Chaqqonlik va tezkorlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi o'yin jarayonidagi tezkor harakatlar, yo'nalish almashish va musobaqaviy elementlar bilan bog'liq. Kuch sifatining oshishi esa to'ldirma to'p, rezinka va juftlikda bajarilgan mashqlar samaradorligi bilan izohlanadi.

Amaliy tavsiyalar.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish tavsiya etiladi.

2. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish zarur.

3. Har bir mashg'ulotda kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik sifatlari kompleks rivojlantirilishi lozim.

4. Natijalarni muntazam monitoring qilish va statistik tahlil asosida baholash tavsiya etiladi.

Mazkur metodika umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda qo'llanishi mumkin.

13-15 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qiyosiy tahlili

Mashqlar nomi	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	Nisbiy o'sish, %
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	1,89 sm	1,95 sm	3,17%
10x4 moksimon yugurish	10,76	10,36	3,77%
100 m yugurish	16,44	15,87	3,46%
To'ldirma to'pini uloqtirish (3 kg)	6,77 sm	6,98 sm	3,10%
Bronxa yugurish 1200 m	6,06	5,75	5,11%



Umumiy xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar 13–15 yoshli o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirdi. Barcha test mashqlarida ijobiy o'sish kuzatildi va statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlandi ($p < 0,05$). Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Shunday qilib, milliy harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim pedagogik vosita sifatida tavsiya etiladi. Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda aynan milliy o'yinlarning yoshga doir turlarini saralagan holda o'tkazish ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020-yildagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 21.02.2024-yildagi "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish

tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-221-son Farmoni. Lex.uz.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 275 с.

4. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: Иқтисод-молия, 2014. № 1. – 28–41 б.

5. Керимов Ф.А. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўқитувчи, 2005. — 23 б.

6. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни. – Тошкент, 2015. 4-7 б.

7. Усмонов М. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларнинг тарбиявий аҳамияти. – Тошкент: Фан, 2012. 36-41.

8. Нормуродов Т. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2018. 19-23.

9. Хужаев Ф. Жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси. – Самарқанд, 2020. 111-143. б



O'zbekiston Milliy universiteti dotsenti
M. Raxmatillaev
Toshkent, O'zbekiston.

Mallif bilan bog'lanish uchun:
Email: mraxmatillaev@gmail.com

GANDBOLCHILARDA INDIVIDUAL TEXNIK MAHORATNI RIVOJLANTIRISH

Аннотация

В данной статье изучено развитие индивидуального технического мастерства гандболистов. В ходе исследования были проанализированы техника передач, бросков по воротам, ведения мяча и обманных движений у гандболистов 15–16 лет. В процессе тренировки был разработан и внедрен комплекс специальных упражнений, направленных на развитие индивидуальной технической подготовки. Результаты исследования показали, что специальные упражнения способствуют улучшению индивидуальных технических показателей спортсменов. Также установлено, что развитие индивидуального технического мастерства является важным фактором повышения эффективности игровой деятельности.

Ключевые слова: гандбол, техническое мастерство, техническая подготовка, спортсмен, тренировка.

Annotation

Mazkur maqolada gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi o'rganildi. Tadqiqot davomida 15–16 yoshli gandbolchilarning to'p uzatish, darvozaga otish, to'pni olib yurish va aldanchi harakatlarni bajarish texnikasi tahlil qilindi. Mashg'ulot jarayonida individual texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishini ko'rsatdi. Shuningdek, individual texnik mahoratni rivojlantirish sportchilarning umumiy o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: gandbol, individual texnik mahorat, texnik tayyorgarlik, to'p uzatish, darvozaga otish, sportchi, mashg'ulot.

This article examines the development of individual technical skills in handball players. The techniques of passing, shooting, dribbling, and feint movements of 15–16-year-old handball players were analyzed. A set of special exercises aimed at improving individual technical training was developed and implemented during the training process. The results showed that special exercises significantly improved individual technical indicators of the athletes. It was also determined that the development of individual technical skills is an important factor in improving overall game performance.

Keywords: handball, individual technical skills, technical training, passing, shooting, athlete, training.

Zamonaviy gandbol sport turi yuqori tezlik, murakkab texnik harakatlar va tezkor taktik qarorlar bilan tavsiflanadi. Ushbu sport turida sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan

ularning individual texnik mahoratiga bog'liq hisoblanadi. Individual texnik mahorat sportchining to'p bilan harakat qilish, aniq uzatish, darvozaga samarali otish, aldanchi harakatlarni



bajarish va o'yin vaziyatida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shu sababli individual texnik tayyorgarlik gandalchilarning umumiy sport mahoratini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Gandbol o'yinida sportchining individual texnik tayyorgarligi jamoaviy o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Individual texnik mahorati yuqori darajada rivojlangan sportchi o'yin davomida murakkab texnik elementlarni aniq va samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa o'z navbatida jamoaning umumiy o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, zamonaviy gandalda o'yin sur'atining oshib borishi sportchilardan texnik harakatlarni yuqori aniqlik va tezlik bilan bajarishni talab qiladi.

Sportchilar tayyorgarligi tizimida individual texnik mahoratni rivojlantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Individual texnik tayyorgarlik sportchilarning texnik harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu jarayon mashg'ulotlar davomida maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish aniqligini oshirishga xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlarida sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirish, ularning texnik mahoratini rivojlantirish va zamonaviy mashg'ulot usullarini joriy etish muhim vazifalar sifatida belgilangan. Bu esa sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Yosh sportchilar, xususan, 15–16 yoshli gandalchilar sport mahoratini shakllantirishning muhim bosqichida bo'ladilar. Ushbu yosh davrida sportchilarning individual texnik mahorati faol rivojlanadi va bu ularning kelajakdagi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli aynan ushbu yosh davrida sportchilarning individual texnik tayyorgarligini rivojlantirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq yosh gandalchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan va bu borada qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish zarur. Shu sababli gandalchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi va ushbu muammoni ilmiy jihatdan

o'rganish sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Sport o'yinlarida, xususan gandal sport turida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Individual texnik tayyorgarlik sportchining o'yin davomida texnik harakatlarni aniq, tez va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu sportchilarning umumiy o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi nazariyasining asoschilaridan biri L.P. Matveev (2010) sportchilarning texnik tayyorgarligi ularning sport mahoratini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, texnik tayyorgarlik sportchilarning maxsus harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ushbu jarayon maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Texnik tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi ham shunchalik yuqori bo'ladi.

V.N. Platonov (2017) sportchilar tayyorgarligi tizimini o'rganib, texnik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining asosiy omillaridan biri ekanligini asoslab bergan. Olimning fikriga ko'ra, sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin davomida harakatlarni aniq va samarali bajarish imkoniyatini oshiradi.

Yu.V. Verxoshanskiy (2014) sportchilarning maxsus tayyorgarligi tizimida texnik tayyorgarlik muhim o'rin tutishini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, texnik tayyorgarlik sportchilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, texnik elementlarni to'g'ri bajarish va o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Gandalbol sport turiga oid ilmiy tadqiqotlarda ham individual texnik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Xususan, H. Wagner (2012) gandalchilarning texnik tayyorgarligi ularning o'yin faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omil ekanligini ta'kidlaydi. Olimning fikriga ko'ra, gandalchilarning to'p uzatish, darvozaga otish va to'pni olib yurish texnikasini rivojlantirish ularning o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. R.A. Schmidt va T.D. Lee (2011) motor o'rganish nazariyasini o'rganib, texnik ko'nikmalarni shakllantirish jarayoni muntazam mashg'ulotlar orqali amalga oshirilishini aniqlaganlar. Ularning fikriga ko'ra, texnik harakatlarni muntazam takrorlash sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirishga yordam beradi. O'zbekistonlik olimlardan R.X.



Kadirov (2021) sportchilarning texnik tayyorgarligi sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi ekanligini ta'kidlaydi. Olimning fikriga ko'ra, texnik tayyorgarlik sportchilarning sport mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. A.A. Pulatov (2019) gandbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini aniqlagan. Olimning fikriga ko'ra, individual texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin faoliyatini rivojlantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. J.R. Yarashev (2022) sportchilarning individual tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Olim individual tayyorgarlik sportchilarning texnik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam berishini aniqlagan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Individual texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Biroq ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan.

Shu sababli gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot metodikasi. Mazkur ilmiy-tadqiqot ishi SMda gandbol sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan 15–16 yoshli 16 nafar sportchi ishtirokida olib borildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash va ilmiy jihatdan asoslashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot 2024–2025 o'quv-mashg'ulot yili davomida uch oy mobaynida tashkil etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar sport tayyorgarligi darajasi, yoshi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari jihatidan bir-biriga yaqin bo'lgan sportchilar hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish metodidan foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish, individual texnik mahoratni shakllantirish va sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Bu esa tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv metodi yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi texnik harakatlari muntazam ravishda kuzatib borildi. Kuzatuv davomida sportchilarning to'p uzatish aniqligi, to'pni olib yurish texnikasi, darvozaga

otish aniqligi va aldamchi harakatlarni bajarish sifati baholab borildi. Pedagogik kuzatuv sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning asosiy metodlaridan biri pedagogik tajriba metodi hisoblanadi. Pedagogik tajriba davomida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasi maxsus testlar yordamida aniqlandi.

Testlar sportchilarning individual texnik mahoratini baholashga qaratilgan bo'lib, ular quyidagi texnik elementlarni o'z ichiga oldi: aniq to'p uzatish, to'pni olib yurish tezligi, darvozaga aniq otish va aldamchi harakatlarni samarali bajarish. Ushbu testlar sportchilarning individual texnik tayyorgarligini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi. Pedagogik tajriba davomida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar muntazam ravishda qo'llanildi. Ushbu mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish aniqligini oshirishga qaratildi. Mashg'ulot jarayonida to'p uzatish texnikasini rivojlantirish, darvozaga otish texnikasini takomillashtirish, to'pni olib yurish tezligini oshirish va aldamchi harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga to'rt marta tashkil etildi va har bir mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi. Mashg'ulotlarning asosiy qismida individual texnik mahoratni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasi yana qayta test sinovlari yordamida aniqlandi va olingan natijalar dastlabki natijalar bilan taqqoslandi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar aniqlandi va maxsus mashqlarning samaradorligi baholandi.

Olib borilgan tadqiqot metodikasi yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida SMda shug'ullanuvchi 15–16 yoshli 16 nafar gandbolchilarning individual texnik mahorati maxsus mashqlar ta'sirida o'rganildi. Tadqiqotning



dastlabki bosqichida sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida pedagogik test sinovlari o'tkazildi. Ushbu testlar sportchilarning individual texnik harakatlarini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlarni, ya'ni to'p uzatish aniqligi, to'pni olib yurish tezligi, darvozaga otish aniqligi hamda aldamchi harakatlarni samarali bajarish ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratildi.

Dastlabki natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarning individual texnik tayyorgarligi o'rtacha darajada shakllangan bo'lib, ayrim texnik elementlarni bajarishda aniqlik va barqarorlik yetishmasligi kuzatildi. Ayniqsa, darvozaga otish aniqligi va aldamchi harakatlarni bajarishda texnik xatolar mavjudligi aniqlandi. Bu esa

sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish zarurligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba davomida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish maqsadida maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Ushbu mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish aniqligini oshirishga qaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning individual texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari qayta aniqlandi va olingan natijalar dastlabki natijalar bilan taqqoslandi.

1-jadval

Gandbolchilarning individual texnik mahorati ko'rsatkichlari dinamikasi (n=16)

№	Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'zgarish	O'sish %
1	Aniq to'p uzatishlar soni	21,8	24,2	+2,4	11,0%
2	To'pni olib yurish (sek.)	9,4	8,4	-1,0	10,6% yaxshilandi
3	Darvozaga aniq otishlar	11,2	12,6	+1,4	12,5%
4	Aldamchi harakatlar soni	8,9	9,9	+1,0	11,2%

Jadval natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qildi.

Sportchilarning aniq to'p uzatish ko'rsatkichlari 21,8 martadan 24,2 martaga oshganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichning 11 foizga oshishi sportchilarning to'p uzatish texnikasi yaxshilanganligini ko'rsatadi. To'p uzatish texnikasining rivojlanishi sportchilarning o'yin davomida samarali harakat qilish imkoniyatini oshiradi.

Sportchilarning to'pni olib yurish tezligi ham yaxshilanganligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkich 9,4 soniyadan 8,4 soniyaga yaxshilandi. Bu esa 10,6 foiz yaxshilanishni tashkil etdi. Ushbu natija sportchilarning harakat koordinatsiyasi va texnik tayyorgarligi rivojlanganligini ko'rsatadi.

Darvozaga aniq otish ko'rsatkichlari ham ijobiy tomonga o'zgardi. Ushbu ko'rsatkich 11,2 martadan 12,6 martaga oshdi. Bu esa 12,5 foiz o'sishni tashkil etdi. Ushbu natija sportchilarning darvozaga otish texnikasi rivojlanganligini ko'rsatadi.

Sportchilarning aldamchi harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari ham yaxshilanganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkich 8,9 martadan 9,9 martaga oshdi. Bu esa 11,2 foiz o'sishni tashkil etdi. Ushbu natija sportchilarning individual texnik mahorati rivojlanganligini ko'rsatadi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar sportchilarning

texnik harakatlarni aniq va samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam berdi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda maxsus mashqlar samarali vosita ekanligini tasdiqladi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijasida 15–16 yoshli gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Tadqiqot davomida SMda shug'ullanuvchi yosh gandbolchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasi pedagogik tajriba asosida o'rganildi va maxsus mashqlar ta'sirida ushbu ko'rsatkichlarning ijobiy tomonga o'zgarganligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik harakatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, sportchilarning aniq to'p uzatish ko'rsatkichlari 11 foizga, darvozaga aniq otish ko'rsatkichlari 12,5 foizga va aldamchi harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari 11,2 foizga oshganligi kuzatildi. Shu bilan birga, sportchilarning to'pni olib yurish tezligi 10,6 foizga yaxshilanganligi aniqlandi. Ushbu natijalar sportchilarning texnik tayyorgarligi sezilarli darajada rivojlanganligini ko'rsatadi.

Maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish barqarorligini ta'minlashga yordam berdi. Bu esa sportchilarning individual



texnik mahoratini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida individual texnik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish sportchilarning umumiy sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Individual texnik mahorati rivojlangan sportchilar o'yin davomida texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida SMda shug'ullanuvchi gandalbolchilarning mashg'ulot jarayonida individual texnik mahoratni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Shunday qilib, maxsus mashqlar yosh gandalbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010. – 543 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 680 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2014. – 331 с.

4. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. – Human Kinetics, 2011. – 320 p.

5. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2015. – 384 p.

6. Wagner H., Müller E. Motor learning in handball. – Journal of Sports Science, 2012. – pp. 45–52.

7. Кадыров Р.Х. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини илмий тадқиқ қилиш. – Тошкент: Fan, 2021. – 220 б.

Пулатов А.А. Гандбол назарияси ва методикаси. – Тошкент: O'quv qo'llanma, 2019. – 210 б.

8. Ярашев Ж.Р. Спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш асослари. – Тошкент: Fan, 2022. – 180 б.

9. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Ultimate Athlete Concepts, 2016. – 215 p.



Mallif bilan bog'lanish uchun:

Email:

muborakurazova03@gmail.com

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Taekwondo va Sport faoliyati kafedrası p.f.b.f.d (PhD)

M.Y.O'razova

Toshkent, O'zbekiston.

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA ORTIQCHA VAZNNI KAMAYTIRISHDA GIMNASTIK MASHQLAR SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье анализируется проблема избыточного веса у женщин репродуктивного возраста, его влияние на здоровье и возможности оздоровления с помощью гимнастических упражнений. В исследовании обосновано, что регулярно выполняемые гимнастические упражнения улучшают функциональное состояние организма, активизируют обмен веществ и являются эффективным средством снижения лишнего веса.

Ключевые слова: репродуктивный возраст, избыточный вес, гимнастика, оздоровление, физические упражнения, женское здоровье.

Annotation

Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn muammosi, uning salomatlikka ta'siri hamda gimnastik mashqlar orqali sog'lomlashtirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda muntazam bajariladigan gimnastik mashqlar organizmning funksional holatini yaxshilashi, modda almashinuvini faollashtirishi hamda ortiqcha vaznni kamaytirishda samarali vosita ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: reproduktiv yosh, ortiqcha vazn, gimnastika, sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar, ayollar salomatligi.

This article analyzes the problem of excess weight in women of reproductive age, its impact on health, and health improvement opportunities through gymnastic exercises. The study substantiates that regularly performed gymnastic exercises improve the functional state of the body, activate metabolism, and are an effective means of reducing excess weight.

Keywords: reproductive age, excess weight, gymnastics, health improvement, physical exercise, women's health.

Kirish. Bugungi kunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda turli kasalliklarning oldini olish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va reproduktiv

salomatligini saqlash muhim ijtimoiy ahamiyatga ega. So'nggi yillarda turmush tarzining o'zgarishi, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va stress omillari natijasida reproduktiv yoshdagi ayollar orasida ortiqcha vazn va semizlik muammosi tobora keng tarqalib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ortiqcha



vazn yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, gormonal buzilishlar va reproduktiv tizim kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Reproductiv yoshdagi ayollar organizmi o'ziga xos fiziologik xususiyatlarga ega bo'lib, bu davrda organizmning gormonal tizimi faol ishlaydi. Ortiqcha vazn esa ushbu tizim faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, homiladorlik jarayoni va umumiy sog'liq holatiga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Jismoniy mashqlar, xususan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari organizm faoliyatini yaxshilash, mushak tizimini mustahkamlash, qon aylanishini faollashtirish va energiya almashinuvi jarayonlarini jadallashtirishda muhim ahamiyatga ega. Gimnastika mashqlari boshqa jismoniy faoliyat turlariga nisbatan ayollar organizmiga moslashuvchanligi, yuklamaning bosqichma-bosqich oshirilishi hamda harakatlarning nazorat qilinishi bilan ajralib turadi. Shu bois reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish va sog'lomlashtirish jarayonida gimnastik mashqlarning samaradorligini ilmiy asosda o'rganish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda sog'lomlashtirish jarayonida gimnastik mashqlarni qo'llashning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilinadi va ularning organizmga ta'siri yoritiladi.

Tadqiqot metodologiyasi.

Mazkur tadqiqot reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish hamda jismoniy holatini yaxshilashda gimnastik mashqlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
pedagogik kuzatuv;
pedagogik tajriba;
antropometrik o'lchovlar;
funksional testlar;

matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot 20–35 yosh oralig'idagi reproduktiv yoshdagi ayollar ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi:

nazorat guruhi

eksperimental guruhi

Nazorat guruhida an'anaviy jismoniy mashqlar bajarildi, eksperimental guruhda esa maxsus ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari dasturi qo'llanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga 3–4 marta, har biri 40–60 daqiqa davomida o'tkazildi. Mashg'ulotlar quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi:

Tayyorlov qismi (yengil gimnastika mashqlari).

Asosiy qism (yog' yoqishga qaratilgan mashqlar).

Yakuniy qism (bo'shashtiruvchi mashqlar).

Tadqiqot natijalari tadqiqot jarayonida olingan natijalar nazorat va eksperimental guruh ko'rsatkichlari o'rtasida qiyosiy tahlil qilindi.

Dastlabki natijalar.

Tadqiqot boshida har ikki guruh ishtirokchilarining antropometrik ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Boshlang'ich o'lchov natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: tana massasi indeksi me'yoridan yuqori, jismoniy chidamlilik darajasi past, mushak tizimi rivojlanish darajasi yetarli emas. Bu holat reproduktiv yoshdagi ayollarda jismoniy faollik yetarli emasligini ko'rsatdi. Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida reproduktiv yoshdagi ayollarning antropometrik hamda funksional ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida dastlabki test sinovlari o'tkazildi. Tadqiqotda jami 40 nafar reproduktiv yoshdagi ayol ishtirok etdi. Ular teng ravishda nazorat guruhi (NG) va eksperimental guruh (EG) ga ajratildi.

Boshlang'ich o'lchovlar natijalariga ko'ra, har ikki guruh ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu esa tajriba boshlanishida guruhlarining jismoniy rivojlanish darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatadi. Antropometrik va funksional ko'rsatkichlar quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tadqiqot ishtirokchilarining boshlang'ich antropometrik ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (n=20)	Eksperimental guruhi (n=20)	Farq (%)
O'rtacha tana vazni (kg)	74,6 ± 3,2	75,1 ± 3,5	0,7 %
Tana massasi indeksi (BMI)	27,8 ± 1,4	28,1 ± 1,3	1,0 %
Bel aylanasi (sm)	86,4 ± 3,8	87,2 ± 3,5	0,9 %
Son aylanasi (sm)	104,3 ± 4,1	105,1 ± 3,9	0,7 %
1000 m yurish vaqti (daq.)	9,42 ± 0,6	9,38 ± 0,5	0,4 %



Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshlanishida har ikki guruhning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin bo'lgan. Tana massasi indeksi ko'rsatkichlari o'rtacha 27–28 birlik atrofida bo'lib, bu ortiqcha vazn kategoriyasiga kiradi.

Ishtirokchilarning tana massasi indeksiga ko'ra taqsimlanishi

Boshlang'ich bosqichda ayollar BMI ko'rsatkichlariga ko'ra quyidagicha taqsimlandi:

BMI kategoriyasi	Ishtirokchilar soni	Foiz (%)
Me'yoriy vazn	8	20 %
Ortiqcha vazn	22	55 %
Semizlik (I daraja)	10	25

Natijalar shuni ko'rsatdiki: 55 % ayollarda ortiqcha vazn mavjud, 25 % ayollarda semizlikning boshlang'ich darajasi, faqat 20 % ayollarda vazn me'yoriy.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. Jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun yurish testi, mushak chidamliligi va umumiy jismoniy faollik ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Ko'rsatkich	Past daraja	O'rtacha daraja	Yaxshi daraja
Jismoniy chidamlilik	48 %	37 %	15 %
Mushak chidamliligi	52 %	33 %	15 %
Umumiy jismoniy faollik			

Tahlil natijalariga ko'ra: ayollarning 48–52 % da jismoniy chidamlilik past darajada, 33–40 % o'rtacha darajada, faqat 15 % yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega.

Statistik tahlil. Matematik-statistik tahlil natijalari quyidagilarni ko'rsatdi: guruhlar o'rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli emas, ($p>0,05$) o'rtacha tana vazni ko'rsatkichlari orasidagi farq 1 % dan kam, antropometrik ko'rsatkichlar deyarli bir xil. Bu holat eksperimental mashg'ulotlar samaradorligini keyingi bosqichda obyektiv baholash imkonini beradi.

Umumiy tahlil. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, reproduktiv yoshdagi ayollar orasida: ortiqcha tana vazni keng tarqalgan, jismoniy faollik darajasi past, mushak tizimi rivojlanishi yetarli emas. Mazkur omillar organizmda moddalar almashinuvi jarayonining sekinlashishiga, yog' to'planishining ortishiga hamda umumiy sog'liq ko'rsatkichlarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish va sog'lomlashtirish maqsadida maxsus gimnastik mashqlar majmuasini qo'llash zarurati ilmiy jihatdan asoslandi.

Eksperimental dasturdan keyingi natijalar 12–16 haftalik sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashg'ulotlari yakunlangandan so'ng tadqiqot ishtirokchilarining antropometrik va funksional ko'rsatkichlari qayta o'lchandi hamda nazorat va eksperimental guruh natijalari qiyosiy tahlil qilindi. Olingan natijalar eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilganligini ko'rsatdi.

Tana vazni ko'rsatkichlari.

Eksperimental guruhda o'tkazilgan muntazam gimnastika mashg'ulotlari natijasida ayollarning tana vazni sezilarli darajada kamaydi. Tadqiqot yakunida eksperimental guruh ishtirokchilarida tana vazni o'rtacha 5–9 % ga kamayganligi qayd etildi. Bu esa mashg'ulotlar jarayonida energiya sarfining oshishi, metabolik jarayonlarning faollashuvi hamda yog' almashinuvi tezlashishi bilan izohlanadi.

Nazorat guruhida esa an'anaviy jismoniy mashqlar bajarilgan bo'lib, ushbu guruhda tana vazni kamayishi nisbatan past darajada kuzatildi. Tadqiqot yakuniga ko'ra nazorat guruhida tana vazni o'rtacha 2–3 % ga kamayganligi qayd etildi. Statistik tahlil natijalari eksperimental guruhda kuzatilgan o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligini ($p<0,05$) ko'rsatdi.

Antropometrik ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar.

Eksperimental dastur natijasida ayollarning tana proporsiyalarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, bel aylanasi o'rtacha 6–10 %, son aylanasi esa 5–8 % kamayish qayd etildi. Bu natijalar sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari yog' to'planishi ko'proq kuzatiladigan tana sohalariga samarali ta'sir ko'rsatganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar nisbatan kam o'zgardi. Bel aylanasi 2–3 %, son aylanasi esa 1–2 % atrofida kamayish kuzatildi.

Tana massasi indeksi (BMI). Eksperimental guruhda tana vazni kamayishi bilan birga tana massasi indeksi ham sezilarli darajada yaxshilandi. Tadqiqot yakuniga ko'ra BMI ko'rsatkichlari o'rtacha 8–10 % ga kamaydi, bu esa



ishtirokchilarning aksariyatida ortiqcha vazn ko'rsatkichlarining me'yoriy diapazonga yaqinlashganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa BMI ko'rsatkichlarida o'zgarish 3–4 % atrofida bo'ldi. Jismoniy chidamlilik ko'rsatkichlari: Gimnastika mashg'ulotlari nafaqat antropometrik ko'rsatkichlarga, balki ayollarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. 1000 metr yurish testi natijalari eksperimental guruhda 10–15 % ga yaxshilangani qayd etildi. Bu esa yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatining yaxshilanganligini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkichlar 4–6 % atrofida yaxshilandi.

Mushak chidamliligi. Eksperimental guruhda qorin, son va bel mushaklarining chidamliligi ham sezilarli darajada oshdi. Mashqlarni bajarish davomiyligi o'rtacha 15–18 % ga ortdi. Bu esa muntazam gimnastika mashg'ulotlari mushak tizimini mustahkamlashda muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa mushak chidamliligi 6–8 % ga oshdi.

Umumiy tahlil. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari majmuasi reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vaznni kamaytirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda organizmning funksional imkoniyatlarini yaxshilashda yuqori samaradorlikka ega. Eksperimental guruhda kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar nazorat guruhiga nisbatan statistik ishonchli darajada yuqori bo'lib, bu sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari metodikasining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

12–16 haftalik mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruhda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tana vazni: Eksperimental guruh ayollarida tana vazni o'rtacha 5–9 % ga kamaydi. Nazorat guruhida esa vazn kamayishi 2–3 % atrofida bo'ldi. Tana massasi indeksi: Eksperimental guruhda BMI ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi va normal diapazonga yaqinlashdi. Antropometrik ko'rsatkichlar: Bel aylanasi 7–10 %, son aylanasi 5–8 % kamayish kuzatildi. Jismoniy chidamlilik 1000 metr yurish testi natijalari eksperimental guruhda 12–15 % ga yaxshilandi. Bu esa gimnastik mashqlar organizmning energetik almashinuv jarayonlarini faollashtirganini ko'rsatadi.

Muhokama. Olib borilgan tadqiqot natijalari reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha tana vaznini kamaytirishda sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Eksperimental mashg'ulotlar jarayonida

ayollarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, antropometrik o'lchovlari hamda umumiy funksional holatida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Bu esa gimnastik mashqlar organizmning fiziologik jarayonlariga kompleks ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan gimnastika mashqlari majmuasi turli mushak guruhlarini faol ishlashga jalb etdi. Ayniqsa qorin, son, bel va dumba mushaklariga qaratilgan mashqlar energiya sarfini oshirish orqali organizmda yog' almashinuv jarayonlarini jadallashtirdi. Natijada tana vaznining kamayishi hamda tana proporsiyalarining yaxshilanishi kuzatildi. Bu jarayon metabolik faollikning oshishi bilan bevosita bog'liq bo'lib, muntazam jismoniy mashg'ulotlar energiya balansining me'yorlashuviga yordam beradi. Shuningdek, muntazam gimnastika mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi faoliyatini ham ijobiy tomonga o'zgartirdi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarda yurak urish tezligining me'yorlashuvi, nafas olish tizimi faoliyatining yaxshilanishi hamda umumiy jismoniy chidamlilikning oshishi kuzatildi. Bu esa jismoniy mashqlar organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, umumiy sog'liq ko'rsatkichlarini mustahkamlashini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlarini muntazam ravishda bajarish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Muntazam jismoniy faollik nafaqat tana vaznini me'yorlashtirishga yordam beradi, balki turli surunkali kasalliklarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish, ortiqcha vaznni kamaytirish va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Shu sababli ushbu mashg'ulot metodikasini jismoniy tarbiya tizimida, sog'lomlashtirish markazlarida hamda ayollar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan dasturlarda keng qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijasida reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar muhim vosita ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar chiqarildi:

Reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn keng tarqalgan muammolardan biri bo'lib, u sog'liq uchun salbiy oqibatlarga olib keladi.

Sog'lomlashtiruvchi gimnastika mashqlari tana vaznini kamaytirish va jismoniy holatni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.



Maxsus ishlab chiqilgan gimnastika mashqlari majmuasi tana massasi indeksini kamaytirish hamda antropometrik ko'rsatkichlarni yaxshilashga yordam beradi.

Muntazam jismoniy mashg'ulotlar organizmning metabolik jarayonlarini faollashtiradi va energiya sarfini oshiradi.

Gimnastika mashqlari reproduktiv yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Ishlab chiqilgan metodika sog'lomlashtirish markazlari, sport klublari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida keng qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent.
2. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. Toshkent.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Moskva.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Москва.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: dilTolibovna@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati kafedrası
dotsenti,

D.T. Ismoilova
Toshkent, O'zbekiston.

UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARDA TAYYORGARLIK BOSQICHLARINI MODELASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы моделирования многолетнего тренировочного процесса у девушек, специализирующихся в прыжках в длину. Анализируются этапы спортивной подготовки, динамика объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастные физиологические особенности, а также пути оптимизации технико-тактических показателей. На основе разработанной модели предложены эффективные механизмы планирования тренировочного процесса.

Ключевые слова: прыжок в длину, спортивная подготовка, моделирование, тренировочная нагрузка, физические качества, многолетняя подготовка.

Annotation

Mazkur maqolada uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini modellash tirish masalalari yoritiladi. Sport tayyorgarligining bosqichlari, yuklama hajmi va intensivligi dinamikasi, yoshga xos fiziologik xususiyatlar hamda texnik-taktik ko'rsatkichlarni optimallashtirish yo'llari tahlil qilinadi. Model asosida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning samarali mexanizmlari taklif etiladi.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash, sport tayyorgarligi, modellash tirish, yuklama, jismoniy sifatlar, ko'p yillik tayyorgarlik.

This article discusses the issues of modeling the long-term training process of female long jump athletes. The stages of sports training, the dynamics of training load volume and intensity, age-related physiological characteristics, and ways to optimize technical and tactical indicators are analyzed. Based on the proposed model, effective mechanisms for planning the training process are suggested.

Keywords: long jump, sports training, modeling, training load, physical qualities, long-term training.

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Yengil atletikaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan uzunlikka sakrash sportchidan yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, portlovchi quvvat, chaqqonlik va aniq koordinatsiyani talab qiladigan murakkab sport turidir. Mazkur yo'nalishda natija asosan yugurib kelish tezligi, turtinish kuchi, havodagi muvozanat va qo'nish texnikasining mukammalligiga bog'liq bo'ladi. Har bir faza o'zaro chambarchas bog'langan bo'lib, ularning biridagi kichik xato umumiy natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, qiz sportchilarda biologik rivojlanish jarayoni, gormonal o'zgarishlar hamda fiziologik xususiyatlarni inobatga olgan holda mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. O'sish davrida suyak-mushak tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni qo'llash va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor berish talab etiladi. Jahon

miqyosida uzunlikka sakrash doimiy ravishda takomillashib bormoqda. Bu sport turi qadimdan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan bo'lib, bugungi kunda ham eng tomoshabop va raqobatbardosh yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy davrda sport biomexanikasi, sport fiziologiyasi va innovatsion texnologiyalar yordamida sakrash texnikasi chuqur tahlil qilinmoqda. Videoanaliz, harakat trayektoriyasini o'lchash, kuch platformalari orqali turtinish kuchini aniqlash kabi usullar yuqori natijalarga erishishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Ayollar uzunlikka sakrash tarixida Galina Chistyakova alohida o'rin egallaydi. U 1988-yilda 7,52 metr natija bilan jahon rekordini o'rnatgan va bu ko'rsatkich hanuzgacha yangilanmagan. Uning natijasi yuqori tezlikda yugurib kelish, mukammal turtinish texnikasi va kuchli funksional tayyorgarlik uyg'unligi samarasidir. Shuningdek, amerikalik sportchi Jackie Joyner-Kersey ham uzunlikka sakrash va ko'pkurash bo'yicha yuksak



natijalarga erishgan. U Olimpiya o'yinlarida va jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib, ayollar sportida kuch, chidamlilik va texnik mukammallik namunasi sifatida e'tirof etilgan. Bu sportchilarning yutuqlari tayyorgarlik jarayonini uzoq muddatli rejalashtirish, kuch va tezlikni uyg'un rivojlantirish hamda psixologik barqarorlikni shakllantirish muhimligini ko'rsatadi. Bugungi kunda dunyo sport amaliyotida mashg'ulot jarayonini modellashtirish keng qo'llanilmoqda. Ya'ni sportchining yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va musobaqa taqvimidan kelib chiqib, yillik va ko'p yillik tayyorgarlik rejasi tuziladi. Qiz sportchilarda esa biologik sikl xususiyatlarini hisobga olish, tiklanish davrlarini to'g'ri taqsimlash va jarohatlarning oldini olish ustuvor vazifa hisoblanadi. Kuch tayyorgarligida og'irlik bilan ishlash, plyometrik mashqlar, tezlikni rivojlantiruvchi maxsus yugurish mashqlari hamda koordinatsion mashqlar uyg'un holda qo'llaniladi. O'zbekistonda ham uzunlikka sakrash va umuman yengil atletika sportiga katta e'tibor qaratilmoqda. Mamlakatimiz sportchilari Osiyo va xalqaro musobaqalarda munosib ishtirok etib kelmoqda, yoshlar o'rtasida iqtidorli sportchilarni aniqlash va ularni professional darajada tayyorlash tizimi takomillashib bormoqda. Sport maktablari va ixtisoslashtirilgan akademiyalarda zamonaviy mashg'ulot metodikalari joriy etilib, ilmiy-uslubiy ta'minot kuchaytirilmoqda. O'zbekiston sportchilari muntazam ravishda Asian Games, jahon chempionatlari va boshqa nufuzli musobaqalarda qatnashib tajriba orttirmoqda. Shu tariqa, jahon tajribasi va milliy sport tizimidagi islohotlar uyg'unligi uzunlikka sakrashning yanada rivojlanishiga xizmat qilmoqda. Tezkorlik, kuch va texnik mukammallikni ilmiy asosda shakllantirish, ayniqsa qiz sportchilar tayyorgarligida individual yondashuvni kuchaytirish kelajakda yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish asosida samarali mashg'ulot tizimini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash.

Har bir bosqich uchun ustuvor jismoniy sifatlarni belgilash.

Yuklama hajmi va intensivligi nisbatini modellashtirish.

Texnik ko'rsatkichlar dinamikasini prognozlash.

Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish asosida samarali

mashg'ulot tizimini ishlab chiqish zamonaviy yengil atletikada, xususan uzunlikka sakrash yo'nalishida yuqori natijalarga erishish sportchining ko'p yillik, ilmiy asoslangan va bosqichma-bosqich tashkil etilgan tayyorgarlik tizimiga bog'liq. Ayniqsa, qiz sportchilarda biologik o'sish, gormonal o'zgarishlar va funksional rivojlanish xususiyatlari mashg'ulot jarayonini modellashtirishni talab etadi. Shu sababli tadqiqotning asosiy maqsadi uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish asosida samarali mashg'ulot tizimini ishlab chiqishdan iborat. Mazkur maqsadni amalga oshirish uchun bir qator vazifalar belgilandi. Avvalo, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini aniqlash va ularning mazmunini asoslash zarur. Shuningdek, har bir bosqich uchun ustuvor jismoniy sifatlarni belgilash, yuklama hajmi va intensivligi nisbatini modellashtirish hamda texnik ko'rsatkichlar dinamikasini prognozlash muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik tizimi uch asosiy bosqichga ajratildi. Birinchi bosqich – boshlang'ich tayyorgarlik davri (10–12 yosh) bo'lib, bu davrda asosiy maqsad umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishdan iborat. Ushbu bosqichda umumiy chidamlilik, harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni o'yin metodlari orqali rivojlantirish ustuvor hisoblanadi. Bolalarda harakat ko'nikmalarini kengaytirish, mushak tizimini mustahkamlash va sportga qiziqishni oshirish muhim vazifa sanaladi. Yuklamalar past intensivlikda, lekin nisbatan katta hajmda beriladi. Bu esa organizmni keyingi bosqichlarga tayyorlash uchun poydevor yaratadi.

Ikkinchi bosqich – o'quv-mashg'ulot davri (13–15 yosh) bo'lib, bu davrda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosiy maqsad qilib olinadi. Tezlik-kuch mashqlari, plyometrik sakrash mashqlari hamda yugurib kelish texnikasini takomillashtirish muhim o'rin tutadi. Biologik o'sish sur'atlari tezlashganligi sababli yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi, biroq ortiqcha zo'riqlashlarning oldini olish uchun qat'iy nazorat talab etiladi. Bu bosqichda tezlik va kuchning uyg'un rivojlanishi keyingi sport mahoratini shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Uchinchi bosqich – sport mahoratini oshirish davri (16–18 yosh) bo'lib, asosiy maqsad musobaqa natijasini maksimal darajaga yetkazishdan iborat. Bu davrda yugurib kelish tezligini optimallashtirish, turtinish kuchini oshirish, havodagi harakat texnikasini mukammallashtirish va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish ustuvor yo'nalishlar hisoblanadi. Yuklama intensivligi yuqori darajaga ko'tariladi, hajmi esa nisbatan



kamaytiriladi. Mashg'ulotlar ko'proq musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holda tashkil etiladi. Tayyorgarlik jarayonini modellashtirish bir necha muhim tamoyillarga asoslanadi. Birinchidan, individualizatsiya tamoyili – har bir sportchining antropometrik va funksional ko'rsatkichlariga mos ravishda mashg'ulotlarni rejalashtirishni nazarda tutadi. Ikkinchidan, davriylik (periodizatsiya) tamoyili asosida yillik sikl tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ajratiladi. Bu tizim Galina Chistyakova va Jackie Joyner-Kersey kabi yuqori natijalarga erishgan sportchilar tayyorgarligida ham o'z tasdig'ini topgan. Uchinchi tamoyil – prognozlash bo'lib, bunda sport natijalari oldindan modellashtiriladi, masalan, 100 metrga yugurish tezligi bilan sakrash uzunligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. To'rtinchidan, muntazam monitoring asosida test nazoratlari (30 metrga

yugurish, joyidan sakrash, kuch ko'rsatkichlari) orqali sportchining rivojlanish dinamikasi baholanadi. Yuklama dinamikasi modeli yosh bosqichlariga qarab o'zgarib boradi. 10–12 yoshda yuklama hajmi yuqori, intensivligi past bo'lib, umumiy rivojlanishga qaratiladi. 13–15 yoshda hajm va intensivlik o'rtacha darajada bo'lib, tezlik-kuch sifatlarini shakllantirishga yo'naltiriladi. 16–18 yoshda esa hajm o'rtacha, intensivlik yuqori bo'lib, maxsus tayyorgarlik va musobaqa natijasiga erishish asosiy vazifaga aylanadi. Uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlikni ilmiy asosda modellashtirish, yosh va biologik xususiyatlarni inobatga olgan holda yuklamalarni to'g'ri taqsimlash hamda texnik ko'rsatkichlarni muntazam nazorat qilish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Bir haftalik mashg'ulot yuklamasi modeli (13–15 yosh uzunlikka sakrovchi qizlar uchun).

Dushanba – Tezlik va maxsus yugurish tayyorgarligi

10 daqiqa yengil yugurish (qizish)
15 daqiqa umumrivojlantiruvchi mashqlar
6 × 60 m tez yugurish (80–90 %)
4 × 30 m startdan yugurish
6 × 20 metrga qadamlab sakrash
5 marta uzunlikka sakrash (o'rtacha tezlikda)
Cho'zilish mashqlari
Yuklama darajasi: o'rtacha
Seshanba – Kuch tayyorgarligi:
10 daqiqa yugurish
3 × 12 o'tirib turish
3 × 10 sakrab o'tirish
3 × 12 tizzani ko'tarish mashqi
Qorin press – 3 × 15
Orqa mushaklari – 3 × 12
4 × 30 metrga ko'p sakrash mashqlari
Cho'zilish
Yuklama darajasi: o'rtacha – yuqori
Chorshanba– Texnik tayyorgarlik (uzunlikka

sakrash)

10 daqiqa yugurish
Maxsus yugurish mashqlari
Yugurib kelish texnikasi – 6–8 marta
Taxtadan itarilish mashqi – 8 marta
6–8 marta to'liq sakrash (70–80 %)
Qumga tushish mashqlari
Cho'zilish

Yuklama darajasi: o'rtacha

Payshanba– Faol tiklanish kuni

8 daqiqa yengil yugurish

Harakatli o'yinlar

Gimnastika mashqlari

Cho'zilish mashqlari

Nafas mashqlari

Yuklama darajasi: past

Juma– Tezlik-kuch tayyorgarligi

12 daqiqa yugurish

5 × 40 m tez yugurish

4 × 60 m yugurish

6 × 40 m ko'p sakrash (plyometrik mashqlar)

6 × 8 uzunlikka sakrash (80–90 %)

Qorin va bel mushaklari mashqlari

Yuklama darajasi: yuqori

Shanba – Nazorat mashg'uloti

Qizish mashqlari

3 × 30 m yugurish

3 × 60 m yugurish

4–6 marta uzunlikka sakrash (natija uchun)

Yengil kuch mashqlari

Cho'zilish

Yuklama darajasi: o'rtacha

Yakshanba– Dam olish

To'liq tiklanish

Yengil yurish tavsiya etiladi

Yuklama darajasi: tiklanish

Yuklama dinamikasi modeli (namuna)

Bosqich	Hajm	Intensivlik	Ustuvor sifat
10–12 yosh	Yuqori	Past	Umumiy rivojlanish
13–15 yosh	O'rtacha	O'rtacha	Tezlik-kuch
16–18 yosh	O'rtacha	Yuqori	Maxsus tayyorgarlik



Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzunlikka sakrash natijasi, avvalo, yugurib kelish tezligi va turtinish kuchining o'zaro uyg'unligiga bevosita bog'liq. Yugurib kelish jarayonida hosil qilingan gorizontaal tezlik turtinish bosqichida optimal burchak ostida vertikal tezlikka qisman aylantiriladi. Agar sportchi yuqori tezlikni saqlagan holda kuchli va qisqa vaqt oralig'ida samarali turtinishni amalga oshira olsa, sakrash masofasi sezilarli darajada oshadi. Shu bois mashg'ulot jarayonini modellashtirishda nafaqat umumiy jismoniy sifatlar, balki biomexanik ko'rsatkichlar, mushak kuchi, elastik komponentlar va markaziy asab tizimi faoliyati ham chuqur tahlil qilinishi zarur. Uzunlikka sakrovchi qizlarda ko'p yillik tayyorgarlik modeli

Biomexanik nuqtai nazardan qaraganda, yugurib kelish tezligi, qadam uzunligi va chastotasi, tayanch fazasining davomiyligi, turtinish burchagi hamda og'irlik markazining harakat trayektoriyasi asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi. Maxsus o'lovch uskunalar va videoanaliz yordamida sportchining harakat texnikasi baholanadi, ortiqcha energiya yo'qotilishiga olib keluvchi xatolar aniqlanadi. Masalan, turtinish vaqtining cho'zilib ketishi yoki gavdaning ortiqcha oldinga egilishi tezlikning yo'qolishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun texnik tayyorgarlik va kuch tayyorgarligi o'zaro integratsiyalashgan holda olib borilishi kerak.

Bosqich	Yosh	Asosiy maqsad	Ustuvor jismoniy sifatlar	Yuklama hajmi	Yuklama intensivligi	Ilmiy asos va nazorat
Boshlang'ich tayyorgarlik	10–12 yosh	Umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish	Umumiy chidamlilik, koordinatsiya, tezkorlik (o'yin metodlari)	Yuqori	Past	Harakat ko'nikmalarini kengaytirish, funksional moslashuvni shakllantirish, umumiy testlar orqali nazorat
O'quv-mashg'ulot bosqichi	13–15 yosh	Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish	Tezlik-kuch, plyometrik qobiliyat, yugurib kelish texnikasi	O'rtacha	O'rtacha	Senzitiv davrda tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, 30 m yugurish, joyidan sakrash testlari
Sport mahoratini oshirish	16–18 yosh	Musobaqa natijasini maksimal darajaga yetkazish	Maksimal tezlik, portlovchi kuch, texnik mukammallik, psixologik barqarorlik	O'rtacha	Yuqori	Biomexanik tahlil, musobaqa modeli, kuch va tezlik monitoringi

Ushbu ko'p yillik tayyorgarlik modeli uzunlikka sakrovchi qizlar tayyorgarligini yosh bosqichlariga mos ravishda tizimli tashkil etishga xizmat qiladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (10–12 yosh) mashg'ulotlar past intensivlikda, lekin katta hajm bilan beriladi. Bu davrda e'tibor umumiy jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va tezkorlikni o'yin metodlari orqali oshirishga qaratiladi. Shu tariqa, sportchining mushak va asab tizimi keyingi bosqichlar uchun moslashadi, ortiqcha zo'riqish va jarohatlar xavfi kamayadi. O'quv-mashg'ulot bosqichi (13–15 yosh) tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng sezgir davr hisoblanadi. Bu bosqichda yuklama o'rtacha hajm va intensivlik bilan berilib, tezlik-kuch mashqlari, plyometrik sakrash mashqlari va yugurib kelish texnikasini takomillashtirish ustuvor hisoblanadi. Shu yoshda mushak-asab tizimi va biologik rivojlanish jarayonlari maksimal moslashuvchanlikka ega bo'ladi, shuning uchun mashg'ulotlarni ilmiy asosda boshqarish sportchining keyingi mahorat darajasini belgilaydi. Monitoring vositalari, masalan, 30 metrga yugurish va joyidan sakrash testlari orqali natijalar tahlil qilinadi. Sport mahoratini oshirish bosqichi (16–18 yosh)da mashg'ulot hajmi o'rtacha, intensivligi esa yuqori bo'lib, sportchining musobaqa natijasini

maksimal darajaga yetkazish maqsad qilinadi. Bu davrda yugurib kelish tezligi optimallashtiriladi, turtinish kuchi va havodagi harakat texnikasi mukammallashadi, shuningdek psixologik tayyorgarlik ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. Biomexanik tahlil, musobaqa modeli va kuch-tezlik monitoringi yordamida mashg'ulot samaradorligi nazorat qilinadi va individual xatolar tuziladi. Shu tariqa, ko'p yillik tayyorgarlik modeli bosqichma-bosqich va ilmiy asosda yuklamalarni taqsimlash, jarohatlar xavfini kamaytirish, mashg'ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarining barqaror rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi. Ushbu yondashuv uzunlikka sakrovchi qizlarning yuqori sport mahoratini shakllantirishda asosiy metodik vosita hisoblanadi. Mushak kuchi, ayniqsa pastki oyoq mushaklarining portlovchi kuchi uzunlikka sakrashda hal qiluvchi omillardan biridir. Plyometrik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan yarim cho'kish mashqlari, sakrab chiqish mashqlari mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini oshiradi. Bunda mushak-tendon tizimining elastik energiyani to'plash va tezkor qayta chiqarish mexanizmi takomillashtiriladi. Bu jarayon sportchining turtinish vaqtida maksimal kuchni minimal vaqt ichida hosil qilishiga yordam beradi. Markaziy asab tizimi faoliyati ham katta



ahamiyatga ega. Tezkorlik-kuch mashqlarida asab-mushak koordinatsiyasi, impulslarning tez yetkazilishi va harakatlarni aniqlik bilan boshqarish muhim rol o'ynaydi. Yuqori tezlikda yugurib kelish jarayonida sportchi har bir qadamni avtomatlashtirilgan darajada bajarishi, turtinish nuqtasiga aniqlik bilan chiqishi lozim. Buning uchun takroriy texnik mashqlar, ritmik yugurish mashqlari va reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Qizlarda 13–15 yosh oralig'i tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun eng qulay – ya'ni senzitiv davr hisoblanadi. Bu davrda organizmda o'sish gormoni va boshqa biologik faol moddalarning faolligi yuqori bo'ladi, mushak va asab tizimi jadal rivojlanadi. Natijada tezlik, koordinatsiya va portlovchi kuchni oshirishga organizm nisbatan moslashuvchan bo'ladi. Agar aynan shu davrda mashg'ulotlar ilmiy asosda, bosqichma-bosqich va nazorat ostida tashkil etilsa, keyingi sport mahoratini oshirish bosqichida yuqori natijalarga erishish imkoniyati sezilarli darajada ortadi. Biroq bu yosh davrida biologik o'sish sur'atlari notekis kechishi mumkin. Ayrim qizlarda bo'y o'sishi tezlashadi, tana proporsiyalari o'zgaradi, bu esa vaqtinchalik koordinatsion qiyingchiliklarni keltirib chiqaradi. Shu sababli mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, ortiqcha zo'riqishlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish muhimdir. Tezkorlik-kuch mashqlarini haddan tashqari ko'paytirish emas, balki ularni texnik mashqlar bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiqdir. Uzunlikka sakrashda yuqori natijaga erishish yugurib kelish tezligi, turtinish kuchi va ularning biomexanik jihatdan to'g'ri uyg'unlashuviga bog'liq. Ayniqsa, 13–15 yosh davrida tezkorlik-kuch sifatlarini ilmiy asosda rivojlantirish kelgusida sport mahoratini maksimal darajada namoyon etish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Xulosa. Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini ilmiy asosda modellashtirish mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Modellashtirish jarayoni sportchining yoshiga, biologik rivojlanish darajasiga, funksional imkoniyatlariga va psixologik xususiyatlariga tayangan holda yuklamalarni optimal rejalashtirish imkonini beradi. Natijada mashg'ulot vositalari va uslublari maqsadga yo'naltirilgan tarzda tanlanadi, ortiqcha yoki erta maxsuslashuvning oldi olinadi. Bu esa uzoq muddatli sport natijalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy yuklamaning hajmi va intensivligini yoshga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish organizmning moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi. Adaptatsiya jarayonlari, ayniqsa,

yurak-qon tomir, nafas olish va asab-mushak tizimlarida chuqur funksional o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Agar yuklama ilmiy asoslanmagan holda berilsa, ortiqcha zo'riqish, surunkali charchoq va jarohatlar xavfi ortadi. Modellashtirilgan tayyorgarlik tizimi esa yuklama va tiklanish o'rtasidagi optimal nisbatni ta'minlab, sportchining sog'lig'ini saqlashga xizmat qiladi. Jarohatlar profilaktikasi nuqtai nazaridan ham bosqichli tayyorgarlik muhimdir. O'sish davrida qizlarda tayanch-harakat apparati to'liq shakllanib ulgurmagan bo'ladi, suyak va pay to'qimalari ortiqcha mexanik yuklamaga sezgir hisoblanadi. Shu sababli umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus tayyorgarlikka o'tish jarayoni qat'iy ilmiy mezonlar asosida amalga oshirilishi zarur. Mushak kuchi, elastikligi va koordinatsion qobiliyatlar yetarli darajada rivojlanmasdan turib yuqori intensivlikdagi plyometrik yoki maksimal tezlik mashqlarini qo'llash jarohat xavfini oshirishi mumkin. Modellashtirish orqali esa yuklama dinamikasi nazorat qilinadi va xavfsiz rivojlanish ta'minlanadi. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda rejalashtirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Bu jarayonda davriylik (periodizatsiya), individualizatsiya va monitoring tamoyillari asosiy o'rin tutadi. Yillik va ko'p yillik sikllarda tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlarining to'g'ri taqsimlanishi sportchining funksional imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon etishga yordam beradi. Muntazam test nazorati (tezlik, kuch, sakrash ko'rsatkichlari) orqali sportchining rivojlanish dinamikasi baholanadi va zarur hollarda mashg'ulot dasturiga tuzatishlar kiritiladi. Ilmiy asoslangan modellashtirish natijasida uzunlikka sakrovchi qizlarda tezkorlik-kuch sifatleri, texnik mahorat va psixologik barqarorlik izchil rivojlanadi. Bu esa yuqori sport mahoratini shakllantirish, musobaqa natijalarini barqaror oshirish va sport faoliyatining uzoq davom etishini ta'minlaydi. Demak, ko'p yillik tayyorgarlik tizimini kompleks, tizimli va ilmiy yondashuv asosida tashkil etish zamonaviy sport amaliyotida ustuvor ahamiyatga ega bo'lib, yuqori natijalarga erishishning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N.T.To'xtaboev. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini boshqarish. DSc dissertatsiyasi. Ch.: 2022. – 296 b.

2. Ismailova D.T. "Uzunlikka Sakrovchi qizlarning jismoniy rivojlanishi darajasini o'rganish samaradorligi" ilmiy maqola. Sportda ilmiy tadqiqotlar Ilmiy-nazariy jurnal. 2025/2. Chirchiq. 2025.



3. Mannonova Sh.S. “Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatgichlari orqali o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga saralash” ilmiy maqola. Sport fanining dolzarb muammolari. Ilmiy-nazariy jurnal. 2023.

4. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini ahamiyati. O‘ZMU xabarlar. 9/1-son. 2023.

5. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni jismoniy rivojlanish darajasini o‘rganish. Fan-sportga. Ilmiy-nazariy jurnal. 2024/6-son.

6. Ismailova D.T. “Uzunlikka sakrovchi qizlarda deysinish texnikasining shakllanish dinamikasi” ilmiy maqola. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Ilmiy-nazariy jurnal. 2025/3. Chirchiq. 2025.

7. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Совершенствование технической подготовки ведущих прыгунов в высоту Узбекистана. ЎЗР Маданият ва спорт ишлари вазирлиги, ЎзОлимпия академияси, ЎзДЖТИ “Олимпизм ва Олимпия таълими – соғлом болани тарбиялашнинг омили” илмий амалий анжумани тўплами. Т., 2016. - Б.226-227 б.

8. Karimov F.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida uzunlikka sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish samaradorligi. PhD dissertatsiyasi. T- 2025.- 131 b.

9. Mannonova Sh.S. O‘quv mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish. PhD dissertatsiyasi. T- 2025.- 135 b.

10. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // докторлик диссертацияси. Ч.:2021. – 235 б.

11. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To‘xtaboyev N.T., Rafiyev H.T., Kolobov V.A. va boshqalar. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari “Yengil atletika” // Darslik. T.: 2018. – 209-219 b.

12. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. Phd диссертацияси. Ч.:2021. – 103 с.

13. Солиев И.Р. Қисқа масофага югурувчиларни йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштириш // Phd диссертация автореферати. Ч.: 2020. –56- б



Muallif bilan bog‘lanish uchun:
Email:

УзГУФКС, доцент, д.ф.п.п.н. (PhD)

И.Р.Солиев

город Чирчик, Узбекистан

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ В МНОГОЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

Приведены соотношения годовых нагрузок у занимающихся лёгкой атлетикой в видах прыжков в длину и тройного прыжка у детей 14-15 лет, а также у спортсменов III, II и I разрядов по годам подготовки. Кроме того, представлен анализ состояния физической подготовленности спортсменов, включая показатели силы, скорости и скоростно-силовых качеств, а также результаты соревновательной деятельности.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, прыжки, прыжки в длину, тройной прыжок, подготовка, физическая подготовка, нагрузки, соревнование.

Annotation

Yengil atletikaning uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning yillik yuklamalarining nisbatlari 14-15 yoshli bolalarda, III, II va I razryadli sportchilar uchun yuklamalar nisbatlari tayyorgarlik yillari bo‘yicha berib o‘tilgan. Shuningdek sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlari kuch, tezlik va tezkor-kuch sifatleri hamda musobaqa natijalarining tahlili berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, sakrash, uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar, musobaqa.

The ratio of annual loads for long jumps and triple jumps in 14-15-year-old athletes, as well as the loads for III, II, and I category athletes, are given according to the years of training. An analysis of the results of competitions in the physical training of athletes in strength, speed, and speed-strength qualities is also presented.

Keywords: athletics, jumping, long jump, triple jump, preparation, physical training, loads, competitions.

Достижение результата в спорте во многом определяется эффективностью ранее сформированной базовой подготовленности. В связи с этим в системе подготовки спортсменов при организации работы на основе этапов многолетней подготовки данному вопросу уделяли внимание такие учёные, как Н.В.

Платонов, Л.В. Матвеев, Н.Г. Озолин, а из числа отечественных исследователей — Р.М. Маткаримов, М.С. Олимов, Н.Т. Тухтабоев и другие, представившие соответствующие научные данные.

Прыжковые виды лёгкой атлетики относятся к числу наиболее интересных и



зрелищных дисциплин мировой лёгкой атлетики. Они стабильно включаются в программу всех престижных соревнований и по праву рассматриваются как виды, отличающиеся высокой конкурентностью и напряжённой спортивной борьбой. В связи с этим и в нашей стране подготовка молодых спортсменов к участию в престижных соревнованиях в прыжковых дисциплинах требует системного подхода, направленного на совершенствование отдельных аспектов системы подготовки и обеспечение высоких спортивных результатов (А.И. Пьянзин, К.Ф. Рузамехамедов).

В настоящее время подготовке спортсменов в прыжковых видах лёгкой атлетики, в частности в прыжке в длину и тройном прыжке, уделяется особое внимание. Действительно, постоянный рост спортивных результатов в этих дисциплинах, а также подготовка наших спортсменов к престижным соревнованиям во многом связаны с техникой, сформированной ещё в юном возрасте, и её постоянное совершенствование на современном этапе является одной из актуальных проблем.

Цель исследования. Проанализировать динамику спортивных результатов в зависимости от распределения тренировочных нагрузок у занимающихся 1–2-го годов учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучение объёма и содержания тренировочных нагрузок на первом и втором году учебно-тренировочного этапа.
2. Изучение уровня физической подготовленности занимающихся учебной группы.
3. Анализ спортивных результатов занимающихся.

Обсуждение результатов исследования. В Указе Президента Республики Узбекистан № УП-158 от 11 сентября 2023 года, наряду с другими сферами, предусмотрено обеспечение исполнения приоритетных задач, определённых в целях стратегического развития Узбекистана до 2030 года, в том числе в области физической культуры и спорта. В частности, в показателях эффективности

достижения целей до 2030 года особое внимание уделено следующим направлениям: цель 34 — расширение охвата молодёжи занятиями физической культурой и спортом; цель 35 — увеличение доли молодёжи, профессионально и систематически занимающейся спортом в республике; цель 36 — совершенствование системы подготовки высококвалифицированных и результативных спортсменов для национальных сборных команд. К числу данных задач относится и подготовка в спортивных школах молодых легкоатлетов для их последующего включения в основной состав национальной сборной команды.

Сегодня в мире физическая культура и спорт рассматриваются как факторы, определяющие уровень экономического и социального развития стран. Это свидетельствует о том, что высокие результаты, достигаемые спортом нашей страны, опираются на наличие совершенствующейся системы спортивных соревнований. В последние годы достижения спортсменов нашей страны на международных спортивных соревнованиях, наряду с развитием системы массового спорта, способствовали достижению важных конкретных целей и результатов в системе подготовки спортсменов.

Современная система подготовки спортсменов представляет собой сложное, многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства и методы, организационные формы, материально-технические условия, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям, обеспечивающий достижение им наивысших результатов.

Структура системы подготовки спортсмена включает:

- спортивную тренировку;
- спортивные соревнования;
- факторы, влияющие на результаты тренировочной и соревновательной деятельности.

В связи с этим для подготовки спортсменов в многолетних циклах необходимо рассматривать и анализировать содержание их тренировочного процесса, а также объём тренировочных нагрузок (табл. 1).



Таблица 1

Распределение нагрузок, применяемых в подготовке спортсменов, по возрастным периодам и этапам подготовки

	Периоды тренировочного процесса								
	Подготовительный период (%)			Соревновательный период (%)			Переходный период (%)		
Спортсмены 14–15 лет	60	15	25	45	25	30	-	-	-
Спортсмены III разряда	55	25	20	40	30	30	70	20	10
Спортсмены II разряда	50	25	25	30	40	30	60	30	10
Спортсмены I разряда	40	40	20	25	40	35	50	40	10

При трёх вариантах организации годичного цикла подготовительный период состоит из двух этапов — общей физической подготовки и специальной физической подготовки. С точки зрения затрачиваемого времени соотношение между ними может выражаться как 2:1 (для начинающих спортсменов) и 3:1 или 2:2 (для квалифицированных спортсменов). Основными задачами подготовительного периода являются: повышение уровня общей и

специальной физической подготовленности; дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена в соответствии с избранным видом лёгкой атлетики; совершенствование техники и отработка элементов тактики; развитие морально-волевых качеств; повышение знаний в области теории и методики избранного вида лёгкой атлетики, а также гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и др.

Таблица 2

Физическая подготовленность прыгунов в длину и тройном прыжке (n=8)

№	Контрольные упражнения	Прыгуны в длину	V	Прыгуны в тройном прыжке	V
1.	Бег на 30 м	4,1±0,24	5,9	4,2±0,25	6,0
2.	Бег с ходу на 30 м	3,6±0,21	5,8	3,7±0,23	6,2
3.	Бег на 42 м	5,7±0,31	5,4	5,9±0,33	5,6
4.	Прыжок в длину с места	2,51±0,49	19,5	2,49±0,51	20,5
5.	Тройной прыжок с места	7,42±0,61	8,2	7,85±0,59	7,5
6.	Пятикратный прыжок с места	11,45±1,05	9,2	12,94±0,98	7,6
7.	Приседания со штангой 90 кг	10,1±1,1	10,9	10,2±1,0	9,8
8.	Бег на 400 м	64,45±5,56	8,6	65,14±5,67	8,7

В ходе проведённого исследования при сопоставлении показателей физической подготовленности изученных спортсменов с результатами ранее выполненных исследований установлено, что полученные нами данные оказались несколько выше. В частности, результаты прыгунов в длину по показателям физической подготовленности были лучше по сравнению с результатами спортсменов, специализирующихся в тройном прыжке, на 0,1–0,2 с. Вместе с тем по показателям силовой подготовленности результаты прыгунов тройным прыжком оказались выше на 35–55 см (табл. 2).

Наряду с этим были изучены результаты их выступлений в основных соревнованиях.

Ежегодно в соответствии с календарным планом соревнований Министерства спорта в программу чемпионата Узбекистана по лёгкой атлетике среди спортсменов до 16 лет (U16) включаются соревнования по прыжку в длину с разбега и тройному прыжку с разбега. Анализ результатов, показанных юными атлетами в данных видах программы, позволяет оценить степень проявления их силовых возможностей, спортивного мастерства, уровня технической подготовленности, а также волевых качеств.



Таблица 3

Результаты соревнований прыгунов в длину на чемпионате Узбекистана U16 (n=8)

№	Ф.И.О.	1-попытка	2-попытка	3-попытка	4-попытка	5-попытка	6-попытка	Средний результат	σ
1.	Ш.У-в	4,79	5,41	5,37	5,06	5,09	5,40	5,19	0,25
2.	Н.А-в	4,74	4,36	4,58	4,74	4,62	4,33	4,56	0,18
3.	М.З-в	X	5,33	5,14	5,18	5,32	5,11	5,22	0,10
4.	С.С-в	5,21	X	X	5,20	5,00	5,02	5,11	0,11
5.	Ж.Й-в	4,80	4,84	X	X	4,37	4,45	4,62	0,24
6.	У.Б-в	4,88	5,05	4,78	4,61	4,83	X	4,83	0,16
7.	С.И-в	X	X	4,82	4,87	4,51	5,09	4,82	0,23
8.	А.А-в	5,16	5,10	5,27	4,67	X	5,02	5,04	0,22

Примечание: результаты, выделенные в таблице полужирным шрифтом, являются наилучшими.

Таблица 4

Результаты соревнований прыгунов тройным прыжком на чемпионате Узбекистана U16 (n=8)

№	Ф.И.О.	1-попытка	2-попытка	3-попытка	4-попытка	5-попытка	6-попытка	Средний результат	σ
1.	Р.У-в	9,94	10,13	10,54	9,84	10,25	-	10,14	0,27
2.	С.М-в	12,01	12,08	12,13	11,95	12,05	12,54	12,13	0,21
3.	Ж.Й-в	11,12	11,23	X	X	11,03	X	11,13	0,11
4.	А.Ф-в	10,68	10,49	10,56	10,40	10,56	11,07	10,63	0,23
5.	Т.Й-в	11,23	10,89	10,50	11,27	10,54	11,08	10,92	0,34
6.	С.У-в	10,52	10,73	10,79	X	10,83	11,22	10,82	0,25
7.	Р.Р-в	9,98	9,93	10,06	X	9,89	10,37	10,05	0,19
8.	Н.Н-в	10,88	10,89	10,30	10,43	9,91	10,59	10,50	0,37

Примечание: результаты, выделенные в таблице полужирным шрифтом, являются наилучшими.

На состоявшихся соревнованиях по прыжку в длину победитель и призёры показали следующие результаты: спортсмен Ш.У-в, занявший 1-е место, во второй из шести попыток показал результат 5,41 м и в итоге стал победителем. 2-е место с результатом 5,33 м занял М.З-в, а 3-е место — А.А-в с результатом 5,27 м.

В тройном прыжке победителем стал С.М-в с результатом 12,54 м, тогда как 2-е и 3-е места заняли соответственно Т.Й-в с результатом 11,27 м и Ж.Е-в с результатом 11,23 м.

Выводы. Результаты проведённого исследования позволили сделать следующие выводы. Годовые тренировочные нагрузки спортсменов находились под нашим контролем, а объём нагрузок и применяемые тренировочные средства осуществлялись совместно с их тренерами на одинаковой основе. Это, в конечном итоге, обусловило следующие изменения по отношению к их соревновательным результатам. Установлено, что даже при хорошем уровне физической подготовленности в соревновательный период спортивный результат спортсмена не всегда оказывается высоким. Вместе с тем у спортсмена с умеренным уровнем физической подготовленности соревновательный результат оказался высоким, и в итоге он одержал победу в тройном прыжке. Так, в

первоначальном тестировании по определению уровня физической подготовленности (ноябрь 2025 года) С.М-в показал средний результат, а в повторном тестировании, проведённом за две недели до соревнований, у него были зафиксированы несколько более низкие показатели по сравнению с первичным контролем. Несмотря на это, на соревнованиях, проведённых в марте 2026 года, он показал наилучший результат. Это, безусловно, свидетельствует о том, что результат спортсмена зависит также и от уровня его непосредственной соревновательной готовности.

Литературы.

1. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 1. - С. 2-11

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. Издательство "Спорт-Человек" – М.: 2021. 520 С.

3. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // докторлик диссертацияси. Ch.:2021. – 235 б.



4. Оганджанов А.Л., Миронов Д. Л. «Методика оценки физической подготовленности прыгунов в длину на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства». Известия Тульского государственного университета физической культуры и спорта, 2019 г. Вып.10 стр. 97-103.

5. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. — М.: АСТ: Астрель, 2002. — 864 с.: ил. - (Профессия - тренер).

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с,

7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Издательство Спорт, 2019. — 656 с.

8. Пьянзин А.И. Теория и технология управления тренировочным процессом легкоатлетов-прыгунов. Дисс.. док.пед.наук. автореферат. — СПб.: 2005. — 42 с.;

9. Рузамухамедов К.Ф. Юкори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. (PhD) диссер.. автореферати. — Ч.: 2022. — 103 б.;

10. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст]: / Л.П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013 — 1048 с.

11. Тухтабоев Н.Т. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида баландликка сакровчи кизларнинг ўқув-машғулот жараёнларини бошқариш. Педагогика фанлари доктори (DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация афтореферати. — Ч.: 2023. — 39 б.;

12. Shakirjanova, K.T. Soliyev, I.R. Latibova, L.V. Olimov, M.S. Baratov, A.M. Akmanov, B.O. Saydkulov, Z.V. Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews 2020 Journal article. <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85085150185&partnerID=MN8TOARS>



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998909207097

Email: maftunafarhodova410@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

tayanch doktrant

M.F.Farhodova

Toshkent, O'zbekiston.

O'QUV MASHGULOT BOSQICHIDAGI YOSH BADIY GIMNASTIKACHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHDA YILLIK TAYYORGARLIK MEKANIZMINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В статье изучается вопрос создания и применения эффективного комплекса упражнений для подготовки молодых гимнасток к соревнованиям. В ходе исследования было установлено, что комплекс упражнений эффективно развивает гибкость, прыгучесть, равновесие и технические навыки спортсменок. Кроме того, упражнения способствуют повышению технической точности и психологической готовности при выполнении соревновательных композиций.

Ключевые слова: художественная гимнастика, комплекс упражнений, подготовка к соревнованиям

Annotation

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda samarali mashqlar majmuasi yaratish va uni amaliyotga tatbiq etish masalasi o'rganildi. Tadqiqot davomida mashqlar majmuasi sportchilarning egiluvchanlik, sakrovchanlik, muvozanat va texnik ko'nikmalarini rivojlantirishga samarali ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Shuningdek, mashqlar musobaqa kompozitsiyasini bajarishdagi texnik aniqlik va psixologik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: badiiy gimnastika, mashqlar majmuasi, musobaqaga tayyorgarlik

This article examines the development and implementation of an effective exercise complex for preparing young rhythmic gymnasts for competitions. The study found that the exercise complex effectively improves flexibility, jumping ability, balance, and technical skills of athletes. Additionally, the exercises contribute to enhancing technical accuracy and psychological readiness in performing competition routines.

Keywords: rhythmic gymnastics, exercise complex, competition preparation

Dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni, 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunda

yoshlar sportini rivojlantirish, yuqori malakali sport zaxirasini shakllantirish va xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

Mazkur normativ-huquqiy hujjatlar sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, tayyorgarlik jarayonini zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashni talab etadi. Ayniqsa, murakkab koordinatsion sport turlaridan biri bo'lgan badiiy gimnastikada



tayyorgarlik jarayonining sifatli tashkil etilishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sport tizimida yuqori natijaga erishish faqatgina tabiiy qobiliyat yoki ko'p mashq qilish bilan emas, balki ilmiy asoslangan rejalashtirish orqali amalga oshiriladi. Ayniqsa, badiiy gimnastika murakkab koordinatsion sport turi bo'lib, unda har bir element texnik aniqlik, estetik ifoda, moslashuvchanlik va psixologik barqarorlikni talab qiladi.

Badiiy gimnastika sport turi xalqaro miqyosda Xalqaro Gimnastika Federatsiyasi (FIG) tomonidan tartibga solinadi. Ushbu tashkilot tomonidan tasdiqlangan baholash mezonlari va musobaqa qoidalarini sportchilardan yuqori darajadagi texnik mukammallik, murakkab elementlar va artistiklikni talab etadi. Shu sababli yosh sportchilarni dastlabki o'quv-mashg'ulot bosqichidayoq musobaqa talablariga mos ravishda tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi (9-12 yosh) sportchi rivojlanishining eng muhim davrlaridan biri hisoblanadi. Bu yoshda harakat koordinatsiyasi tez rivojlanadi; moslashuvchanlik yuqori darajada shakllanadi; texnik elementlarni tez o'zlashtirish qobiliyati kuchli bo'ladi; psixologik ta'sirchanlik yuqori bo'ladi.

Agar aynan shu davrda mashg'ulotlar noto'g'ri rejalashtirilsa yoki yuklama me'yoridan oshsa, sportchining keyingi rivojlanish bosqichida salbiy oqibatlar kuzatilishi mumkin. Shu bois yillik tayyorgarlik mexanizmini ilmiy asosda tuzish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Hozirgi amaliyotda ayrim sport maktablarida mashg'ulotlar an'anaviy tarzda, ya'ni tajribaga asoslangan holda tashkil etiladi. Biroq zamonaviy sport nazariyasi yillik tayyorgarlikni makrotsikl, mezotsikl va mikrosikl asosida rejalashtirishni tavsiya etadi. Bu esa yuklamani to'g'ri taqsimlash, tiklanish jarayonini nazorat qilish hamda musobaqa cho'qqisiga optimal sport formasida chiqishni ta'minlaydi.

Yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoni quyidagi omillarni o'z ichiga oladi:

Jismoniy tayyorgarlik – egiluvchanlik, sakrovchanlik, muvozanat va koordinatsiya.

Texnik tayyorgarlik – Jixozlar (halqa, lenta, to'p, arqon, cho'p) bilan ishlash aniqligi.

Taktik tayyorgarlik – kompozitsiyani to'g'ri taqsimlash va tempni boshqarish.

Psixologik tayyorgarlik – start oldi hayajonni boshqarish.

Ayniqsa musobaqa faoliyatida stress omili muhim rol o'ynaydi. Yosh sportchi mashg'ulotda mukammal bajargan elementini musobaqada takrorlay olmasligi mumkin. Bu esa tayyorgarlik mexanizmidagi psixologik komponent yetarli darajada shakllanmaganini ko'rsatadi.

Shuningdek, yillik tayyorgarlik mexanizmi quyidagi bosqichlarni qamrab olishi zarur: *Tayyorlov davri, musobaqaoldi davri, musobaqa davri, o'tish (tiklanish) davri*. Har bir davrning o'z maqsadi, vazifasi va yuklama hajmi mavjud bo'lib, ular bir-biri bilan uzviy bog'langan holda tashkil etilishi kerak.

Shu munosabat bilan mazkur tadqiqot yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish, yuklama va tiklanish nisbatini optimallashtirish hamda mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundaki, sport natijalarining barqaror o'sishi ko'p jihatdan aynan o'quv-mashg'ulot bosqichida yaratilgan metodik asosga bog'liqdir. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarning jismoniy, texnik va psixologik ko'rsatkichlarini tizimli ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Natijada sportchilar musobaqalarda yuqori natija ko'rsatish bilan birga, sog'lom va barqaror rivojlanish bosqichini bosib o'tadilar.

Tadqiqot maqsadi.

Yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash uchun samarali mashqlar majmuasi asosida yillik tayyorgarlik rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari.

-Yosh gimnastikachilarni tayyorgarlik darajasini aniqlash.

-Musobaqaga tayyorlash uchun mashqlar majmuasini tuzish.

-Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi va rejaning samaradorligini tajriba orqali tekshirish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqotda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlar, pedagogik tajriba va matematik statistik usul kabilardan foydalanilgan.

Tadqiqot natijasi va uning muhokomasi. Yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqaga tayyorlash bo'yicha maxsus mashqlar majmuasi ishlab childi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) ishtirokchilari 3 oy davomida mashg'ulotlar olib bordi. Tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar



majmuasi (Dinamik shpagat kombinatsiyasi, plyometrik sakrashlar, muvozanat-releve + aylanish, halqa bilan kombinatsion texnik mashq, arqon bilan tezlik kombinatsiyasi va yarim

musobaqa kombinatsiyasini ijro etish mashqlar) qo'llanildi, nazorat guruhida esa oddiy dars dasturi asosida shug'ullandi.

1-jadval

Yosh badiiy gimnastikachilarning musobaqaga tayyorgarligini oshiruvchi mashqlar majmuasi

№	Mashq nomi	Bajarilish usuli	Takrorlanish soni va vaqti
1	Dinamik shpagat kombinatsiyasi	Dinamik shpagat kombinatsiyasi Old shpagat (chap oyoq oldinda), keyin oyoq almashtirish, yon shpagat. Har bir holat nazorat ostida, orqa tik, tizza bukilmaydi.	3 set × 20-30 soniya har bir holat
2	Plyometrik sakrashlar	Yarim o'tirishdan maksimal balandlikka sakrash. Qo'llar faol ishlaydi, yerga tushishda panja-tizza amortizatsiyasi.	3 set × 10-12 sakrash, setlar orasida 40 soniya dam
3	Muvozanat-releve + aylanish	Harim panjada tik turish, qo'llar yuqorida, 20 soniya ushlab turish, so'ng 360° aylanish bajarish	Har oyoqda 3 set × 20 soniya + 5 ta aylanish
4	Halqa bilan kombinatsion texnik mashq	Halqani ulotqirish, aylanish elementi, sakrash + halqani ushlab, yerga barqaror tushish	5-6 marta to'liq kombinatsiya
5	Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi	Tez tempda ikki oyoqda sakrash, 10 soniyadan keyin bir oyoqqa o'tish, oxirgi 10 soniya yuqori temp	3 set × 30 soniya intensiv sakrash
6	Yarim musobaqa kombinatsiyasini ijro etish	Musika ostida musobaqa elementlarini ketma-ketlikda bajarish. Har bir elementni texnik to'g'ri bajarish, qo'llar va oyoqlar moslashtirilgan holatda, ritmga e'tibor beriladi. Murabbiy xatolarni tuzatadi va har bir harakatni nazorat qiladi.	2-3 marta to'liq yoki 1/2 kompozitsiya

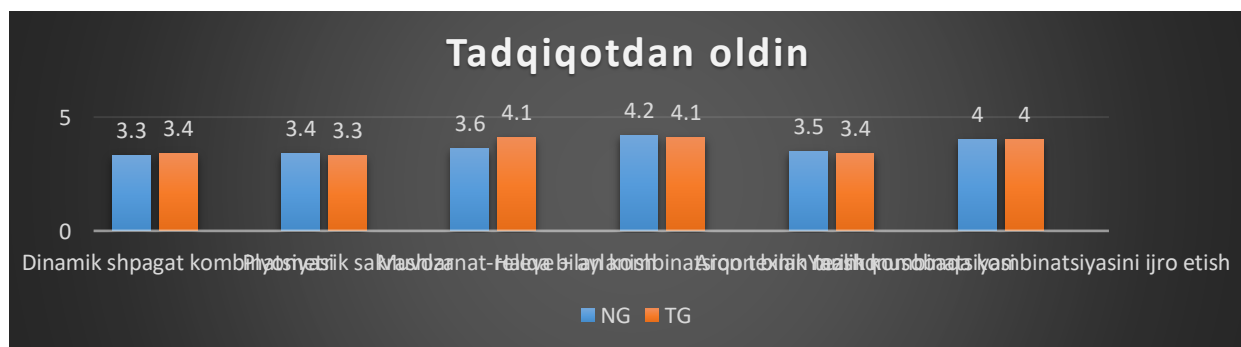
Sportchilarni tadqiqot oldi va tadqiqot keyingi natijalarni ball sistimasida taqqosladik quyidagi 2-jadvalda sinaluvchi TG va NG guruhlarining tadqiqotdan oldingohgi va tadqiqotdan keying natijalari keltirilgan

2-jadval

№	Test	Nazorat guruhi		Farq	Tajriba guruhi		Farq
		TO	TK		TO	TK	
1	Dinamik shpagat kombinatsiyasi	3,3	3,7	0,4	3,4	4,3	0,9
2	Plyometrik sakrashlar	3,4	3,8	0,4	3,3	4,2	0,9
3	Muvozanat-releve + aylanish	3,6	4,1	0,5	3,4	4,4	1,0
4	Halqa bilan kombinatsion texnik mashq	4,2	4,6	0,4	4,1	4,8	0,7
5	Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi	3,5	3,7	0,2	3,4	4,1	0,7
6	Yarim musobaqa kombinatsiyasini ijro etish	4,0	4,1	0,1	4,0	4,7	0,7
7	X	3,6	4,0	0,33	3,5	4,4	0,87

Izoh: TO- tadqiqotdan oldin. TK- tadqiqotdan keyin

TG-tajriba guruhi. NG-nazorat guruhi

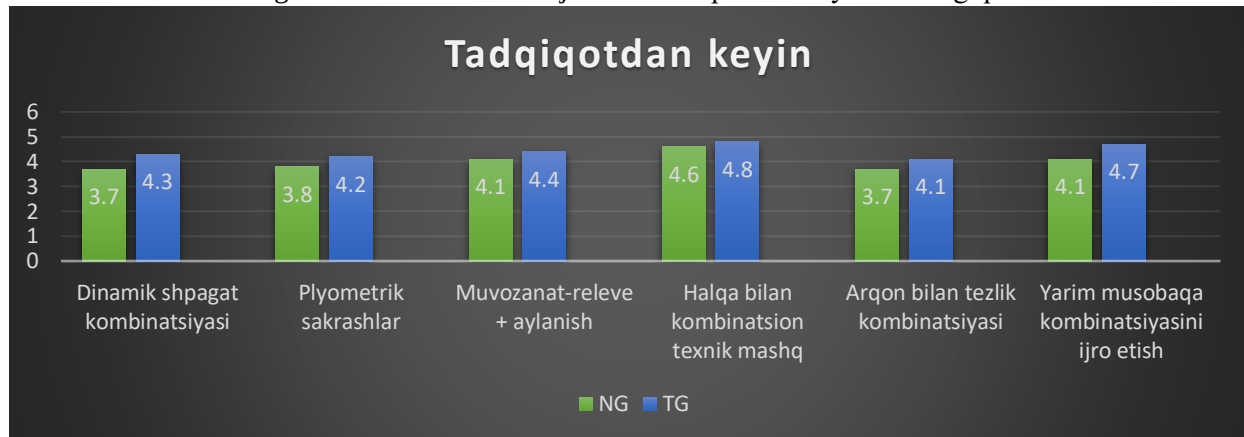


1-rasm. Tajriba va nazorat guruhiga mansub, o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni tadqiqotdan oldingi natijalari



Yuqoridagi tadqiqotdan oldin olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, tajriba va nazorat guruhlarida ko'rsatgan ko'rsatgichlar deyarli farq qilmaydi. Yuqoridagi tadqiqotdan keyin tajriba oxirida olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida ishlab chiqilgan maxsus mashqlardan foydalanib mashg'ulot o'tilgani uchun va nazorat guruhlarida har doimgi mashg'ulotlardan foydalanib mashg'ulot o'tilgani uchun TG va NG guruhlarida sezilarli natijani

ko'rsatdi. Sportchilarning mashqlar davomida o'z-o'zini boshqarish va konsentratsiya qobiliyati ham yaxshilandi, bu esa musobaqa paytida stressni kamaytiradi va o'zini ishonchli his qilishiga imkon yaratadi. Shunday qilib, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, samarali mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini tizimli, maqsadli va samarali boshqarishning muhim vositasi hisoblanadi va sport amaliyotida keng qo'llanishi mumkin.



2-rasm. Tajriba va nazorat guruhiga mansub, o'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni tadqiqotdan keyingi natijalari

Tadqiqot jarayoni shuni ko'rsatdiki, tizimli va maqsadli mashqlar majmuasidan foydalanish nafaqat jismoniy va texnik ko'nikmalarni oshirish, balki sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini muvozanatlash va jarohatlar xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Shuningdek, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi murabbiylar uchun amaliy qo'llanma vazifasini bajaradi va o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida samarali mashqlar majmuasini ishlab chiqish va qo'llash muhimligini o'rganishga qaratildi.

1. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashqlar majmuasi sportchilarning egiluvchanligi, sakrovchanligi, muvozanati, koordinatsiyasi va texnik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga samarali ta'sir qildi. Mashqlar majmuasi yosh gimnastikachilarga musobaqa elementlarini barqaror va to'g'ri bajarishga yordam beradi, shu bilan birga ularning harakatlarini ritmga moslashtirish, texnik aniqlikni oshirish va musobaqa sharoitiga psixologik tayyorgarlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

2. Dinamik shpagat kombinatsiyasi bo'yicha NG guruhda tadqiqotdan oldingi kursoratgich 3,3 ball, TG guruhda 3,4 ball; Plyometrik sakrashlar bo'yicha NG guruhda 3,4 ball, TG guruhda 3,3

ball; Muvozanat-releve + aylanish bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 3,6 ball TG guruhda 4,1 ball; Halqa bilan kombinatsion texnik mashq bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,2 ball, TG guruhda 4,1 ball Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi qo'llangan mashqlardan NG guruhda 3,5 ball TG guruhda 3,4 ball;

3. Dinamik shpagat kombinatsiyasi bo'yicha NG guruhda tadqiqotdan oldingi kursoratgich 3,7 ball, TG guruhda 4,3 ball; Plyometrik sakrashlar bo'yicha NG guruhda 3,8 ball, TG guruhda 4,2 ball; Muvozanat-releve + aylanish bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,1 ball TG guruhda 4,4 ball; Halqa bilan kombinatsion texnik mashq bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,6 ball, TG guruhda 4,8 ball Arqon bilan tezlik kombinatsiyasi qo'llangan mashqlardan NG guruhda 3,7 ball TG guruhda 4,1 ball; Yarim musobaqa kombinatsiyasini ijro etish mashqi bo'yicha qo'llangan mashqlardan NG guruhda 4,1 ball, TG guruhda 4,7 ballni tashkil etgan edi, tashkil etgan edi, o'rtacha ball hisoblanganda esa NG guruhda 4,0 ballni TG guruhda 4,4 ballni tashkil etdi.

4. Mashqlar majmuasi o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali boshqarishga imkon beradi va yosh gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashning ilmiy asoslangan vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:



1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To'ychiyev Z.O. – Gimnastika nazariyasi va uslubiati. Toshkent: Barkamol Fayz Media, 2017. – 500 bet.

2. X.X. Umarov – Gimnastika nazariyasi va uslubiati. Toshkent: O'zkitobsavdo, 2020. – 144 b.

3. Matsapayev Azizbek Gaibnazar – Gimnastika nazariyasi va uslubiati. Urganch: Khwarezm Travel, 2023. – 224 b.

4. A.O. Niyazbekova, A.K. Eshtayev, U.M. Unxainedova – Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiati (Badiiy gimnastika). Toshkent: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2023. – 216 b.

5. Xojimirzayev A. – Sport mahoratini oshirish (Gimnastika). Namangan: nashr, 2023. – 201 b.

6. Gulhayo Kholboyevna, Dilnoza Nazarova – Methods of Development of Physical Qualities in Gymnastics. JournalNX – Multidisciplinary Peer Reviewed Journal, 2021. –B. 485-492.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: rashidovna@gmail.com

Самостоятельный соискатель Самаркандского
Государственного Университета имени Ш.
Рашидова
Р.Р.Бадаев
Самарканд, Узбекистан.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на оценку педагогической эффективности использования подвижных игр в процессе подготовки юных баскетболистов. Эмпирическая часть работы основана на анкетировании 30 спортсменов, занимающихся баскетболом на начальном этапе подготовки. Анкета включала пять основных вопросов, позволяющих определить возраст участников, стаж занятий, частоту тренировок, регулярность посещения занятий и уровень интереса к тренировочному процессу. Анализ полученных данных позволил выявить особенности мотивации юных спортсменов, а также их отношение к занятиям баскетболом. Результаты исследования показали, что большинство детей проявляет устойчивый интерес к тренировкам, регулярно посещает занятия и положительно воспринимает игровые методы обучения. Полученные данные подтверждают значимость подвижных игр как эффективного педагогического средства, способствующего формированию двигательных навыков, развитию координационных способностей и повышению мотивации детей к занятиям спортом.

Ключевые слова: юные баскетболисты, подвижные игры, тренировочный процесс, анкетирование, двигательные навыки, мотивация, техническая подготовка, физическое развитие.

Annotation

Maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik samaradorligini baholashga qaratilgan tadqiqot natijalari keltirilgan. Ishning empirik qismi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida basketbol bilan shug'ullanuvchi 30 nafar sportchilar orasida o'tkazilgan so'rovnoma asosida tashkil etilgan. So'rovnoma beshta asosiy savoldan iborat bo'lib, unda ishtirokchilarning yoshini, mashg'ulotdagi tajribasini, mashg'ulotlar chastotasini, mashg'ulotlarga qatnashish muntazamligini va tayyorgarlik jarayoniga bo'lgan qiziqish darajasini aniqlash imkonini beruvchi savollar kiritilgan. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish yosh sportchilarning motivatsiya xususiyatlarini hamda ularning basketbol mashg'ulotlariga bo'lgan munosabatini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarning aksariyati mashg'ulotlarga doimiy qiziqish bildiradi, mashg'ulotlarga muntazam qatnashadi va o'yin usullari bilan o'qitishni ijobiy qabul qiladi. Olingan ma'lumotlar harakatli o'yinlarning samarali pedagogik vosita sifatidagi ahamiyatini tasdiqlaydi; ular harakat ko'nikmalarini shakllantirishga, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga va bolalarning sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga xizmat qiladi.

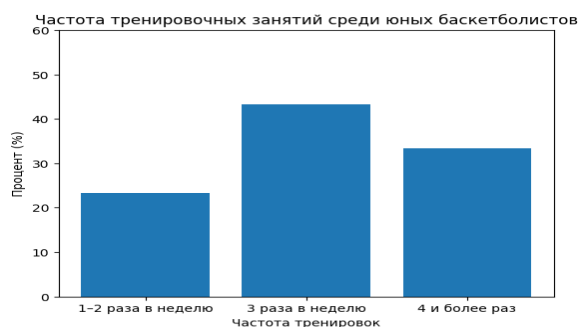
Kalit so'zlar: yosh basketbolchilar, harakatli o'yinlar, tayyorgarlik jarayoni, so'rovnoma, harakat ko'nikmalari, motivatsiya, texnik tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish.

The article presents the results of a study aimed at evaluating the pedagogical effectiveness of using active games in the training process of young basketball players. The empirical part of the study is based on a survey of 30 athletes who are engaged in basketball at the initial stage of training. The questionnaire included five main questions that made it possible to determine the age of the participants, training experience, frequency of training sessions, regularity of attendance, and the level of interest in the training process. The analysis of the obtained data made it possible to identify the motivation characteristics of young athletes, as well as their attitudes toward basketball training. The results of the study showed that most children demonstrate a stable interest in training, regularly attend sessions, and positively perceive game-based teaching methods. The obtained data confirm the importance of active games as an effective pedagogical tool that contributes to the formation of motor skills, the development of coordination abilities, and the increase of children's motivation to engage in sports.

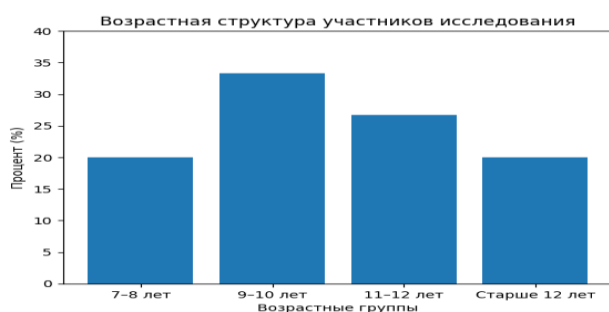
Keywords: young basketball players, active games, training process, survey, motor skills, motivation, technical training, physical development.

Введение. Современная система подготовки юных спортсменов ориентирована на применение педагогически обоснованных методов обучения, способствующих развитию двигательных способностей, физических качеств и устойчивого интереса к занятиям спортом. Особое значение эти задачи приобретают на этапе начальной подготовки, когда происходит формирование базовых технических умений и создаётся фундамент будущего спортивного мастерства. В практике детско-юношеского спорта одним из наиболее

результативных средств обучения являются подвижные игры. Их использование обусловлено возрастными особенностями детей, для которых характерны высокая эмоциональная восприимчивость, стремление к игровой деятельности и потребность в двигательной активности. Игровые упражнения позволяют сочетать обучение техническим элементам с элементами соревновательности и эмоционального вовлечения.

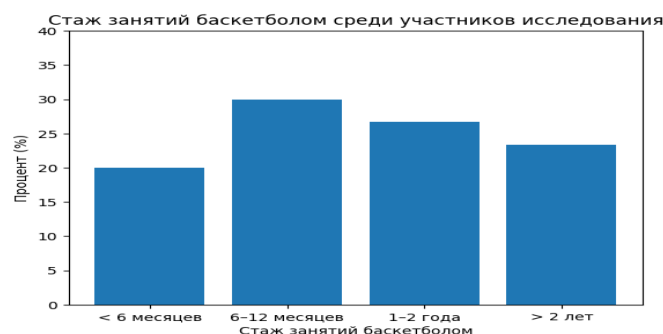


Методы исследования. В исследовании приняли участие 30 юных баскетболистов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Основным методом получения эмпирических данных являлось анкетирование. Анкета включала ряд вопросов, направленных на выявление возрастных характеристик спортсменов, продолжительности их занятий баскетболом, частоты тренировочных занятий, регулярности посещения тренировок и уровня заинтересованности в тренировочном процессе. Полученные данные были подвергнуты количественному анализу, что позволило определить процентное распределение ответов респондентов и выявить основные тенденции, характеризующие отношение юных спортсменов к тренировочной деятельности.



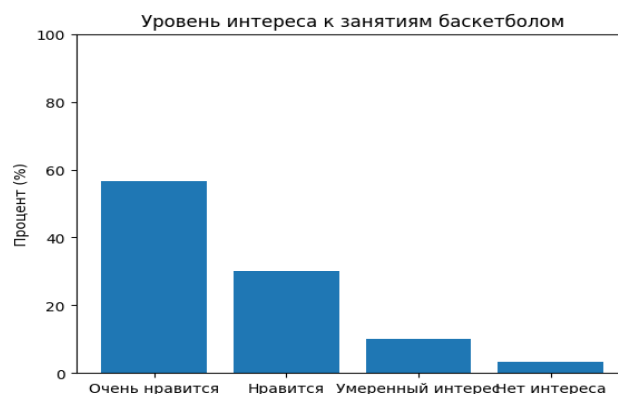
Результаты исследования. Обработка результатов анкетирования позволила определить возрастную структуру участников исследования. Среди опрошенных спортсменов 20% составили дети 7-8 лет, 33,3% 9-10 лет, 26,7% 11-12 лет, а 20% спортсмены старше 12 лет. Представленные данные свидетельствуют о том, что большинство участников исследования находятся на этапе начальной специализации, когда происходит активное освоение основных технических и тактических элементов игры.

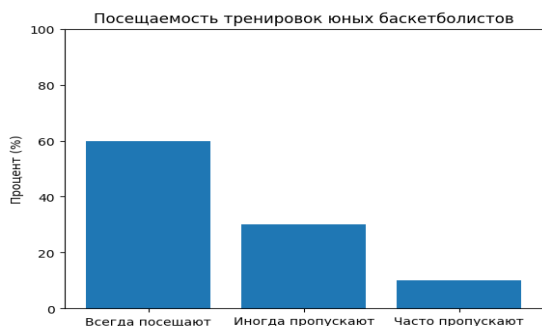
Анализ продолжительности занятий баскетболом показал неоднородность спортивного опыта респондентов. Так, 20%



спортсменов занимаются баскетболом менее шести месяцев, 30% имеют стаж от шести месяцев до одного года, 26,7% тренируются от одного до двух лет, а 23,3% занимаются баскетболом более двух лет. Полученные результаты отражают различный уровень спортивной подготовленности участников исследования. Результаты анкетирования также позволили определить частоту тренировочных занятий. Было установлено, что 23,3% спортсменов тренируются один-два раза в неделю, 43,3% посещают тренировки три раза в неделю, а 33,4% занимаются четыре и более раз в неделю. Наиболее распространённым режимом тренировочной деятельности является трёхразовое посещение занятий в неделю, что соответствует требованиям начального этапа спортивной подготовки.

Отдельный интерес представляют данные, характеризующие регулярность посещения тренировок. Анализ ответов показал, что 60% юных баскетболистов посещают тренировки регулярно, 30% респондентов иногда пропускают занятия, а 10% спортсменов делают это достаточно часто. Высокая доля регулярного посещения тренировок свидетельствует о сформированной мотивации и устойчивом интересе детей к занятиям баскетболом.





Изучение уровня интереса к тренировочному процессу показало, что 56,7% опрошенных отметили, что занятия баскетболом им очень нравятся. Ещё 30% спортсменов указали, что им нравится посещать тренировки. 10% респондентов проявляют умеренный интерес, а 3,3% участников исследования сообщили об отсутствии интереса к занятиям. Таким образом, подавляющее большинство юных спортсменов демонстрирует положительное отношение к тренировочному процессу.

Выводы. Проведённое исследование позволило выявить особенности отношения юных баскетболистов к тренировочной деятельности на этапе начальной подготовки. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство детей проявляет высокий уровень мотивации к занятиям спортом и активно участвует в тренировочном процессе. Анализ данных показал, что значительная часть спортсменов регулярно

посещает тренировки и положительно оценивает содержание занятий. Высокий уровень интереса к баскетболу подтверждает эффективность использования игровых методов обучения. Подвижные игры выступают важным педагогическим средством, способствующим развитию двигательных навыков, совершенствованию координационных способностей и повышению интереса детей к занятиям спортом. Их использование в тренировочном процессе создаёт благоприятные условия для освоения технических элементов баскетбола и формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010. – 512 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Спорт, 2013. – 240 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Теория и методика обучения баскетболу. – М.: Академия, 2014. – 320 с.



Самаркандский государственный университет
Н.К.Мададиеров
Самарканд, Узбекистан.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, КАК МЕТОДОВ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: madadiyev04@gmail.com

Аннотация

Данная статья посвящена вопросам использования цифровых технологий и искусственного интеллекта в учебно-тренировочном процессе спортсменов различной квалификации. Представлен механизм организации и проведения мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, цифровые технологии в спорте, мониторинг тренировочного процесса, искусственный интеллект в спорте.

Annotation

Mazkur maqola turli malakaga ega sportchilarni o'quv-trening jarayonida raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektidan foydalanish masalalariga bag'ishlangan. Sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini monitoring qilishni tashkil etish va o'tkazish mexanizmi taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat va sport, sportda raqamli texnologiyalar, mashg'ulot jarayonini monitoring qilish, sportda sun'iy intellekt.

This article is devoted to the issues of using digital technologies and artificial intelligence in the educational and training process of athletes of various qualifications. A mechanism for organizing and conducting monitoring of athletes' training and competitive activities is presented.

Keywords: Physical culture and sport, digital technologies in sport, monitoring of the training process, artificial intelligence in sport



Введение. В зарубежном спорте достижения в области информационных технологий применяются с Олимпийских игр в Токио 1964 года, когда впервые был применён ЭВМ. С тех пор информационные технологии уверенно входят в жизнь спорта, активно применяются для обеспечения соревнований, тренировочного процесса, мониторинга физической готовности и восстановления. Использование цифровых технологий используется в следующих методах организации исследований в спорте:

- анализ научно-педагогической литературы;
- анализ архивов;
- методы опроса и интервью;
- педагогический эксперимент и наблюдение;
- методика исследования физической подготовленности и физического развития спортсмена;
- математико-статистические методы исследования.

Сбор и обобщение информации является важной частью в использовании цифровых технологий (ускоряется процесс обработки и анализа литературы и архивных материалов). Автоматизированная система сбора данных опросов и интервью позволяет быстро получить данные исследований. Данные, полученные с использованием цифровых технологий,

сформируют базу для адекватной оценки результата эксперимента, исключат ошибки, связанные с человеческим фактором, помогут сформировать необходимые компоненты системы спортивной подготовки. Собранные данные всегда требуют анализа и обобщения.

Обобщение происходит с помощью индуктивных и статистических методов обработки информации и тут опять на помощь приходят цифровые технологии – огромное программное обеспечение, которое помогает быстро и качественно обработать и хранить информацию и выявить различные закономерности для оценки соревновательной деятельности и корректировки тренировочного процесса.

Педагогический метод включает в себя научно-методическое обеспечение, в том числе:

- диагностические аппараты для оценки и мониторинга функционального состояния спортсменов;
- компьютеризированные тренажерно-диагностические стенды для обеспечения

комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов;

- экспертные системы для планирования, контроля и управлением тренировочного процесса;

- системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов

- двигательных навыков и умений;

- компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте.

В этой статье рассмотрим метод педагогического эксперимента и наблюдения с использованием информационных технологий в тренировочном процессе. Специалистами Ашкинази С.М., Иванова Л. А., Савельева О. В., Алешин Л.И., Воронцов В.А., Никитушкин В. Г. [1, 5, 6, 7, 9] отмечен рост использования информационных технологий, озвучены проблемы и перспективы их внедрения, подтверждающие обоснованность выбора средств и методов функциональной диагностики для оптимизации учебно-тренировочной и спортивной соревновательной деятельности.

В настоящее время в литературе имеется достаточно сведений об изменении функционального состояния спортсменов. Такие авторы как Губа В.П., Сивохов, В.Л., Таймазов В.А., О. Н. Кудря [2, 9] В их работах описан выбор и обоснование методов диагностики, проведенные исследования позволяют подтверждающие обоснованность выбора средств и методов функциональной диагностики для оптимизации учебно-тренировочной и спортивной соревновательной деятельности. Даются краткие характеристики применения информационных технологий в спорте и физической культуре, приведены примеры слияния спорта и технологий в современном мире.

Использование баз данных для контроля и мониторинга тренировочного процесса активно обосновывается многими авторами в различных видах спорта, этим занимались Зебзеев В.В., Оганджанов А.Л., Цыпленкова Е.С., Черяпкин Р.С. [3] (в легкой атлетике, десятиборье и лыжном двоеборье, борьбе).

Одним из эффективных методов исследования для определения эффективности тренировочного процесса и оценки уровня готовности к соревновательной деятельности является мониторинг состояния спортсмена в режиме реального времени. Исследование сердечного ритма применяется в самых разнообразных областях прикладной



физиологии, клинической медицины и спорта. Сфера данных исследований расширяется с каждым годом. Один из методов, позволяющих вести мониторинг сердечного ритма – анализ данных фитнес-браслетов, пульсметров, датчики и приборы для сбора данных. Благодаря полученным данным формируется онлайн-история здоровья. Благодаря постоянному мониторингу тренер может в режиме реального времени контролировать состояние спортсмена, его тренировки, сон и питание. Также доступен коллективный мониторинг с выгрузкой данных по видам спорта, командам, возрасту и т.п. Это позволит эффективно управлять тренировочным процессом на расстоянии. Фиксировать любые реакции организма на нагрузки, изменение климата и соревновательную деятельность. В результате данной диагностики могут быть получены данные для оценки трех типов состояний:

1. Длительный тип состояния. Состояние сохраняется несколько недель, такие как «Спортивная форма», растренированность и т.д.

2. Текущий тип состояния. Состояние одного или нескольких тренировочных занятий, мониторинг которого позволит скорректировать тренировочную программу.

3. Оперативный тип состояний. Состояние в конкретный момент времени под влиянием нагрузки, стресса.

Применение мониторинга физического состояния позволит решить следующие задачи:

1. Анализ индивидуальных реакций спортсмена на нагрузку, составления рейтинга для принятия управленческих решений.

2. Разработку индивидуальных программ для тренировок.

3. Создание базы данных физического состояния команды.

4. Разработать модельные характеристики спортсменов и команды.

Выводы.

Таким образом, применение методики диагностики в тренировочном процессе с помощью информационных технологий позволит оперативно реагировать на изменения в физическом состоянии, корректировать тренировочный процесс, делать качественный

отбор, обеспечит индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Список литературы:

1. Ашкинази, С.М. О некоторых аспектах использования информационных технологий в парусном спорте / С.М. Ашкинази, В.В. Рябчиков, В.С. Куликов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 21–26.

2. Губа, В.П. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов / В.П. Губа, В.В. Маринич // Вестник спорт. науки. – 2013. – № 6. – С. 47–51.

3. Зебзеев, В.В. Информационная база данных подготовленности квалифицированных лыжников-двоеборцев / В. В. Зебзеев, О. С. Зданович // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 78–82.

4. Зебзеев, В.В. Информационная база данных подготовленности лыжников-двоеборцев разной квалификации / В.В. Зебзеев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015.

– № 6 (124). – С. 75–79.

5. Иванова, Л.А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Иванова Л.А., Савельева О.В. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 81–85. – URL : <http://e-koncept.ru/2015/15273.htm> (дата обращения: 01.10.2019).

6. Воронцов, Н.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие / Н.А. Воронцов. – СПб. : [б.и.], 2007. – 140 с.

7. Алешин, Л.И. Информационные технологии : учебное пособие / Л.И. Алешин. – М. : Маркет ДС, 2008. – 384 с.

8. Опыт использования медицинского программно-аппаратного комплекса / С.О. Ключников, А.С. Самойлов, С.В. Медведев [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 81–94.

9. Кудря, О.Н. Оценка функционального состояния и физической подготовленности спортсменов по показателям вариабельности сердечного ритма / О.Н. Кудря // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1 (17). – С. 185–194.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 91-116-19-91

Email: Javohirtkd@gmail.com

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxasislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
J.M.Dexqonov
Toshkent, O'zbekiston.

JAHON TAEKVONDOSIDAGI ZAMONAVIY TENDENSIYALAR ASOSIDA SPORTCHILARNING TEXNIK- TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI MONITORING QILISH TIZIMI

Аннотация

В данной статье рассматриваются современные тенденции развития тхэквондо (WT) и анализируется эффективность технико-тактических действий спортсменов в условиях применения электронной системы судейства. В ходе исследования была разработана и экспериментально апробирована инновационная система мониторинга уровня технико-тактической подготовленности спортсменов. Данная система позволяет оценивать двигательную активность спортсменов, точность ударной техники, скорость, координацию и тактические действия в соревновательной деятельности. Результаты экспериментального исследования показали, что внедрение системы мониторинга способствует повышению эффективности подготовки спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, технико-тактическая подготовка, система мониторинга, электронная система судейства, подготовка спортсменов, современные тенденции, соревновательная деятельность.

Annotation

Ushbu maqolada zamonaviy taekwondo (WT) sport turining rivojlanish tendensiyalari hamda elektron hakamlik tizimi sharoitida sportchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilishning ilmiy asoslangan tizimi ishlab chiqildi. Mazkur tizim sportchilarning harakat faoliyati, zarba texnikasi aniqligi, tezkorlik, koordinatsiya hamda musobaqa jarayonidagi taktikasini baholash imkonini beradi. Eksperimental tadqiqot natijalari monitoring tizimining sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: taekwondo, texnik-taktik tayyorgarlik, monitoring tizimi, elektron hakamlik, sportchilar tayyorgarligi, zamonaviy tendensiyalar, musobaqa faoliyati.

This article analyzes modern development trends in World Taekwondo (WT) and examines the effectiveness of athletes' technical and tactical actions under the conditions of the electronic scoring system. During the research process, an innovative monitoring system for assessing the level of athletes' technical and tactical preparedness was developed and experimentally tested. The proposed system allows evaluation of athletes' motor activity, accuracy of kicking techniques, speed, coordination, and tactical performance during competitions. The experimental results demonstrated that the monitoring system contributes to improving the efficiency of athletes' training and competitive performance.

Keywords: taekwondo, technical and tactical training, monitoring system, electronic scoring system, athlete preparation, modern trends, competitive activity.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga, shuningdek ushbu jarayonni ilmiy asosda nazorat qilish va tahlil qilish tizimining samaradorligiga bog'liqdir. Taekwondo sport turi ham jadal rivojlanib borayotgan zamonaviy olimpik sport turlaridan biri bo'lib, unda raqobat darajasining oshib borishi sportchilardan yuqori darajadagi texnik-taktik mahoratni, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini hamda jang jarayonida vaziyatga mos strategiyani qo'llay olishni talab etmoqda. Shu sababli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini muntazam monitoring qilish, uning dinamikasini aniqlash va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. [1,2].

So'nggi yillarda jahon taekvondosida qoidalar va musobaqa tizimining takomillashuvi, elektron himoya vositalari va avtomatlashtirilgan hakamlik tizimining joriy etilishi sportchilarning texnik-taktik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada jang olib borish uslubi, zarba berish texnikasi, harakatlar tezligi va taktik kombinatsiyalarni qo'llash usullari sezilarli darajada o'zgarib bormoqda. Bunday sharoitda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini zamonaviy tendensiyalar asosida tahlil qilish va monitoring qilish tizimini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Taekwondo bo'yicha yetakchi davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarishda monitoring tizimlaridan foydalanish muhim o'rin tutadi. Monitoring jarayoni sportchilarning texnik harakatlari, taktik faoliyati, jang davomida bajarilgan zarbalar soni va samaradorligi, himoya hamda qarshi hujum elementlari kabi ko'rsatkichlarni muntazam ravishda tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa murabbiylarga mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi. [3,4,5].

Shuningdek, zamonaviy sport ilmidagi raqamli texnologiyalar, videoanaliz, biomekanik tahlil hamda statistik monitoring tizimlaridan keng foydalanilmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchilarning texnik-taktik harakatlarini chuqur tahlil qilish, musobaqa faoliyatining samaradorligini baholash va tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini yaratadi. Shu nuqtai nazardan, taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini monitoring qilish tizimini zamonaviy jahon tendensiyalari asosida takomillashtirish sport pedagogikasi va sport nazariyasi uchun dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda sportchilarning texnik-taktik



tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishga qaratilgan. Ushbu tizim sportchilarning tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish, musobaqa faoliyatini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash va uning dinamikasini aniqlashga xizmat qiluvchi samarali monitoring tizimini ishlab chiqish hamda uni mashg'ulot va musobaqa jarayonida qo'llashning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishdan iborat. [6,].

Tadqiqot vazifalari.

Taekvondo sport turida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish hamda jahon taekvondosidagi zamonaviy rivojlanish tendensiyalarini o'rganish.

Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini monitoring qilishga mo'ljallangan nazorat testlari va baholash usullarini ishlab chiqish.

Ishlab chiqilgan monitoring tizimini pedagogik tajriba jarayonida sinovdan o'tkazish va uning samaradorligini statistik tahlil asosida baholash.

Tadqiqot natijalariga asoslanib taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Taekvondo sport turida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport nazariyasi va metodikasida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu masala bo'yicha ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ularda taekvondochilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. [7].

Sport nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy manbalarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi sport mahoratining muhim tarkibiy qismi sifatida qaratiladi. Olimlarning ta'kidlashicha, texnik tayyorgarlik sportchining harakat texnikasini to'g'ri, aniq va samarali bajarish qobiliyatini ifodalasa, taktik tayyorgarlik musobaqa jarayonida raqibga qarshi optimal strategiya va harakat usullarini tanlash hamda ulardan samarali foydalanish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Shu sababli zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida texnik va taktik tayyorgarlik o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlantirilishi zarurligi qayd etiladi.

Taekvondo sport turiga oid ilmiy tadqiqotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda musobaqa faoliyatini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqotchilar taekvondochilarning jang jarayonidagi harakatlarini o'rganish orqali eng samarali texnik elementlar, zarba kombinatsiyalari hamda taktik harakatlar tizimini aniqlash mumkinligini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, zamonaviy taekvondoda yuqori tezlikda bajariladigan zarbalar, murakkab kombinatsiyalar hamda qarshi hujum taktikasidan keng foydalanilayotgani qayd etilgan.

So'nggi yillarda jahon taekvondosida musobaqa qoidalarining yangilanishi va elektron himoya vositalarining joriy etilishi sportchilarning texnik-taktik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, elektron baholash tizimining qo'llanilishi zarbalar aniqligi va tezligini oshirishga, shuningdek sportchilarning jang olib borish uslubini yanada takomillashtirishga olib kelgan. Natijada zamonaviy taekvondoda tezkorlik, koordinatsiya, zarba aniqligi hamda taktik fikrlash darajasi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish va baholash masalalariga ham alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotchilar sportchilar tayyorgarlik darajasini aniqlashda nazorat testlari, pedagogik kuzatuv, videoanaliz hamda statistik tahlil usullaridan foydalanish zarurligini ta'kidlaydilar. Bunday yondashuv sportchilarning texnik harakatlari va taktik faoliyatini chuqur tahlil qilish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish hamda sport natijalarini oshirish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, taekvondo sportchilari tayyorgarligini takomillashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikni muntazam monitoring qilish muhim ahamiyatga ega [1]. Biroq mavjud ilmiy tadqiqotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kompleks baholashga qaratilgan monitoring tizimi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi kuzatiladi. Shu sababli jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimini ishlab chiqish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur tahlillar tadqiqotning keyingi bosqichlarida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezonlarini aniqlash hamda samarali monitoring tizimini ishlab chiqish uchun muhim ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi [2].



Tajriba guruhi yuqori malakali taekvondo sportchilarining tadqiqot boshi va oxiri texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=25)

T/r	Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshi ($X \pm \sigma$)	V %	Tadqiqot oxiri ($X \pm \sigma$)	V %
1	10 soniyada maksimal dollyo chagi zarbalar soni (marta)	$18,5 \pm 2,6$	14,1	$22,4 \pm 2,9$	12,9
2	Nishonga aniq zarbalar soni (30 soniya)	$12,3 \pm 1,8$	14,6	$16,7 \pm 2,1$	12,6
3	Kombinatsion zarbani bajarish vaqti (soniya)	$7,8 \pm 1,0$	12,8	$6,4 \pm 0,8$	12,5
4	Reaksiya tezligi (soniya)	$0,42 \pm 0,05$	11,9	$0,36 \pm 0,04$	11,1

Jadvalda tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida va tajriba yakunida olingan natijalar asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar sportchilarning zarba tezligi, zarba aniqligi, kombinatsion texnik harakatlarni bajarish tezligi hamda reaksiya tezligidagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini berdi. Ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat (X), standart og'ish (σ) va variatsiya koeffitsienti ($V\%$) orqali ifodalandi.

Tadqiqot boshida 10 soniya davomida maksimal dollyo chagi zarbalarini bajarish testi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich $18,5 \pm 2,6$ martani tashkil etdi, variatsiya koeffitsienti esa $14,1\%$ ga teng bo'ldi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich $22,4 \pm 2,9$ martagacha oshdi, variatsiya koeffitsienti esa $12,9\%$ ni tashkil etdi. Bu natija tajriba davomida sportchilarning zarba berish tezligi hamda texnik harakatlarni bajarish qobiliyati sezilarli darajada rivojlanganini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsientining biroz kamayishi guruh ichidagi natijalarning yanada barqarorlashganini bildiradi.

Nishonga aniq zarbalar sonini aniqlash testida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot boshida ushbu ko'rsatkich o'rtacha $12,3 \pm 1,8$ martani tashkil etib, variatsiya koeffitsienti $14,6\%$ ga teng bo'ldi. Tajriba yakunida esa o'rtacha ko'rsatkich $16,7 \pm 2,1$ martagacha oshdi, variatsiya koeffitsienti esa $12,6\%$ ni tashkil etdi. Bu natijalar sportchilarning zarba aniqligi hamda texnik nazorat darajasi oshganligini ko'rsatadi. Shuningdek, guruh ichidagi natijalar barqarorlashgani variatsiya koeffitsienti kamayishi orqali ham tasdiqlanadi.

Kombinatsion zarbalarni bajarish tezligini aniqlash testida tadqiqot boshida o'rtacha ko'rsatkich $7,8 \pm 1,0$ soniyani tashkil etdi, variatsiya koeffitsienti $12,8\%$ ga teng bo'ldi. Tajriba yakunida esa ushbu ko'rsatkich $6,4 \pm 0,8$ soniyagacha kamaydi, variatsiya koeffitsienti $12,5\%$ ni tashkil etdi. Mazkur natijalar sportchilarning texnik kombinatsiyalarni tez va samarali bajarish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Kombinatsiyalarni bajarish vaqtining qisqarishi

sportchilarning koordinatsiya va texnik tayyorgarligi rivojlanganidan dalolat beradi.

Reaksiya tezligini aniqlash testida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot boshida sportchilarning o'rtacha reaksiya tezligi $0,42 \pm 0,05$ soniyani tashkil etib, variatsiya koeffitsienti $11,9\%$ ga teng bo'ldi. Tajriba yakunida esa bu ko'rsatkich $0,36 \pm 0,04$ soniyagacha yaxshilandi, variatsiya koeffitsienti esa $11,1\%$ ni tashkil etdi. Bu esa sportchilarning signalga javob berish tezligi oshganini hamda jang jarayonida tezkor qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, jadvalda keltirilgan natijalar tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajasida ijobiy o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatadi. Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha qiymatlarning oshishi yoki bajarish vaqtining qisqarishi tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi hamda monitoring tizimi samarali bo'lganligini tasdiqlaydi. Variatsiya koeffitsientining $11-14\%$ oralig'ida bo'lishi esa guruh ichidagi natijalar bir-biriga yaqin va statistik jihatdan barqaror ekanligini ko'rsatadi. Bu holat tajriba davomida olingan natijalarning ishonchligini ta'minlaydi hamda ishlab chiqilgan monitoring tizimi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish maqsadida bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu tavsiyalar sportchilarning mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, texnik harakatlar aniqligini oshirish hamda taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

Avvalo, taekvondo sportchilari tayyorgarlik jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlantirish zarur. Mashg'ulotlar jarayonida zarba texnikasini takomillashtirish bilan bir qatorda, sportchilarning jang jarayonida to'g'ri taktik qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham shakllantirish muhim hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda turli taktik vaziyatlarni modellashiruvchi sparring



mashqlari, kombinatsion zarbalar hamda qarshi hujum elementlariga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Shuningdek, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash va uning dinamikasini aniqlash maqsadida maxsus nazorat testlaridan muntazam foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu testlar sportchilarning zarba tezligi, zarba aniqligi, harakat koordinatsiyasi hamda reaksiya tezligini aniqlash imkonini beradi. Olingan natijalar asosida murabbiylar sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida rejalashtirishlari mumkin.

Taekvondo sportchilari tayyorgarligida zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, videoanaliz, pedagogik kuzatuv hamda statistik tahlil usullaridan foydalanish sportchilarning musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning texnik harakatlari va taktik faoliyatini tahlil qilish, mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan mashg'ulot jarayonida keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Chunki zamonaviy taekvondo sport turida jang jarayonida tezkor harakat qilish, raqibning harakatlarini oldindan sezish hamda qisqa vaqt ichida samarali zarba berish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Shu bilan birga, sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish va olingan natijalarni mashg'ulot jarayonida qo'llash ham muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar davomida sportchilarning hujum, qarshi hujum va himoya harakatlari tahlil qilinib, ular asosida individual taktik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu tavsiyalarni amaliyotga joriy etish sportchilarning sport mahoratini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini monitoring qilish tizimini takomillashtirishga qaratildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili texnik va taktik tayyorgarlikning sport natijalaridagi muhimligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan nazorat testlari va monitoring tizimi pedagogik tajribada sinovdan o'tkazilib,

sportchilarning zarba tezligi, aniqligi, kombinatsion texnik harakatlar va reaksiya tezligida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Natijalarga asoslanib ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, texnik-taktik mahoratni oshirish va musobaqa faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan, tadqiqot sportchilarning tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Быков Б.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самосовершенствовании у школьников // Физическая культура: воспитание, образование. 2000. - С.2-7.

2. Белорусова В.В. Физическое образование / В.В. Белорусова. - М.: Логос, 2003. - 43 с.

3. Виру А.А., Юримья Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримья, Т.А. Смирнова. - М.: ФиС, 2010. - 142 с.

4. Doniyor A. Taekvondo sport turida 13-14 yoshli oyoq harakatlarini tezligini oshirish // Journal of new century innovations. - 2023. - T. 24. - №. 2. - С. 190-192.

5. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В.М. Гелецкий. - Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 342 с.

6. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре. / Л.Д. Глазырина. - Минск: Тесей, 2008. - 74 с.

7. Гончарова О.В., Шарипов А.К, Холмухаммедов Р.Д. Анализ анкетирования учителей физического воспитания по вопросам совершенствования физической подготовленности школьников // Республиканская научно-практическая конференция / Научно-педагогические и методика биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений (20-21.05.2010). -Т.: Лидер Пресс, 2010. - С. 68-69.

8. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. -T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, T. 2018. - 204 b.

9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. - T., 2018. - 172 s.

10. Mirjamolov, M. X., & Pulatova, G. D. (2021). The Mental Health of People with Disabilities. *Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali*, 1(6), 654-656.

11. Pulatova, G. (2022). Exercise in childhood benefits those with cerebral palsy in later life. *Проблемы и перспективы розвитку*



спортивных игор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, 150-152.

12. Po'latova G. D. (2024). Para yadro itqituvchilarning qo'l portlash qobiliyatini rivojlantirish uslubiyati. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (9), 568-570.

13. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: akramovichakmal9@mail.com

O'zDJTSU "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

A.A. Boltaev

Toshkent, O'zbekiston.

AN'ANAVIY MASHG'ULOTLAR ORQALI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY-FUNKSIONAL VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TAHLIL QILISH

Аннотация

В статье с научно-педагогической точки зрения анализируется уровень сформированности показателей физической, функциональной и технико-тактической подготовленности высококвалифицированных волейболистов в процессе традиционных тренировочных занятий и в течение годичных циклов подготовки, а также их соответствие действующим нормативным требованиям. Результаты исследования направлены на оценку эффективности тренировочного процесса, определение уровня подготовленности спортсменов и формирование научно обоснованных выводов по совершенствованию системы подготовки.

Ключевые слова: волейболисты, тренировка, виды подготовки, циклы подготовки, нормативные требования

Annotation

Maqolada yuqori malakali voleybolchilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlar hamda yillik tayyorgarlik sikllari jarayonida jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining shakllanish darajasi va ularning amaldagi me'yoriy talablar bilan mosligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash, sportchilarning tayyorgarlik holatini aniqlash hamda tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, mashg'ulot, tayyorgarlik turlari, tayyorgarlikssikllari, me'yoriy talablar. This article provides a scientific and pedagogical analysis of the level of formation of physical, functional, and technical-tactical preparedness indicators in highly qualified volleyball players during traditional training sessions and throughout the annual training cycles, as well as their compliance with established normative requirements. The research findings contribute to evaluating the effectiveness of the training process, determining the athletes' preparedness status, and developing scientific conclusions aimed at improving the training system.

Keywords: volleyball players, training, types of preparation, preparation cycles, normative requirements

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda jahon sport arenasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligi o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlash bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida raqobatbardosh o'yin faoliyatini namoyon etish sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, mukammal texnik mahorat va samarali taktik tafakkurga ega bo'lishini taqozo etadi. Shu bois, mashg'ulot jarayonida mazkur tayyorgarlik turlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlash, ularning shakllanish darajasini ilmiy asosda tahlil qilish va baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, ushbu sport turiga ixtisoslashgan sport maktablari, sport akademiyalari va sport klublarida shug'ullanayotgan yosh bolalarni katta yoshli yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlariga jalb qilish va ularni sinovdan o'tkazish asosida jamoalarga saralash odat tusiga kirgan. Biroq,

bunday amaliyotni amalga oshirish jarayonida jamoaga qabul qilinadigan "iste'dodli" nomzodlar har doim ham tayyorgarlik turlari bo'yicha belgilangan me'yoriy talablar va mos model ko'rsatkichlar doirasida sinovdan o'tkazilmasligi kuzatiladi (Yu.D. Jeleznyak, 2013, s. 76-90). A.V. Belyaev, L.V. Bulnina, 2011, c. 87-133; A.G. Furmanov, 2007, c. 265-304].

Bunday holat natijada nazorat "tegirmonidan" o'tkazilmagan yosh nomzod-o'yinchilarni katta va o'rta shiddatli yuklamalarga bardosh berolmasligiga hamda iste'dod va mahoratni "sinishiga" olib kelishi ehtimoldan holi bo'lmaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolchilarda jismoniy funksional va texnik-taktik imkoniyatlar ko'rsatkichlarining yillik tayyorgarlik sikllarida shakllanish dinamikasini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot metodlari va uni tashkil qilish.

Tadqiqotni o'tkazishda quyidagi metodlardan foydalanildi: jismoniy tayyorgarlik b o'yicha -9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish, 92 m.ga archasimon y o'nalishda yugurish, 2 kg.li t



o'ldirma to'pni o'tirgan holatda va tik holatda sakrab bosh ortidan ikki qo'llab otish, joydan vertikal sakrash, yuqoriga ko'tarilgan qo'llarda 43 sm balandda osilgan markerga max marta sakrab qo'l tekkizish-sakrash chidamkorligi; funksional tayyorgarlik bo'yicha – yurakni qisqarish chastotasi (YQCH), nafas olishi chastotasi (noch)ni aniqlash, shtange sinovi yordamida nafas olib, nafasni saqlash vaqti va genchi sinovi yordamida nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqtini aniqlash; texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha - 1,6,5 zonalarining orqa qismiga 3 martadan 9 marta to'p kiritish 6-zonadan uzatilgan to'pni 2-zonaga joylashgan holda 4-zona tomonidagi ustinga o'rnatilgan diametri 40 sm.li aylana xalqa-nishonga 6 imkoniyatdan uzatish, 4-zonadan o'zi irg'itib tashlagan to'pni 1 va 5 – zonalarining orqa qismiga 5 martadan 10 marta zarba berish aniqligini baholash testlari.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili.

Sport nazariyasi va amaliyotidan ma'lumki, jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlar, funksional va texnik taktik tayyorgarlik turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lib, birinchi ikki tayyorgarlik turi texnik taktik mahoratni jadal shakllanishi, uni uzoq muddatli, katta hajmli va o'ta shiddatli mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari ta'sirida barqaror saqlanib qolishiga zamin yaratiladi. Tadqiqot natijalarida ma'lum bo'ldiki, nazoratga jalb qilingan 18-19 yoshli malakali voleybolchilarda jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari shu yoshli o'yinchilar uchun belgilangan me'yoriy talablar va model ko'rsatkichlar darajasida ancha past ekan. Chunonchi, 93-63 m .ga mokisimon yugurish tezligi mazkur voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllining boshida $9,1 \pm 1,55$ s.ni tashkil etgan bo'lsa musobaqa sikllining boshlanishi arafasida ushbu ko'rsatkich $8,4 \pm 1,45$ s.gacha kuchaydi (1-jadval). Lekin musobaqa sikli.

18-19 yoshli voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab o'tkaziladigan an'anaviy ma'lumotlarda maxsus jismoniy

imkoniyatlarni rivojlanish dinamikasi yakuniga kelib mokisimon yugurish tezligi $10,4 \pm 2,06$ s. gacha sustlashib ketdi yoki tezlikning susayish farqi minus 1,3 s. bilan ifodalanadi.

92 m.ga "archasimon" yo'nalishda yugurish tezligi muvofiq ravishda $27,2 \pm 2,42$; $26,4 \pm 2,18$; $27,6 \pm 2,45$ s. bilan qayd etildi. Keltirilgan ikki test natijalari bo'yicha ham ko'rinib turibdiki, ushbu o'smir voleybolchilarda tezkorlik sifati musobaqa sikli yakuni yoki umuman yillik tayyorgarlik sikllarining yakuniga kelib tushib ketgan.

2 kg m t/to'pni o'tirgan holatda bosh ortidan ikki qo'llab otish oralig'i muvofiq tartibda quyidagicha namoyish etilgan: $9,6 \pm 1,38$; $10,7 \pm 1,53$; $8,3 \pm 2,03$ m. Shu to'pni tik holatda bosh ortidan ikki qo'llab otish oralig'i esa: $11,7 \pm 1,836$; $12,9 \pm 1,75$; $10,3 \pm 1,66$ m ni tashkil etgan. Demak, maxsus tezkor-kuch ko'rsatkichlari ham yillik tayyorgarlik sikli yakuniga borib regressiv tomonga o'zgargani kuzatildi.

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarning funksional komponentlari ham yillik tayyorgarlik sikllining yakuniga kelib salbiy tomonga o'zgargani kuzatildi.

Jumladan, YQCH yillik tayyorgarlik jarayonining boshlanish arafasida $67,4 \pm 2,07$ zarba/daq.bilan ifodalangan bo'lsa, musobaqa oldi bosqichida ushbu ko'rsatkich $65,1 \pm 1,64$ zarba/daq.gacha ijobiy tomonga o'zgardi. Biroq musobaqa sikllari tugaganidan so'ng bu ko'rsatkich keskin ortganligi aniqlandi va $71,5 \pm 2,56$ zarba/daq.ni tashkil etdi. NOCH muvofiq ravishda quyidagicha qayd etildi: $14,2 \pm 2,13$; $12,4 \pm 1,47$; $15,6 \pm 2,77$ marta/daq. bilan ifodalandi. Shtange sinovi bo'yicha aniqlangan chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqtida: $41,6 \pm 3,05$; $46,2 \pm 3,58$; $39,2 \pm 2,71$ s. ga teng bo'lganligi qayd etildi. Genchi sinovi bo'yicha chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti esa: $19,8 \pm 2,56$; $21,5 \pm 2,17$; $18,3 \pm 2,24$ s. bilan ifodalangan. Ta'kidlash joizki, uzoq muddatli katta yuklamalarga bardosh berish va texnik-taktik mahorat darajasini saqlab qolish hamda o'yin natijadorligini saqlab

1jadval

Voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlar davomida funksional imkoniyatlarni shakllanish dinamikasi $n=60$, ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	Tayyorgarlik sikli boshi, iyul	Musobaqa sikli oldidan, dekabr	Musobaqa sikli yakuni, may	Ko'rsatkichlar farqi
YQCH zarba/daq	$67,5 \pm 2,07$	$65,2 \pm 1,64$	$71,7 \pm 2,56$	-4,2
NOCH marta/daq	$14,3 \pm 2,13$	$12,5 \pm 1,47$	$15,6 \pm 2,27$	-1,3
Shtange sinovi-nafas olib, nafas saqlash vaqti (s)	$41,7 \pm 3,05$	$46,3 \pm 3,58$	$39,2 \pm 2,71$	-2,5
Genchi sinovi-nafas chiqarib, nafas saqlash vaqti (s)	$19,8 \pm 2,56$	$21,5 \pm 2,17$	$18,3 \pm 2,24$	-1,5

qolish imkoniyati ustuvor jihatdan anaerob shu qobiliyatiga bog'liqdir va bu borada

organizmni 02 qarzidorligida ham (chinokiya holati) jadal ishlash darajasi muhim ahamiyatga



egadir. Ammo, ko'rinib turganidek, tadqiqotda ishtirok etgan 15-16 yoshli voleybolchilarda mazkur qobiliyat ko'rsatkichlari o'ta sust darajada namoyish etilgan. N.D.Graevsnaya [2005, s. 28-30] ning ma'lumotlariga qaraganda, chuqur nafas olib, nafasni saqlash vaqti sport bilan muntazam shug'ullanuvchi sportchilarda 2 va undan ko'p daqiqacha davom etishi, chuqur nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqti esa 40-60 s. dan ham ortishi mumkin ekan.

18-19 yoshli voleybolchilarda o'ta sust ko'rsatkichlari bilan qayd etilgan jismoniy va funksional imkoniyatlar ayrim texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari qanday ta'sir etishini o'rganish alohida e'tiborga loyiqdir. Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, masalan, ularda 1,6,5 zonalarning orqa qismiga 3 martadan to'p kiritish (9 imkoniyat) aniqligi yillik

tayyorgarlik jarayoni boshida $4,5 \pm 0,5$ martani tashkil etgan bo'lsa, musobaqa sikli boshlanishidan avval bu ko'rsatkich $6,4 \pm 0,7$ martagacha ortgan (3-jadval). Ammo, musobaqa sikllari yakunida yosh yillik tayyorgarlik sikli tugashi bilan bu ko'rsatkich $4,1 \pm 0,6$ martagacha kamayganligi kuzatildi. Orqa zonadan uzatilgan to'pni 2-zonadan 4-zona yonidagi ustunga o'rnatilgan xalqa-nishonga 6 marta uzatish aniqligi tayyorgarlik sikli boshida $3,6 \pm 0,3$ martani, musobaqa sikli oldidan $4,2 \pm 0,5$ martani, yillik tayyorgarlik yakunida $3,3 \pm 0,5$ martani tashkil etgan yoki dastlabki ko'rsatkichga nisbatan uzatish aniqligi minus 0,5 marta bilan ifodalangan. 4-zonadan o'zi irg'itib tashlagan to'pni 1 va 5 zonalarning orqa qismiga 5 martadan zarba berish aniqligi esa

2-jadval

Voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlar davomida texnik-taktik imkoniyatlarni shakllanish dinamikasi $n=60$, ($\bar{X} \pm \delta$)

Testlar	Tayyorgarlik sikli boshi, iyul	Musobaqa sikli oldidan, dekabr	Musobaqa sikli yakuni, may	Ko'rsatkichlar farqi
1,6,5 zonalarning orqa qismiga 3 martadan to'p kiritish (marta)	$4,6 \pm 0,5$	$6,5 \pm 0,7$	$4,2 \pm 0,6$	-0,4
Uzatilgan to'pni 2-zonadan 4-zonagacha o'rnatilgan xalqaga 6 marta uzatish (marta)	$3,8 \pm 0,3$	$4,3 \pm 0,5$	$3,3 \pm 0,5$	-0,5
4-zonadan o'zi irg'itib tashlagan to'pni 1 va 5 zonalarning orqa qismiga 5 martadan zarba berish (marta)	$4,4 \pm 0,6$	$6,6 \pm 0,9$	$3,6 \pm 0,3$	-0,8

muvofig ravishda quyidagicha qayd etildi: $4,4 \pm 0,6$; $6,6 \pm 0,9$; $3,6 \pm 0,3$ marta yoki zarba berish aniqligi yillik tayyorgarlik yakuniga kelib 0,8 martagacha kamayib ketgan.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asosan shunday xulosaga kelish mumkinki, nazoratga jalb qilingan 18-19 yoshli malakali voleybolchilarda yillik tayyorgarlik boshida tayyorgarlik turlari (jismoniy, funksional, texnik-taktik, tayyorgarlik) bo'yicha kuzatilgan real ko'rsatkichlar shu yoshli voleybolchilar uchun belgilangan me'yoriy talabkor va model ko'rsatkichlardan yiroq darajada namoyish etilgan. Bazaviy tayyorgarlik davomida olib borilgan ma'lumotlar evaziga mazkur ko'rsatkichlar qisman ijobiy tomonga o'zgargan. Biroq, yillik tayyorgarlik yakuniga kelib ushbu tayyorgarlik turlari darajasini ifodalovchi ko'rsatkichlar susayish tendensiyasi bilan qayd etilgan. Demak, ta'kidlash mumkinki, 18-19 yoshli voleybolchilar bilan o'tkazilayotgan an'anaviy mashg'ulotlar o'rganilayotgan tayyorgarlik turlarini jadal rivojlantirish qiymatiga ega emas ekan. Bunday holat o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslangan holda yillik tayyorgarlik

dasturi va o'quv-mashg'ulot jarayoniga muvofiq o'zgartirishlar kiritishni taqozo etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol. //Uchebnik dlya vuzov. T., Zar galam, 2006. – 240 s.
2. Ayrapetyans L.R., Isroilov SH.X., Pulatov A.A. Rol simmetrichnogo razvitiya pravo i levostoronney motoriki v sporte.// Uchebno-metodicheskoe posobie. Germaniya. LAMBERT Akademik Publishing. 2015. – 73 c.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: Fan va texnologiya, 2012. - 208 b.
4. Akulich L.I. Normativy dlya otsenki spetsial'noy fizicheskoy podgotovlennosti voleybolistov-kandidatov i chlenov yuniorskix i molodejnyx sbornyx komand Respubliki Belarus/ L.I. Akulich// Nauchnoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki i podgotovki kadrov po fizicheskoy kul'ture, sportu i turizmu materialy XIV veka mejdunar. Nauch. Sessii po itogam NIR za 2015 god, Minsk, 12-14 apr. 2016 g.: v 3ch./ Belarus. Gos. Un-t fiz. kul'tury; redkol. : T.D. Polyakova (gl. red.) (i dr.). – Minsk: BGUFK, 2016. – CH. 1. S. 156-159.



5. Amosov N.M. Ensiklopediya Amosova: Algoritm zdorovya. Chelovek i oshestvo. - M.: OOO «Izd-vo AST», Donetsk: «Stalker», 2002. - 461 s.

6. Anoxin P.K. Sistemoginez kak obshaya zakonomernost razvitiya, podgotavlivayushaya vrojdenneyu deyatelnost // V kn.: Xrestomatiya po vozrastnoy fiziologii. M.: Akademiya. 2002, S.117-135.

7. Anoxin P.K. Uzloviye voproi teorii funktsionalnix sistem /P.K.Anoxin. - M.: Nauka, 1980. - 200 - s.

8. Antipov A.V. Diagnostika i trenirovka dvigatelix sposobnostey v detsko-yunosheskom

futbole: Nauchno-metod. posobie/ Ueba S.I.O., Tyulenkov, S.Yu. - M.: Sovetskiy sport, 2008. - 152 s.

9. Axmerov E.K. Voleybol: mnogoletnyaya trenirovka: prakticheskoe posobie dlya trenerov/ Axmerov E.K., Akulich L.I., Vertelko V.N. - Minsk: MGPTK, 2010. - 292 s.

10. Bairbekov M.G. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovanix nagruzok pijkovoy napravlenosti voleybolistov vishey kvalifikatsii v sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti. Avtoref. dis. kand. ped. nauk: 13.00.04. - Tashkent, 2003. - 30 s.



Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
S.D. Berdiyev
Toshkent, O'zbekiston.

IMKONIYATI CHEKLANGAN TALABALARNING PSIXOFIZIOLOGIK JARAYONLARINI TADQIQ QILISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel : +998507760717

Email: sunnatilladilmurod1992@gmail.com

Аннотация

В данной статье проанализированы научно-теоретические основы изучения психофизиологических процессов студентов с ограниченными возможностями. В исследовании на основе научных источников рассмотрены особенности адаптации лиц с ограниченными возможностями к образовательному процессу, их психологическое состояние, физиологические возможности, а также влияние физической активности на психофизиологическое развитие. Кроме того, проанализировано влияние занятий физической культурой и спортом на организм данной категории студентов, а также факторы, влияющие на их когнитивную деятельность и процессы социальной адаптации.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, психофизиологические процессы, инклюзивное образование, физическая активность, процесс адаптации, когнитивная деятельность, физическое воспитание.

Annotation

Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari tahlil qilingan. Tadqiqotda imkoniyati cheklangan shaxslarning ta'lim jarayoniga moslashuvi, ularning psixologik holati, fiziologik imkoniyatlari hamda jismoniy faollikning psixofiziologik rivojlanishiga ta'siri ilmiy manbalar asosida o'rganildi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ushbu toifadagi talabalar organizmiga ta'siri, ularning kognitiv faoliyati va ijtimoiy moslashuv jarayonlariga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: imkoniyati cheklangan talabalar, psixofiziologik jarayonlar, inklyuziv ta'lim, jismoniy faollik, moslashuv jarayoni, kognitiv faoliyat, jismoniy tarbiya.

This article analyzes the scientific and theoretical foundations for studying the psychophysiological processes of students with disabilities. The study examines, based on scientific sources, the adaptation of individuals with disabilities to the educational process, their psychological state, physiological capabilities, and the impact of physical activity on psychophysiological development. In addition, the influence of physical education and sports activities on the organism of this category of students, as well as factors affecting their cognitive activity and social adaptation processes, are analyzed.

Keywords: students with disabilities, psychophysiological processes, inclusive education, physical activity, adaptation process, cognitive activity, physical education.

Kirish. So'nggi yillarda ta'lim tizimida inklyuziv yondashuvni rivojlantirish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jamiyat hayotida faol ishtirokini ta'minlash hamda ularning ta'lim olish huquqlarini kengaytirish masalalari dolzarb ilmiy muammolardan biriga aylangan. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlash jarayonida ularning psixologik, fiziologik hamda ijtimoiy xususiyatlarini chuqur o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy adabiyotlarda imkoniyati cheklangan shaxslar masalasi asosan pedagogik va psixologik nuqtai nazardan o'rganilgan bo'lsa-da, ularning psixofiziologik xususiyatlari, ayniqsa oliy ta'lim muhitiga moslashuv jarayonlari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Shu sababli imkoniyati

cheklangan talabalar organizmida kechadigan psixofiziologik jarayonlarni kompleks tarzda o'rganish zamonaviy ilm-fan oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning nazariy asoslari. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, imkoniyati cheklangan shaxslar jamiyatning ajralmas qismi bo'lib, ularning ta'lim jarayonida faol ishtirok etishi uchun qulay sharoitlar yaratish muhim hisoblanadi. Bunda psixofiziologik jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi.

Psixofiziologik jarayonlar inson organizmining markaziy nerv tizimi faoliyati, analizator tizimlari, kognitiv jarayonlar hamda motor faoliyat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik orqali namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki,



jismoniy faollik inson organizmining normal rivojlanishida muhim fiziologik omil hisoblanadi. Harakat faoliyati miya yarim sharlarining funksional rivojlanishiga, markazlararo aloqalarning shakllanishiga hamda psixik jarayonlarning faollashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Imkoniyati cheklangan talabalar organizmida harakat faoliyatining yetarli darajada rivojlanmaganligi ko'pincha psixologik barqarorlikning pasayishi, emotsional zo'rliq hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli ularning jismoniy faolligini oshirish, moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish va reabilitatsion texnologiyalarni qo'llash psixofiziologik rivojlanish jarayonini optimallashtirishga yordam beradi.

Psixofiziologik moslashuv jarayonining xususiyatlari. Ilmiy tadqiqotlar imkoniyati cheklangan talabalar orasida ijtimoiy izolyatsiya, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi hamda psixologik beqarorlik holatlari tez-tez uchrashini

ko'rsatadi. Bunday holatlar ularning o'quv jarayonidagi faolligiga hamda bilimlarni o'zlashtirish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari esa ushbu salbiy omillarni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Moslashtirilgan jismoniy mashqlar markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtiradi, stressga chidamlilikni oshiradi hamda psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Ayniqsa, suv muhitida bajariladigan mashqlar, nafas olish texnikalariga asoslangan mashg'ulotlar, shuningdek, passiv va faol harakatlarni o'z ichiga olgan kompleks mashqlar imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Shuningdek, pedagogik jarayonda individual yondashuv tamoyiliga amal qilish muhim hisoblanadi. Har bir talabaga uning fiziologik imkoniyatlari, psixologik xususiyatlari hamda sog'liq holatidan kelib chiqib mashqlar majmuasini tanlash zarur.

1-jadval

Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik ko'rsatkichlari (tadqiqotdan oldingi holat)

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha qiymat (n=30)	Baholash darajasi
1	Diqqat barqarorligi	ball	56,3 ± 2,4	Past
2	Kognitiv faollik darajasi	ball	58,7 ± 2,1	Past
3	Psixologik barqarorlik	ball	60,2 ± 2,5	O'rtacha
4	Harakat koordinatsiyasi	ball	54,8 ± 2,2	Past
5	Reaksiya tezligi	ms	0,42 ± 0,03	Past
6	Jismoniy faollik darajasi	ball	57,1 ± 2,6	O'rtacha

Izoh: Tadqiqot boshida imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik ko'rsatkichlari asosan past yoki o'rtacha darajada ekanligi kuzatildi. Bu ularning ta'lim jarayoniga moslashuvi va jismoniy faolligida ayrim qiyinchiliklar mavjudligini ko'rsatadi.

2-jadval

Moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar dasturi qo'llanilgandan keyingi psixofiziologik ko'rsatkichlar

№	Ko'rsatkichlar	O'lchov birligi	O'rtacha qiymat (n=30)	O'sish (%)
1	Diqqat barqarorligi	ball	68,9 ± 2,1	+22,3
2	Kognitiv faollik darajasi	ball	70,4 ± 2,3	+19,9
3	Psixologik barqarorlik	ball	72,1 ± 2,0	+19,7
4	Harakat koordinatsiyasi	ball	69,5 ± 2,2	+26,8
5	Reaksiya tezligi	ms	0,34 ± 0,02	+19,0
6	Jismoniy faollik darajasi	ball	73,2 ± 2,4	+28,1

Izoh: Tadqiqot natijalari moslashtirilgan jismoniy mashg'ulotlar dasturi imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganini ko'rsatdi. Ayniqsa harakat koordinatsiyasi, diqqat barqarorligi va jismoniy faollik darajasida ijobiy o'sish kuzatildi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy-amaliy ahamiyati. Imkoniyati cheklangan talabalar bilan ishlash jarayonida moslashtirilgan ta'lim muhitini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Sport zallarida maxsus jihozlar, panduslar, xavfsizlik vositalari hamda vizual ko'rsatmalar mavjudligi ularning o'quv jarayonidagi faolligini oshiradi va psixologik to'siqlarni kamaytiradi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy imkoniyati cheklangan talabalar

bilan ishlashda nafaqat pedagog, balki psixolog va motivator vazifasini ham bajaradi. Bu esa talabalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, ijtimoiy faolligini kuchaytirish hamda ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlari ularning jismoniy faolligi, psixologik holati va ta'lim muhitiga



moslashuv darajasi bilan bevosita bog'liqdir. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni qo'llash hamda moslashtirilgan ta'lim muhitini yaratish ushbu toifadagi talabalarning psixofiziologik rivojlanishini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi.

Shu bois imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini kompleks tarzda o'rganish, jismoniy faollik asosida sog'lomlashtiruvchi texnologiyalarni ishlab chiqish hamda inklyuziv ta'lim jarayoniga integratsiya qilish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Выготский Л.С. Основы дефектологии. – Москва: Просвещение, 2003. – 480 с.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – Москва: Академия, 2013. – 384 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 412 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2016. – 520 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2018. – 480 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – Москва: Советский спорт, 2009. – 220 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – Москва: Владос, 2013. – 240 с.
10. Winnick J.P., Porretta D.L. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2016. – 648 p.
11. Block M.E. A Teacher's Guide to Adapted Physical Education. – Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 2016. – 352 p.
12. Hutzler Y., Sherrill C. Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2007. – Vol. 24. – P. 1–20.
13. Shapiro D.R., Martin J.J. The Relationships among Sport Self-Perceptions and Social Well-Being in Athletes with Physical Disabilities // Disability and Health Journal. – 2014. – Vol. 7. – P. 42–48.
14. Goodwin D., Watkinson E. Inclusive Physical Education from the Perspective of Students with Physical Disabilities // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2000. – Vol. 17. – P. 144–160.
15. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 560 p.
16. Bernstein N.A. The Co-ordination and Regulation of Movements. – Oxford: Pergamon Press, 1967. – 196 p.
17. World Health Organization. World Report on Disability. – Geneva: WHO Press, 2011. – 325 p.
18. Sallis J.F., Owen N., Fisher E.B. Ecological Models of Health Behavior // Health Behavior and Health Education. – San Francisco: Jossey-Bass, 2015. – P. 465–485.
19. Sherrington C. The Integrative Action of the Nervous System. – New Haven: Yale University Press, 1947. – 411 p.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998908102090

Email: Zafarjon1990@list.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va
uslubiyati kafedrası dotsenti

Z.Sh.Yusupov

Toshkent, O'zbekiston.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH GANDBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAHLIL QILISH USULLARI

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы контроля специальной физической подготовленности юных гандболистов. Проводится сравнительный анализ результатов тестирования гандболистов СШ №2 и специализированной спортивной школы Чиланзарского района. По результатам исследования разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: Подготовительный период, молодые гандболисты, специальные физическая подготовка, физические качества, нормативный тест.

Annotation

Mazkur maqolada tayyorlov davrida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilgan testlar yordamida tahlil qilish va nazorat qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda Yakkasaro tumani joylashgan 2-sonli SM shug'ullanuvchilari va Chilonzor tumanida joylashgan SM gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tekshirildi hamda natijalar bir-biriga taqqoslangan holda amaliy tavsiyalar berilib, tadqiqotning yakunida xulosa keltirilgan.

Kalit so'zlar: Tayyorlov davri, yosh gandbolchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, test me'yorlari.

In this article there researched keeping control and analyzing a special physical preparation of young handball players by well-prepared tests. In the research paper the special physical preparation of handball players who study at the 2nd Sport school of adolescents and children and sport school of adolescents and children and in Chilonzor were checked and made recommendations, came to the conclusions consequently.

Keywords: Preparation period, young handball players, special physical training, Physical qualities, standard test.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati va dolzarbligi. Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayonida ularning yoshiga, jinsiga, va ularning anatomik, fiziologik ko'rsatkichlarini o'rgangan holda ular organizmiga mos yuklamalarni berish malakali murabbiyning tajribalariga bog'liq. Dastlabki o'rgatish bosqichida gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishni qanday usullar yordamida rivojlantirishdan qat'iy nazar berilayotgan yuklamalar yosh gandbolchilarning organizmiga salbiy ta'sir etmasligi kerak. Berilayotgan yuklamalar sportchining butun tana a'zolariga ijobiy ta'sir etib, uning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirib qolmay salomatligiga va uzoq muddat sport formasini saqlab turishida poydevor bo'lib xizmat qilsin.

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va sakrovchanlik asosiy o'rin egallaydi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi [1].

Ignateyeva V.Y maxsus jismoniy sifatlarni qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish haqida muhim ma'lumotlarni ilgari surgan. Jumladan tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarini 8-9 yoshdan boshlab rivojlantirish samarali hisoblanar ekan. 11-12 yoshli bolalar mashg'ulotlarida shu sifatlarini shakllantirishga doir mashg'ulotlar majmuini oshirish darkor, 13-14 yoshdan boshlab tezkorlik va chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mazmunini oshirishni tavsiya etadi [2].

Jismoniy sifatlar organizmning turli xil yoshlarida turlicha rivojlanadi. A.V.Korobkov

dalillariga ko'ra mushak kuchi 11-yoshdan boshlab ayniqsa 13-dan 14 yoshgacha va 16 yoshgacha eng shiddatli ravishda rivojlanar ekan. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 25 martagacha denometriya, bolalarda 8-9 kilogrammdan 20-25 kilogrammgacha rivojlanadi, qizlarda

8 kilogrammdan 15 kilogrammgacha ortar ekan. Mushak kuchi bir tekis rivojlanmaydi, oldin yozuvchi mushaklar kuchi, keyin bukuvchi mushaklar kuchi rivojlanar ekan [3].

Y.D.Jilezniyak fikricha maxsus jismoniy sifatlarini 10-12 yoshdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiqdir [4]. Yuqorida qayd etilgan mualliflarning fikricha, gandbolda yuqori texnik-taktik mahoratga erishish shakllangan maxsus jismoniy sifatlar bilan bog'liqdir. Shu sifatlar ichida ular tezkor-kuch ayniqsa, sakrovchanlik sifatiga katta e'tibor qaratganlar.

Dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarini rivojlantirishda va takrorlash me'yorini aniqlashda yangi, kordinatsion jihatdan murakkab mashqlar yosh gandbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo'lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo'ladi. 12-15 yoshli o'smirlarda boshlang'ich o'rgatish shug'illanuvchilarning individual imkoniyatlariga e'tibor bergan holda olib borilishini talab etadi [5].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy rivojlanish va jismoniy taraqqiyot yo'nalishdagi qobiliyatlarini rivojlantirishga ham katta hissa qo'shadi. Shu bois mashq jarayonining tayyorlov



davrida maxsus jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish uchun umumiy vaqtning 80 %i ajratiladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasida muhim farq mavjud. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, harakatlarning uyg'unligi va boshqalar rivojlantiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida sport turlari va ularning asosiy usul (mashqlarini o'rganish va ularni bajarish, mahoratini oshirish bilan izohlanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ishlab chiqilgan test me'yorlari orqali tahlil qilinadi va natijalar bir-biriga taqqoslanadi. Tadqiqot ishining maqsadini amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi.

Tadqiqotni olib borilishi. Tadqiqotimiz Toshkent shahar Yakkasaroy tumanida joylashgan 2-sonli sport maktabi va Toshkent shahar Chilonzor tumanida joylashgan SMda olib boriladi. Tadqiqotimizda 10-11 yoshli, 1-2 yil sport tajribasiga ega bo'lgan 20 nafar sportchi bolalar qatnashadilar.

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Tadqiqotimizda ikki maktabda shug'ullanuvchi gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ishlab chiqilgan test me'yorlari orqali tahlil qilinib, natijalar jadval asosida bir-biriga taqqoslanadi. Bu yo'l bilan yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi qay darajada ekanligini aniqlashimiz hamda yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishimiz mumkin bo'ladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi test sinovlari belgilab olindi.

-30 m maxsus to'siqlar orasidan to'pni olib yugurish;

-8 ta to'pni 6 metrlik chiziqdan darvozaga otish;

-sherik bo'lib bir-biriga to'p otish va ilish;

-sherik bo'lib bir-biriga to'p yerga sapchitib otish va ilish.

30 m maxsus to'siqlar orasidan to'pni olib yurish: Bunda 30 metrlik masofaga 8 ta fishka (to'siq) qo'yib chiqiladi. Gandbolchilar koptok bilan "start" chizig'iga kelishadi, buyruq bo'yicha gandbolchi to'siqlar orasidan koptokni yerga yuguradi. 30 metrlik masofaga to'siqlarni orasidan yugurib o'tib kelganda sekundomer to'xtatiladi. Shuni aytish kerakki, gandbolchilar to'siqlarni aylanib o'tishayotgan vaqtda koptokni yerga urib yugurishlari kerak.

6 ta to'pni 6 metrlik chiziqdan darvozaga otish: Bunda 10 metrga 8 ta to'p qo'yiladi va boshlovchining buyrug'i bilan gandbolchi koptokni yerdan olib tezda 6 metrlik chiziqqa yugurib borib darvozaga to'pni otib darrov orqaga qaytib, keying to'pni yerdan olib, 6 metrli chiziqqa yuguradi. Shunday qilib 8 ta to'pni 6 metrlik chiziqdan darvozaga otib bo'lishi bilan sekundomer to'xtatiladi. Shuni aytish kerakki, qizlar yerdan faqat bitta koptokni olishadi va 6 metrlik chiziqqa kelgandagina darvozaga to'pni otishlari kerak bo'ladi.

Sherik bo'lib bir-biriga to'p otish va ilish: sheriklar oraliq masofasi 9 metr bo'ladi. Bir-birlariga qaragan holda 30 sekund davomida bir-biriga to'pni uzatishadi. Bunda qizlar 30 soniya ichida maksimal kuch ishlatib bir-birligiga to'p uzatishadi. Shuni inobatga olish kerakki to'p uzatish paytida oraliq masofa kamaytirilmaydi va uzaytirilmaydi.

Sherik bo'lib bir-biriga to'p yerga sapchitib otish va ilish: sheriklar oraliq masofasi 9 metr bo'ladi bir-birlariga qaragan holda 30 sekund davomida bir-biriga to'pni uzatishadi. Gandbolchilar to'pni bir-birlariga uzatish paytida yerga sapchitib uzatishadi. Bunda shuni inobatga olish kerakki, to'p uzatish paytida oraliq masofa kamaytirilmaydi va uzaytirilmaydi. Yerdan sapchitib uzatish paytida tezlikni kamaytirmaslik va aniqlik bilan sherigiga to'pni sapchitib uzatish lozimdir.

Tadqiqot davomida olingan natijalar tahlili: 1-jadval
Yakkasaroy tumanidagi SM gandbolchilarning natijalari

T/r	Familiya va ismi	30 m ga maxsus to'siqlar orasidan to'pni yerga urib yurish (s)	6 ta to'pni 6 metrli chiziqdan otish (s)	Sherik bo'lib bir-biriga to'pni uzatish va ilish (30s ichida)	Sherik bo'lib bir-biriga to'pni yerdan uzatish va ilish (30s ichida)
1	Sultonov N	7.1	26.6	11	9
2	Olimov F	8.3	26.9		
3	Saidov T	7.8	27.8		
4	Karimov Sh	8.2	26.4	9	7
5	Haitov H	7.4	27.2		
6	Omonov D	8.1	27.1		
7	Mo'minov D	7.6	26.8	9	8
8	Erdanov Sh	7.5	27.8		
9	Usmonov D	7.5	26.2		
10	Xalilov M	7.6	27.6	9	7
X		7,71±1,2	27,04±0,6	9,8±0,4	8±0,5



1- Yakkasaroy tumanidagi SM gandbolchilarining majmuaviy testlaridagi natijalari keltirilgan. “X” – shug‘ullanuvchilarning ko‘rsatayotgan natijalarining o‘rtacha qiymati.

2-jadval

Chilonzor tumanidagi SM gandbolchilarining natijalari

T/r	Familiya va ismi	30 m ga maxsus to‘siqlar orasidan to‘pni yerga urib yurish (s)	6 ta to‘pni 6 metrli chiziqdan otish (s)	Sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni uzatish va ilish (30s ichida)	Sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni yerdan uzatish va ilish (30s ichida)
1	Sanayev M	9.4	32.6	7	6
2	Sultonov F	10.1	31.8		
3	Maxmudov T	10.2	33.2	5	4
4	Sharipov O	10.3	33.4		
5	Xolmatov H	9.6	32.1	8	7
6	Durdiyev S.	9.7	32.2		
7	Djo‘rayev A.	9.8	32.4	6	5
8	Sunatov R.	9.3	31.2		
9	Omonov F	9.7	32.7	6	5
10	Aralov T.	9.5	32.9		
X		9,76±1,3	32,45±0,7	6,4±0,8	5,4±0,6

2-jadvalda Chilonzor tumanidagi SM gandbolchilarining majmuaviy testlaridagi natijalari keltirilgan. “X” – shug‘ullanuvchilarning ko‘rsatayotgan natijalarining o‘rtacha qiymati.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotimizga ko‘ra 2 – sonli SMda shug‘ullanuvchi yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi Chilonzor tumanida joylashgan SMda shug‘ullanuvchi gandbolchilarning maxsus jimoniy tayyorgarligiga qaraganda ancha yuqori darajada rivojlangani aniqlandi. 2-sonli SM shug‘ullanuvchilari 30 m ga maxsus to‘siqlar orasidan to‘pni yerga urib yurish natijasi 7,71 sekundni tashkil etgan bo‘lsa, Chilonzor tumanida joylashgan SM guruhining natijasi 9,76 sekundni tashkil etdi. 6 ta to‘pni 6 metrli chiziqdan otish testida 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilari 27,04 sekund ko‘rsatgichini bajargan bo‘lsa, Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilari esa 32,45 sekundni bajargan. Guruhlarning sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni uzatish va ilish, 30 s ichidagi testida ko‘rsatgan natijalari 9,8 marta 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilari amalga oshirgani va Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilari esa 6,4 marta to‘pni uzatgani aniqlandi. Sherik bo‘lib bir-biriga to‘pni yerdan uzatish va ilish, 30 s ichidagi test sinovida 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilari 8 ta to‘p uzatgan bo‘lsa, Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilari esa 5,4 marta to‘p uzatgan.

O‘tkazilgan tadqiqotimizga tayangan holda aytish mumkinki, yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini muntazam ravishda tahlil qilish va nazorat qilishni taqazo etmoqda. Chunki yosh gandbolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish orqali yosh gandbolchilarning kelajakda yetuk sportchi bo‘lib yetishishiga turtki bo‘ladi. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, 2 – sonli SM shug‘ullanuvchilarning natijalari, Chilonzor tumanida joylashgan SM shug‘ullanuvchilariga qaraganda yuqori darajada

rivojlangani aniqlandi. Chilonzor tumanida joylashgan SM gandbolchilarining mashug‘ulotlar jarayonida berilayotgan yuklamalarini to‘g‘ri rejalash, berilayotgan yuklamalarning me‘yorlariga rioya qilingan holda mashug‘ulotlarni olib borishsa yosh gandbolchilarning natijalari ijobiy tarafga o‘zgarib, kelajakda sog‘lom va yetuk sportchi bo‘lib yetishishlariga erishiladi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Pavlov. Sh. K., Abdurahmonov F.A., Akramov J. A. “Gandbol” (2005)
2. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
3. А. В. Коробков “Двигательный режим и здоровье” 1972.
4. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” 2004.
5. Акромов Ж.А. “Гандбол” учебник для УзГИФК 2008 г.
6. Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахманов. “Қўл тўпи” 2006.
7. Yusupov Z.Z., Yusupov Z. Sh. “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko‘rsatgichlarini aniqlash usullari” 2015-yil.
8. Юсупов З. Ш., Юсупов З. З. “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” 2016 йил.
9. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабларнинг ўқув илмий текшириш ишлари. Т. ЎзДЖТИ-2000.
10. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. “Ручной мяч” тип. УзГИФК-2005 г.



11. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010 й, 32-45 б.

12. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т., Абу Али ибн Сино, 2002 й.



Renessans universiteti v.b.dotsenti

Z.B. Matyaqubova

Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: Matyaqubova29@gmail.com

BADIIY GIMNASTIKACHILARNI SAKRASH QOBILIYATINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье приведены сведения о выполнении упражнений, направленных на развитие прыжковых способностей на тренировках юных художественных гимнастов, направленных на обучение оттачиванию на месте и в движении на одной и двух ногах, а также средства и приемы обучения правильному прыжку с выполнением движений поворота, наклона, растяжения в разных градусах, а также о применении специальных упражнений.

Ключевые слова. Гимнастика, предмет, обруч, лента, мяч, скакалка, булава, физическая подготовка, средства и приемы, технические приемы, модель, воздушное кольцо, булава.

Annotation

Ushbu maqolada yosh badiiy gimnastikachilar mashg'ulotlarida sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan bir va ikki oyoqda turgan joyda hamda harakatda deysinishga o'rgatishga qaratilgan mashqlarni bajarish, shu bilan birga turli graduslarda burilib, egilib, cho'zilish harakatlarini bajarib, to'g'ri sakrashga o'rgatuvchi vosita va usullar saralangan hamda maxsus mashqlarni qo'llash to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Gimnastika, predmet, chambarak, lenta, to'p, arg'amchi, bulava, jismoniy tayyorgarlik, vosita va usullar, texnik usullar, model, havodagi halqa, cho'qmor.

In this article, the means and methods of performing exercises aimed at developing the ability to jump in the training of young rhythmic gymnasts, aimed at teaching push-ups on one and two feet, as well as in motion, are selected, and information is provided on the use of special exercises.

Keywords. Gymnastics, object, hoop, ribbon, ball, rope, club, physical training, means and methods, technical techniques, model, ring in the air, mace.

Dolzarbligi. Mamalakatimizda hozirgi kunda gimnastika sport turlarini rivojlantirish va yanada ommalashtirish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Qizlar o'rtasida erta yoshdan gimnastika sport turlarini ommalashtirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish” kabi vazifalar belgilangan. Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirishga e'tibor berilmoqda. Sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida gimnastika sport turlarini targ'ib qilish hamda gimnastika sport turlari bo'yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarini tashkil etish muhim masalalardan biri hisoblanmoqda. Bu esa yosh badiiy gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirish dolzarb ekanligini belgilab bermoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan vositalarni saralash. 2. Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Mustaqil davlatlar hamdo'stligi mamlakatlari mutaxassislaridan E.V.Guseva, I.A.Viner, Usmanova, L.A.Karpenko, L.V.Ovsyannikova, N.A.Ovchinnikova kabi olimlar badiiy gimnastikachilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishga bag'ishlangan, yuqori malakali gimnastikachilarda maxsus jismoniy sifatlarni oshirish, harakatlarga o'rgatish texnologiyasini qo'llash hamda predmetlar bilan ishlashda murakkab texnik harakatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishgan.

Xorijiy olimlar badiiy gimnastika yo'nalishlarida ilmiy zamonaviy uslublar yordamida sportchiga yo'naltirilgan mashg'ulot rejasini tizimli ishlab chiqishga e'tibor qaratishgan. Gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlar va harakat elementlarini bajarish jarayonlarini tahlil qilishning instrumental usullaridan foydalanish, gimnastikachilarning psixologik tayyorgarligi, stressga bardoshlilik va musobaqa oldi ruhiy holatini chuqur o'rganishgan. Shu bilan birga estetik harakat madaniyatini shakllantirish va gender yondashuvlar orqali tarbiyaviy maqsadlarni ilgari surishgan. Badiiy gimnastikachilarni tayyorlash jarayonida innovatsion texnologiyalar, raqamli tahlil va sensor nazoratni joriy qilish orqali mashg'ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar olib borishgan.



Ilmiy adabiyotlarni o'rganish natijasida, buyum bilan murakkab koordinatsion harakatlarni shakllantirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, yosh gimnastikachilarning murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar deyarli olib borilmaganligi, xorijiy hamda mahalliy olimlar ilmiy tadqiqot ishlarini tahlil qilganimizda aniqlandi.

Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida sakrash elementlariga o'rgatish ham juda muhim hisoblanadi. Sakrash elementini muvaffaqiyatli bajarish uchun gimnastikachi sakrashning barcha bosqichlari va fazalarini sifatli bajarishi kerak. Tayyorgarlik bosqichi uch fazadan iborat bo'lib, birinchisi yugurib kelish, ikkinchisi oyoqni siltab yoki turgan joydan siltab sakrash, uchinchi amortizatsiya, turgan joydan sakrashda yarim cho'qqayish, bunda oyoq uchidan butun panjaga zo'r berib tushish va oyoqlarni tizza hamda tos-son bo'g'imlarida bukish hisobiga ilgari hosil qilingan harakat qisman so'nadi. Asosiy bosqich to'rtinchi

faza depsinish, beshinchi faza tayanchdan uzilishdan iborat. Amalga oshirish bosqichi, oltinchi faza shakl hosil qiluvchi harakat, yettinchi faza holatni qayd etish hisoblanadi. Yakuniy bosqich sakkizinchi faza qo'nishga tayyorgarlik, to'qqizinchi faza amortizatsiya; o'ninchi faza bog'lovchi va tuzatish harakatlarini tashkil etadi. Sakrashning o'ziga xos xususiyati shundaki, gimnastikachilar nafaqat iloji boricha balandroq sakrashlari, balki musiqa jo'rligining hissiy xarakterini aks ettirgan holda harakatni maksimal amplituda, yengillik va nafislik bilan bajarishlari kerak. Bunday bajarilganda sakrash texnik jihatdan murakkab mashq bo'libgina qolmay, balki samarador vositalarga ham aylanadi. Badiiy gimnastikada sakrashlarning qiymatini hisobga olgan holda tasniflashga e'tibor qaratildi. Unga ko'ra qiymatlilik darajasiga qarab ikki oyoqda turgan joyda depsinish hamda bir oyoqda turgan joyda va harakatda depsinishni bajarish uslubiyati takomillashtirildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Badiiy gimnastikada sakrashlarning qiymatini hisobga olgan holda tasnifi

Qiymat-lilik darajasi	Ikki oyoqda depsinish	Bir oyoqda depsinish	
	Turgan joyida	Turgan joyida	Harakatda
1	-o'ng yoki chap oyoqni oldinga bukib, 180° ga burilish	- oyoqlar holatini oldinga o'zgartirish; - oyoqlarni oldinga bukib, 180° ga burilish; - pastdan depsinish (oldinga, yonga, orqaga); - orqadagi oyoq bosh tomonga bukilgan	- depsinuvchi oyoqni oldinga bukib, siltanuvchi oyoqqa qo'nish;
2	- 360° ga to'g'irlanib; - orqaga egilish; -o'ng oyoq oldinga bukilgan va chap oyoq orqaga cho'zilgan; - ikki oyoqda depsinish	- Passe aylanish 180° ga - oyoqlar holatini 90° dan yuqoriga o'zgartirish bilan; - oyoqlar holatini orqaga o'zgartirish bilan	- depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, oyoq yuqoriga; - depsinuvchi oyoqni oldinga bukib, gavgdani orqaga egib va siltanuvchi oyoqqa qo'nish;
3	- 180° ga burilish bilan egilgan holda; - ikki oyoqda depsinish chap oyoq orqaga cho'zilgan va bosh tomonga bukilgan	- Passe aylanish 360° ga; - oyoq oldinga (yonga, orqaga, attetyudiga) 180° ga burilish bilan; - ikki oyoqda pastdan depsinish (oldinga, yonga, orqaga) 180° ga urib; - 180° ga burilgan bilan orqadagi oyoq bosh tomonga bukilgan; - Fuete (ФУЭТЕ)	- depsinuvchi oyoqni oldinga bukib, siltanuvchi oyoqqa 360° ga burilish va unga qo'nish; - depsinuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, 180° ga burilish va unga qo'nish; -qadamlab shpagat; - uzunasiga (oldinga, keng) shpagat;
4	- 360° ga burilish bilan orqaga egilish; - uzunasiga (oldinga , keng) shpagat; - uzunasiga shpagatda orqaga egilish bilan; - ikkita oyoqqa depsinish va ikkala oyoqni orqaga bukush va bukilgan oyoqqa egilish; - shpagat; - Ikki oyoqqa depsinish va orqa tomonga cho'zilgan oyoqqa egilish	- oyoq oldinga (yon tomonga orqaga, attetyuda) 360° ga burilish bilan; - 90° dan yuqorida oyoqlarni almashtirish va 180° ga burilish bilan; - oyoqlar holatini orqadan bukish holatiga o'zgartirish bilan; - 360° ga burilgan bitta oyoq bukilish holati bilan; - bukilgan fuete holat	- oyoqni yuqoriga ko'tarib, siltanuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa 360° ga burib bukish va unga qo'nish; - oyoqni oldinga ko'tarib, siltanuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, gavgdani 180° ga burib bukish va unga qo'nish; - shpagat sakrash va orqaga cho'zilgan oyoqqa egilish; - shpagatni bukilgan oyoq bilan almashtirib qadam tashlash
5	- uzunlama (oldinga , keng) shpagat sakrash va orqaga cho'zilgan oyoqqa egilish bilan; - oyoqqa depsingan holatda ikkita oyoq orqaga bukilgan va egilish 180° ga burish bilan; - shpagat	- oyoqlarni 90° dan yuqoriga almashtirish va 360° ga burilish bilan; - oyoqlarni 180° ga burilish bilan orqa oyoq bosh tomonga bukilgan va almashtirish bilan; -Fuete shpagatda va orqa tomondagi oyoq bukilgan; - shpagatga tashlama;	- oyoq oldinga , siltanuvchi oyoqni siltanuvchi oyoqqa bukib, gavgdani egish va 360° ga burilish; - oyoq yuqorida, orqa tomondagi oyoq bukilgan va ushbu oyoqqa itarilib va unga qo'nish; - orqaga egilib shpagatga qadam tashlash; - gavgdani 180° ga burib shpagatga qadam tashlash; - bukilgan oyoq bilan shpagat sakrash va shpagat



	vaqtida orqa tomondagi oyoq bosh tomonga bukilgan;		sakrashda orqa tomondagi oyoq bukilgan va almashtirib qadam tashlash; - oyoqlar bukilmagan holatda to'g'ri oyoqlar bilan shpagatni almashtirib qadam tashlash.
6	- 180° ga burilish bilan uzunlama yani (oldinga va keng) shpagatga; - 360° ga burilish bilan ikki oyoq depsinish bilan orqaga oyoqlar bukilayotgan va bel orqaga egilgan; - 180° ga burilish bilan uzunlama (oldinga va keng) shpagatga;	- oyoqlar holatini 360° ga burilish bilan va orqa tomondagi oyoq bukilgan va o'zgartirish bilan; - Fuete aylanish va ikki oyoqqa depsingan holatda sakrash va orqa tomonga chhozilgan oyoqqa egilish; - aylanib shpagat sakrash vaqtida orqaga egilish va elementni uzmasdan fuete aylanish; - havoda oyoqlarni almashtirish va shpagat ko'rsatish va orqa tomondagi oyoq bukilgan holatda bajatiladi.	- orqaga egilgan shpagatni bukilgan oyoq bilan almashtirish bilan qadam tashlash; - shpagatni to'g'ri oyoqlar bilan bukilgan oyoqqa almashtirish bilan qadam tashlash
7	- uzunlama shpagatga 360° ga burilish bilan; - shpagat orqaga egilish bilan; - uzunlama (oldinga va keng) shpagatga 360° ga burilish bilan;	- havoda oyoqlarni almshtirish va shpagat holatiga otib va orqaga egilish	oyoq yuqorida, orqaga egilish bilan bukilgan oyoqqa itarilish va unga qo'nish; -Oyoqlar bukilmagan holatda to'g'ri oyoqlarni almashtirish bilan qadam tashlash, egilish bilan shpagat.

Depsinish paytida gimnastikachi tanasining umumiy og'irlik markazi (UOM) tezlikka ega bo'ladi, uning yo'nalishi depsinish usullari bilan belgilanadi. Gimnastikachining keyingi harakati harakat to'g'risidagi teorema muvofiq sodir bo'ladi, unga ko'ra mexanik tizimning harakat to'g'risidagi teoremasi tizim massasiga teng bo'lgan va tizimning barcha tashqi kuchlari ta'sir qiladigan nuqta sifatida harakatlanadi. Erkin uchishda gimnastikachi tanasiga faqat og'irlik kuchi ta'sir qiladi. Shu bilan birga, gimnastikachining umumiy og'irlik markaz harakat trayektoriyasi parabola bilan ifodalanadi. Uning parametrlari faqat boshlang'ich tezlikka, uning kattaligi va yo'nalishiga bog'liq bo'lib, bu itarilish bilan muvofiqlikda amalga oshiriladi. Parvozdagi hech qanday tana harakatlari yoki buyumlarning harakatlari gimnastikachi harakatining aytib o'tilgan xususiyatlariga ta'sirini doim nazorat qilib borish lozim.

Sakrash elementlarini o'rganishni boshlashda ularni muvaffaqiyatli o'zlashtirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlarni hisobga olish muhim omil hisoblanadi. Bunda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda sakrovchanlikning yetarli darajasi, passiv egiluvchanlikning yetarli darajasi, oyoqlarning tezlik kuchini oshiruvchi vositalar saralandi. Texnik tayyorgarlikda esa depsinish va qo'nish bo'yicha asosiy ko'nikmalarning shakllanganligi, prujinasimon, keng yugurishni bajara olish hamda yugurib kelish kabi texnik harakatlarni xatolarsiz bajarishga e'tibor qaratildi. Asosiy harakatlarni, shuningdek, depsinish va yerga tushish ko'nikmasini o'zlashtirgandan so'ng, murabbiy gimnastikachilarga yangi sakrash elementlarini

o'rgatib borildi. Ushbu bosqichda yosh badiiy gimnastikachi qanday xatolarga duch kelishi mumkinligini, ularni qanday tez va eng muhimi, xavfsiz bartaraf etishni va u yoki bu gimnastikachi uchun murakkablik darajasiga ko'ra qanday sakrashni tanlash kerakligini aniq tushuntirib borildi. Ammo ushbu mashg'ulotlarda sakrashga o'rgatishning bir darajasidan ikkinchisiga o'tishni tartibga solish masalasi ochib berilgan. Shu munosabat bilan yosh badiiy gimnastikachilarning sakrash tayyorgarligini jadallashtirish sodir bo'ldi. Bu esa turli xil jarohatlarni oldini olishga olib keladi. Shuning uchun harakatlarga o'rgatganda texnikani noto'g'ri o'zlashtirishga yo'l qo'ymaslik lozim.

Xulosa. Yosh badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlar majmuasini muntazam qo'llash natijasida shug'ullanuvchilarda bir va ikki oyoqda depsinish harakatlari hamda sakrash qobiliyati sezilarli darajada rivojlanadi. Ushbu metodikani qo'llash orqali yosh badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyati 12,6 % ga yaxshilanishga erishildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-martdagi "Oksana Chusovitina nomidagi gimnastika ixtisoslashtirilgan sport maktabini tashkil etish chora-tadbirlari" to'g'risidagi PQ-163 sonli qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabrda 449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risida PQ- qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-



Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yilgi olimpiya va XVII paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash" to'g'risidagi qarori.

4. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Характерные особенности соревновательной деятельности гимнастов. // "Фан спорта". 2005. №1. - С. 34-35.

5. Rasulov Z.P., Umirzakova O.E. Badiiy gimnastika trenerlarining pedagogik kompetensiyasi asosida ularning kasbiy malakasini baholash. // Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimidagi dolzarb muammolar I To'plam. Farg'ona, 2025. - B.183-186.

6. Ibragimova M.M. Badiiy gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda xoreografiya raqs elementlarini o'rgatishning nazariy asoslari.// "Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Chirchiq, 2024. - B. 592-594.

7. Kirialanis P, Malliou P, Beneka A, Giannakopoulos K. Occurrence of acute lower limb injuries in artistic gymnasts in relation to event and exercise phase. Br J SportsMed. 2003, vol.37, pp.137-139.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
E-mail: aripovyunus179@gmail.com

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasida professori, p.f.n.

Y.Y.Aripov
Toshkent, O'zbekiston.

O'QUVCHILARDA BILIM, MALAKA VA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA TABAQALASHTIRILGAN TA'LIM TEXNOLOGIYASI

Аннотация

В данной статье освещаются особенности технологии дифференцированного обучения в процессе формирования у учащихся теоретических знаний, практических умений и навыков при выполнении заданий на уроках физической культуры. Особое внимание уделяется обеспечению дифференцированного подхода с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся. В статье представлены теоретические основы данного подхода, а также методы его практического применения.

Ключевые слова: дифференцированный подход, урок физической культуры, повышение активности учащихся, формирование знаний, умений и навыков, обеспечение эффективности.

Annotation

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga belgilangan vazifalarni bajarish bo'yicha nazariy bilim, amaliy malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasining xususiyatlari yoritilgan. O'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda ularga tabaqalashtirilgan yondashuvni ta'minlashga ahamiyat qaratilgan. Maqolada bu yondashuvlarning nazariy asoslari va amaliyotdagi tatbiq etish usullari keltirilgan.

Kaliti so'zlar: Tabaqalashtirilgan yondashuv, jismoniy tarbiya darsi, o'quvchilarning faolligini oshirish, bilim, malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish, samaradorlikni ta'minlash.

This article highlights the features of differentiated teaching technology in the process of forming theoretical knowledge, practical skills, and competencies in students while completing assigned tasks in physical education classes. Special attention is paid to ensuring a differentiated approach based on students' health conditions and physical fitness levels. The article presents the theoretical foundations of this approach as well as methods for its practical implementation.

Keywords: Differentiated approach, physical education class, increasing students' activity, formation of knowledge, skills, and competencies, ensuring effectiveness.

Tadqiqotning dolzarbligi. Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalasiga davlat siyosati darajasida qaralib, undan millat genofondini sog'lomlashtirish, jismonan va intellektual salohiyatli avlodni tarbiyalashning kafolatli vositasi hamda milliy istiqlol g'oyalarini targ'ib qilishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan muhim soha sifatida foydalanilmoqda.

Biroq, dunyo va mamalakatlarida ta'lim sohasidagi sodir bo'layotgan o'zgarishlar, xususan, insonning ijtimoiy dunyoga kirishini, uning ushbu sharoitlarga samarali moslashishini ta'minlashning global vazifasi bilan bog'liq bo'lib, ta'limning yanada to'liq, shaxsiy va ijtimoiy integratsiyalashgan natijasini ta'minlash masalasini qo'yish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

Bugun fan-texnika taraqqiyoti asrida o'quvchi-yoshlar jismoniy tarbiya mashqlar bilan shug'ullanmay qo'yishdi. Yurish, yugurish, o'yinlar va ochiq havoda sayr qilish o'rnini esa kompyutor texnologiyalari uyali aloqalar va boshqa texnikalar egalladi. Albatta bu ularni kam harakatligiga ta'sir etib salomatlik darajasini pasayib ketishiga olib keladi.

Bolalar jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadigan yagona joy bu maktabdir. Jismoniy mashqlar bolalarga juda zarur. Bu mashqlar nafaqat yurak, mushak va tomirlarni mashq qildiradi, balki ularni rivojlantiradi. Bolaning normal rivojlanishi uchun u har qanday jismoniy yuklama bilan kamida ikki soatdan oshmagan holda, har kuni buni davom etirish zarur. Kam harakatlilik o'quvchilarni sog'lom



turmush tarzini qolaversa organizmini turli kasalliklarga chalinishi uchun moyillik tug'diradi.

Shu bilan jismoniy tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi past va yuqori bo'lgan o'quvchilar o'z imkoniyatlarini to'liqligicha amalga oshira olmaydi bu esa hozirgi kun talabiga javob bermaydi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda hamma o'qituvchilar ham tabaqalashtirilgan yondashishni yetarli darajada qo'llanilmaydi.

Hozirgi glabollashuv davrida ta'lim sohasida sifat o'zgarishlarini raqamlashtirish asosida dars samaradorligini oshirishga e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, ta'lim sohasida dars sifatini ta'minlashda turli yondashuvlar asosida dars samaradorligini ta'minlashga qaratilgan uslublar ishlab chiqilib amaliyotga joriy etilmoqda.

Ammo shunday bo'lsada, ta'lim sohasida tabaqalashtirilgan va individual yondashuv asosida dars samaradorligini oshirish boshqa yondashuvlarga nisbatan yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Ushbu muammo yechimi ta'limda tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish va takomillashtirishning asosiy muammolaridan biri sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Shu munosabat bilan zamonaviy ta'limda tabaqalashtirilgan texnologiyalarni qo'llash orqali har bir o'quvchining individual xususiyatlariga mos holda harakat malakalarini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Individual yondashish deganda har bir o'quvchi bilan alohida dars o'tish tushunilmaydi. Bu o'quvchilar faoliyatini tashkil etishda har bir uslubni aql bilan xal etish tushuniladi.

Tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi — o'quvchilarning bilim darajasi, jismoniy imkoniyatlari, qiziqishlari va psixofiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etish tizimidir. Bu yondashuv orqali har bir o'quvchi o'ziga mos murakkablikdagi topshiriqlarni bajaradi va o'z rivojlanish sur'atida harakat malakalarini egallaydi.

O'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalari o'ziga xos bo'lib, farqli ravishda individual o'zgarishlarga ham ega.

Zamonaviy darsning eng muhim jihati - o'quvchilarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, ruhiy xususiyatlarining rivojlanishini hisobga olgan holda ularga tabaqalashtirilgan va individual yondashuvni ta'minlashdir.

Ta'lim jarayonida o'quvchi-yoshlarni jismoniy rivojlanganligi, jismoniy tayyorgarligi, funktsional holati va psixologik (ruhiy) tayyorgarligini aniqlash,

salomatlik darajasini o'rganish pedagogikaning muhim omillaridan sanaladi.

Jismoniy tarbiya darslarida o'qitishni tabaqalashtirish shubhasiz, zamonaviy umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quv jarayonini tashkil etish va amalga oshirish uchun maxsus ilmiy asoslangan shart-sharoitlarni shakllantirish va sog'lomlashtiruvchi ta'lim muhitini yaratish zarur. Bolalar sog'lom bo'lib o'sishi uchun ularni to'g'ri jismoniy tarbiyalash, shuningdek, sog'lom turmush tarziga rioya qilish talab etiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasini takomillashtirish yo'nalishlaridan biri ta'lim va tarbiya jarayonini optimallashtirishning muhim sharti sifatida jismoniy tarbiya darslarida tabaqalashtirilgan yondashuvdan foydalanish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya sohasida past va yuqori natijalarga erishgan ta'lim oluvchilar uchun tabaqalashtirilgan va individual yondashuvlar muhimdir. Jismoniy sifatlarining past darajada rivojlanganligi ko'pincha o'quvchining jismoniy tarbiya bo'yicha o'zlashtirmasligining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Yuqori darajadagi bilim, malaka, va ko'nikmaga ega bo'lgan o'quvchiga esa o'rtacha o'quvchiga mo'ljallangan dars qiziq emas. O'quvchilarni asosiy, tayyorlov va maxsus guruhlariga bo'lishdan tashqari, deyarli har bir sinfda bolalarni shartli ravishda yana bir nechta guruhlariga bo'lish mumkin:

- mutlaqo sog'lom, lekin ishlashni istamaydigan "semiz" bolalar;
- kasallik tufayli tayyorlov guruhiga vaqtincha o'tgan bolalar;
- jismonan yaxshi rivojlanmagan, ruhiy holati, tushkun kayfiyatga bo'lgan bolalar;
- jismonan yaxshi rivojlangan bolalar, agar ularga juda oson va qiziqarli bo'lmasa, darslarda shug'ullanish istagini yo'qotishi mumkin.

SHuning uchun vazifalarni ham, dastur materialini o'zlashtirish mazmuni va sur'atini ham, yutuqlarni baholashni ham tabaqalashtirish zarur.

SHu bois, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi har xil bo'lgan o'g'il va qizlarda jismoniy sifatlarini tayyorlash uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, o'quvchilarda bilim, malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish, shuningdek, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish sohada nazariy va ilmiy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb vazifalardan sanaladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - O'quvchilarning nazariy bilim, amaliy malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim



texnologiyasidan foydalanish samaradorligini o'rganish.

Tadqiqotning quyidagi vazifalari belgilandi:

1. Tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasidan jismoniy tarbiya sohasida foydalanish samardorligi bo'yicha ilmiy, uslubiy adabiyotlar materiallarini umumlashtirish va tahlil qilish;

2. Jismoniy tarbiya darsi jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasini qo'llash natijasida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini o'zgarishiga ta'sirini o'rganish;

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. O'quv-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili, shuningdek biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar asosida umumiy o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya darslari jarayonida V-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgarish dinamikasi o'rganildi hamda tajriba guruhida ularni kichik guruhlarga tabaqalashtirish tizimi ishlab chiqildi.

Ushbu tabaqalashtirilgan kichik guruhlarda ta'lim uslubiyoti quyidagi masalalarni hal etishga yo'naltirildi:

1. Hayot uchun muhim bo'lgan harakat malaka, va ko'nikmalarni o'rganish, ularni murakkabligi turlicha vaziyatlarda qo'llay bilish;

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda oshirib borish rejasi ishlab chiqish, uni jismoniy tarbiya darslari jarayonida qo'llash va qo'llash natijasidagi o'zgarishlar monitoringini olib borish;

3. O'quvchining individual xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, jismoniy tayyorgarligidagi zaif tomonlarini bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish;

V-VI sinf o'quvchilarini uch guruhga ajratib ularni past, o'rta va yuqori darajadagi o'zlashtiruvchilarga bo'lib oldik. Shunga asoslanib ularning yugurish texnikasidagi vazifalarni o'zlashtirishlariga e'tibor qaratdik.

Jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilarga jismoniy tarbiya darslarini o'qitishda ularning salomatligini saqlash va yaxshilash hamda umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan tabaqalashtirilgan yondashish bo'yicha uslubiyatni ishlab chiqdik.

Shu bois ularning jismoniy tarbiya darslari jarayonida bajarilgan vazufalar bo'yicha olingan ma'lumotlarga asoslanib o'quvchilarni quyidagi tabaqalashtirilgan 3 ta guruhlarga bo'lib oldik (1-jadval).

1-jadval

O'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida vazufalarni bajarishlari asosida tabaqali guruhlarga bo'linishi

Guruh	Jismoniy ko'rsatkichlari	
	Jismoniy tayyorgarligi	Jismoniy rivojlanganligi
Kuchli	O'rtachadan yuqori, yuqori	O'rtachadan yuqori, yuqori, o'rtacha
O'rtacha	O'rtacha	O'rtachadan yuqori, yuqori, o'rtacha
Kuchsiz	Past, o'rtachadan past	Yuqori, o'rtachadan yuqori, o'rtachadan past, past

O'quvchilarni guruhlarga bo'lish har xil yondashishlar samaradorligi, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini o'zgarish ko'rsatkichlariga va funktsional imkoniyatini natijasiga qarab aniqlangan. O'quvchilarni mustaqil faoliyatini faollashtirish yordamchilarni aniqlash va ular bilan uslubiy mashg'ulotlar o'tkazish, o'quvchilarga uyga bergan vazifalarni tabaqalashtirilgan tizimini ishlab chiqish bilan bog'liq.

O'quvchilarni jismoniy tayyorlashning eng yaxshi yo'nalishlaridan biri jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarning nazariy bilimlarni o'zlashtirish, vazifalarni bajarish malaka, va ko'nikmalarni shakllantirish hamda ish qobiliyatiga qarab tabaqalashtirilgan individual yondashish uslubidan keng foydalanilsa, jismoniy tarbiya dars samaradorligini yanada yaxshilashga samara beradi.

Startdan chiqib yugurish texnikasini har xil holatlarda turli masofalarga yugurishni amalga

oshirish orqali bajariladi. Masofa bo'ylab yugurishda esa masofani o'rtacha katta va submaksimal tezlikda yugurib o'tish orqali texnikaga o'rgatildi.

Marraga kirib kelish texnikasini o'rgatishda tana qismini oldinga tashlab turli vaziyatlarda marraga kirish ta'minlandi. Biz shu bilan ushbu vazifalarni takrorlab yugurish orqali bajartirdik.

Tajriba Toshkent shahridagi M.Ulug'bek tumani 27-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabinig V-VI sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini Pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi aniqlandi, nazorat va tajriba guruhlarda olingan natijalar o'rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomidagi absolyut o'zgarishi statistik ishonchliligini Styudent taqsimoti nazariy kritik qiymatlarini hisoblash asosida baholash bo'yicha olingan ma'lumotlar 2-jadvalda berildi.



2-jadval

Nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhlariga mansub V-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasini solishtirish

Test t.r.	Guruh	Tajriba boshi			tajriba oxiri			AO'	NO'	t	P
		$\bar{X}$	Σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
1-	NG	12,07	1,52	12,59	11,43	1,42	12,41	0,64	5,30	1,69	>0,05
	TG	11,98	1,55	12,94	10,79	1,31	12,12	1,19	9,93	3,21	<0,01
2-	NG	8,38	1,14	13,60	7,90	1,06	13,42	0,48	5,76	1,70	>0,05
	TG	8,45	1,18	13,96	7,49	0,98	13,14	0,96	11,36	3,42	<0,01
3	NG	9,36	1,37	14,62	10,11	1,46	14,40	0,75	7,96	2,04	<0,05
	TG	9,47	1,42	14,99	10,83	1,53	14,13	1,36	14,36	3,57	<0,001
4	NG	246,17	30,99	12,59	260,25	32,24	12,39	14,08	5,72	1,72	>0,05
	TG	249,35	32,39	12,99	278,81	33,85	12,14	29,46	11,81	3,44	<0,01
5	NG	142,84	20,87	14,61	152,27	21,94	14,41	9,43	6,60	1,71	>0,05
	TG	143,93	21,56	14,98	163,68	23,18	14,16	19,75	13,72	3,42	<0,01
6	NG	20,17	2,74	13,60	21,41	2,87	13,40	1,24	6,15	1,71	>0,05
	TG	20,26	2,83	13,97	22,84	3,00	13,13	2,58	12,73	3,43	<0,01
O'rtacha	NG							4,44	6,25		
	TG							9,22	12,32		

Izoh: AO'-absolyut o'sish, NO'-nisbiy o'sish (foizlarda); qulaylik uchun va shartli ravishda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari quyidagicha tartibda belgilangan: 1- 60 m. masofaga yugurish vaqti (s.); 2- 1500 m. masofaga yugurish (daqqa, s.); 3- 90 sm. pastki turnikda yotgan holda imkoni boricha tortilishlar soni (marta); 4- yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm.); 5- turgan joydan uzunlikka sakrash (sm.) va 6- kichik to'pni (150 g.) uzoqlikka uloqtirish (m.).

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish nazorat va tajriba guruhlarida V-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari pedagogik tajriba

davomida ijobiy tomonga o'zgarganligini aniqlash imkonini berdi.

Chunonchi, nazorat guruhi sinalluvchilarining o'rganilgan oltita jismoniy tayyorgarlik testlari bo'yicha qayd etilgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi absolyut o'sishi o'rtacha 4,44 birlikka, ularning nisbiy o'sishi esa o'rtacha 6,25 foizni tashkil etgan holda, ushbu o'zgarish ko'rsatkichlari tajriba guruhida, mos ravishda, absolyut o'sishi 9,22 birlikni (nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichidan 4,78 birlikka ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) va nisbiy o'sishi 12,32 foizni (nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichidan 6,07 foizga ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) tashkil etganligi kuzatildi.

3-jadval

Nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhlariga mansub VI-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasini solishtirish

		Tajriba boshi			tajriba oxiri			AO'	NO'	T	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
1-	NG	11,83	1,49	12,57	11,19	1,40	12,51	0,64	5,41	1,72	>0,05
	TG	11,92	1,55	12,99	10,656	1,29	12,11	1,26	10,60	3,44	<0,01
2-	NG	8,31	1,12	13,53	7,828	1,06	13,49	0,48	5,80	1,71	>0,05
	TG	8,39	1,17	13,99	7,434	0,97	13,10	0,96	11,39	3,43	<0,01
3	NG	9,45	1,38	14,60	10,21	1,48	14,50	0,76	8,01	2,05	<0,05
	TG	9,56	1,43	14,98	11,19	1,58	14,12	1,63	17,05	4,19	<0,001
4	NG	247,83	31,27	12,62	262,03	32,74	12,49	14,20	5,73	1,72	>0,05
	TG	250,37	32,53	12,99	279,73	33,85	12,10	29,36	11,73	3,43	<0,01
5	NG	145,58	21,27	14,61	155,16	22,48	14,49	9,58	6,58	1,70	>0,05
	TG	146,94	22,01	14,98	167,24	23,63	14,13	20,30	13,82	3,44	<0,01
6	NG	20,62	2,81	13,63	21,91	2,96	13,51	1,29	6,26	1,73	>0,05
	TG	20,53	2,87	13,98	23,15	3,04	13,13	2,62	12,76	3,43	<0,01
	NG							4,49	6,30		



O'rtacha	TG							9,36	12,89		
----------	----	--	--	--	--	--	--	------	-------	--	--

Mazkur jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish nazorat va tajriba guruhlari VI-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari pedagogik tajriba davomida, xuddi VI-sinf o'quvchilarida qayd etilgan natijalardagi singari, ijobiy tomonga o'zgarganligini aniqlash imkonini berdi.

Chunonchi, nazorat guruhi sinalluvchilarining o'rganilgan oltita test bo'yicha qayd etilgan natijalari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi

absolyut o'sishi o'rtacha 4,49 birlikka, ularning nisbiy o'sishi esa o'rtacha 6,30 foizni tashkil etgan holda, ushbu o'zgarish ko'rsatkichlari tajriba guruhida, mos ravishda, absolyut o'sishi 9,36 birlikni (nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichidan 4,87 birlikka ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) va nisbiy o'sishi 12,89 foizni (nazorat guruhidagi mos o'sish ko'rsatkichidan 6,59 foizga ortiq miqdorda ijobiy o'zgargan) tashkil etganligi kuzatildi.

4-jadval

Nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhlariga mansub V- va VI-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini pedagogik tajriba davomida absolyut va nisbiy o'sishlari dinamikasini solishtirish

Sinflar	Absolyut osish		Nisbiy o'sish, %	
	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
5-sinf	4,44	9,22	6,25	12,32
6-sinf	4,49	9,36	6,3	12,89
O'rtacha	4,46	9,29	6,28	12,61

Yuqoridagi jadvallarda keltirilgan ma'lumotlar tajribada ishtirok etgan V- va VI sinf o'quvchilarini yengil atletika darsini ijobiy o'zlashtirishga erishganligini ko'rsatdi. Demak, bu shudan dalolat beradi-ki, umumiy o'rta ta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida o'zlashtirishda tabaqali yondashuvni keng foydalanish dars sifati va samaradorligini ta'minlashga zamin yaratadi.

Tajriba va nazorat guruhlarida qo'llanilgan tabaqali yondashishni tashkil qilish tizimi V- va VI-sinf o'quvchilariga darsda qo'yilgan vazifalarni dasturdagi jismoniy tayyorgarlik mezonlarini to'liq o'zlashtirish va bajarish imkonini beradi.

5-jadval

Jismoniy tayyorgarlik darajasi asosida o'quvchilarni turli darajalarga tabaqalashtirish

Sinov testlari	o'gil bolalar			qiz bolalar		
	past	o'rta	yuqori	past	o'rta	yuqori
	5-sinf					
60 m. masofaga yugurish vaqti, s.	11,1	10,6	10,1	12,4	11,9	11,4
1500 m. masofaga yugurish vaqti, s.	8,21	8,06	6,86	8,56	8,30	7,17
90 sm. pastki turnikda yotgan holda imkon boricha tortilishlar soni, marta	11	15	22	8	10	16
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm.	270	285	330	230	245	295
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	150	160	180	135	145	165
Kichik to'pni (150 g.) uzoqlikka uloqtirish, m.	24	26	33	16	18	22
6-sinf						
60 m. masofaga yugurish vaqti, s.	9,8	9,4	8,4	1,8	10,6	9,8
2000 m. masofaga yugurish vaqti, s.	10,2	9,6	8,3	12,1	11,5	10,1
90 sm. pastki turnikda yotgan holda imkon boricha tortilishlar soni, marta	12	16	23	9	11	17
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm.	290	315	405	245	260	340
Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	160	180	215	145	155	175
Kichik to'pni (150 g.) uzoqlikka uloqtirish, m.	28	32	38	18	20	26

Xulosa qilib shuni aytish mumkin-ki, tabaqalashtirilgan yondashuv asosida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish orqali o'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish yandada samarali kechishiga erishildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatmoqda-ki, individual farqlarni inobatga olgan holda tabaqalashtirilgan mashg'ulotlarni qo'llanishi tarbiyalanivchi yosh sportchilarning jismoniy



tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishdagi yuqori natijalarga olib keladi.

Jismoniy tarbiya darslarida tajriba guruhi mashg'ulotlarida qo'llangan tabaqalashtirilgan yondashuvlarni qo'llash natijasida tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi nazoratguruhidagi mos o'sish ko'rsatkichlariga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa ta'lim samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy qobiliyatini to'g'ri rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Boyboboiev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash.: disped.fan.nom. – T.,... 1999. 152 byu

2. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llan.ma. Toshkent – 2015, 204 b.

3. Lubyshcheva L.I., Kondratev A.N. Zdorove formiruyushchaya texnologiya fizicheskogo

vospitaniya mladshix shkolnikov na osnove ispolzovaniya traditsionnogo karate // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, №3. – M., 2006, S. 5-13.

4. Korotkova Ye.A. Optimizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskoy kulture v shkole na osnove texnologii differensirovannogo fizkulturnogo obrazovaniya shkolnikov. Avtoref.dis. ... dok.ped.nauk (13.00.04) / Ye.A.Korotkova; (OGIFK).-Omsk, 2000.-36 s.

5. Kurochkin S.V. Differensirovanny podxod k fizicheskomu vospitaniyu shkolnikov. Avtoref.dis. ... kand.ped.nauk (13.00.04) /S.V.Kurochkin; Xabarovsk, 2004.-24 s.

6. Kainov A.N. Differensirovannaya otsenka fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov Avtoref.dis. ... kand.ped.nauk (13.00.04) /A.N.Kainov; Volgograd, 2004.-28 s.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b.dotsent
D.B.Shaymardanov
Chirchiq shahri, O'zbekiston

MINI-FUTBOL SPORT TURIGA TANLOVNING KRITERIYLARI VA STRUKTURASI.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 9985753
Email: shaymardanov_79@bk.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на определение наиболее информативных параметров отбора специалистов для мини-футбола, организационно-методических основ начальных этапов подготовки – антропометрических и функциональных показателей.

Ключевые слова: тренер, результаты морфофункциональной подготовки спортсменов, отбор, антропометрические показатели, модельные характеристики, развитие способностей.

Annotation

Maqolada mini-futbol sport turiga tanlab olish, mutaxassislar sport tanlovi uchun ko'proq informativ parametrlar – antropometrik va funksional ko'rsatkichlar, mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida tashkiliy-uslubiy asoslarini aniqlashga qaratilgan tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar. murabbiy, sportcilarnimorfafunksional tayyorgarligi natijalari, tanlab olish, antropometrik kursatkishlar, madel tavsiflari qobiliyatlarini rivojlantirish.

The article presents the results of a study aimed at determining the most informative parameters for the selection of specialists for the mini-football sport, the organizational and methodological foundations of the initial stages of training - anthropometric and functional indicators.

Keywords. coach, results of morphofunctional training of athletes, selection, anthropometric indicators, model characteristics, development of abilities.

Dolzarbli. Bugungi kunda Mini-futbol sport turi turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda bo'yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan mashg'ulotlarini bosqichli tashkil etish va yuklama kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o'sib borishini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamirishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnologiya onaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda, va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib, sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi.

Yuqori malakali Mini-futbolchilar va ommaviy razryadli sportchilarni tayyorlashda boshlang'ich zvenolardan biri bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) bo'lib hisoblanadi.

Mamlakatimiz hududida joylashgan har qanday BO'SM turli rangdagi yinchilarni rejali ravishda tayyorlashni amalga oshiradi. Qobiliyatli futbolchilarni tayyorlash bo'yicha ishlar ratsional tashkil qilingan sport tanlovi tizimiga tayanishi lozim.

O'rta maktablar va boshqa ta'lim muassasalaridagi targ'ibot ishlaridan keyin barcha mini-futbol bilan shug'ullanish istagida bo'lganlarni yozib oladilar. Belgilangan kuni sport maktabidagiga qaraganda yuqoriroq rangli futbolchilar jamoalarining ko'rgazmali o'yinlari



tashkil qilinadi. Bunday tadbirlar ko'p sonli bolalarni futbolga qiziqitirishga yordam beradi.

Sport tanlovining strukturasi yosh o'yinchilarning o'yin faoliyatida o'zini ko'rsata olishini tizimli ravishda baholash zarur bo'ladi. E. Robak o'yin faoliyati qobiliyatini bolalarni g'alabaga yo'naltirmasdan baholashni tavsiya qiladi.

Tadqiqot maqsadi. O'quv-mashq bosqichi mini-futbol sport turini rivojlantirish tizimini ishlab chiqish va tanlab olish orqali samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. o'quv-mashq bosqichi mini-futbol sport formasini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash; o'quv-mashq bosqichi mini-futbol sport formasini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot natijalari. Bir qator mutaxassislar sport tanlovi uchun ko'proq informativ parametrlar – antropometrik va funksional ko'rsatkichlar, shuningdek murabbiy u yoki bu sportchining o'yin amplusini tanlashi uchun yosh futbolchilarning model tavsiflari bo'lib hisoblanishini ko'rsatadilar. A.A. Tumasyan, R.A. Akramov, sport tanlovi jarayonida nazorat normativlarini hisobga olish bilan maxsus testlarning natijalaridan mo'ljal olishni taklif qiladi. F. Korchek, E.B. Vertogradovning qayd qilishicha, tanlovda o'quv rejasi bilan ko'zda tutilgan nazorat sinovlarini o'tkazish shart emas – o'yin faoliyati qobiliyatini aniqlashga ko'proq e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

A.A. Suchilin nomzodlarning yoshi bundan kam ahamiyat kasb etmaydi deb hisoblaydi. Odatda sport maktablari futbol bo'limiga 8-10 yoshli o'g'il bolalarni qabul qiladi. Shu yoshdan boshlab bolalar salomatligiga ziyon yetkazmasdan mashg'ulotlarda to'laqonli qatnashishi mumkin bo'ladi.

V.G. Makarenko futbol bilan shug'ullanish jarayonini 8 yoshdan boshlash zarur, bu 8-10 yil qattiq shug'ullanish natijasida yuqori sport natijalariga erishish va haqiqiy masterlarni tarbiyalab yetishtirish imkonini beradi deb hisoblaydilar.

V.I. Nikolayevning tadqiqotlari bilan agar yosh sportchilar mashg'ulotlar jarayonini 8-yoshdan keyin boshlasa, ular sport tayyorgarligi darajasi bo'yicha o'zlarining tengqurlariga yetib ololmasliklari mumkinligi aniqlangan.

I.I. Baxrax, Yu.A. Arestov, A.A. Gugalovskiy, V.K. Balsevich, V.P. Guba va boshqalar tanlash davomida faqatgina yoshni emas, balki morfofunktsional ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ham hisobga olish lozim deb hisoblaydilar. Shundan kelib chiqish bilan shuni aytish mumkinki, ko'proq jismonan kuchli

bo'lgan, baquvvat tana tuzilishiga ega bo'lgan bolalar yuklamalarni oson boshdan kechiradi. K. Grindler, V.M. Zatsiorskiyning fikriga ko'ra, o'n yoshli bolaning jismoniy ko'rsatkichlari, tana tuzilishi, tanasining og'irligi 5-7 yil shug'ullangandan keyin qanday bo'lishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu shundan dalolat beradiki, past va o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar, agar ular bilan tizimli ravishda sport mahoratini oshirish bo'yicha ishlar olib borilsa – haqiqiy charm to'p ustalari bo'lib yetishishlari mumkin. Sport tanlovining strukturasi yosh o'yinchilarning o'yin faoliyatida o'zini ko'rsata olishini tizimli ravishda baholash zarur bo'ladi. E. Robak o'yin faoliyati qobiliyatini bolalarni g'alabaga yo'naltirmasdan baholashni tavsiya qiladi.

Mini-futbol sohasidagi mutaxassislarning turli fikrlarini tahlil qilish bilan shuni aytish mumkinki, ularning fikrlarida keltirilmagan boshqa omillarga ham – masalan, bolaning aqliy qobiliyatlari, uning xarakterining o'ziga xos xususiyatlariga ham e'tibor qaratish zarur. Ko'pchilik bolalar BO'SM ga ma'lum bir xavotir bilan keladilar va anchagina aqli bo'lib ko'rinadilar, buning ustiga kuchli irodaga ham ega bo'ladilar.

X. Shetudner va V. Volf tanlashda quyidagi jihatlarni hisobga olish lozim deb hisoblaydilar:

- aqliy qobiliyatlar;
- salomatlikning holati;
- jismoniy rivojlanishning boshlang'ich darajasi.

Tanlashda jismoniy konditsiyalar hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanmaydi, biroq antropometrik ko'rsatkichlarni (bo'y, ko'krak qafasi aylanasi, son aylanasi va boshqalar) hisobga olish zarur.

Ba'zi bir mualliflar jismoniy ma'lumotlarga e'tibor qaratganlari holda, texnikaga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar. Boshqalari tanlab olishda asosiysi o'yin vaziyatlarida texnik uddalashlar bo'lishi lozim deb hisoblaydilar. Bizning nazarimizda, har qanday murabbiyning faoliyatida bu jihatlarning barchasini va ularning o'zaro bog'lanishini hisobga olish lozim. Hozirgi kunda bir qator BO'SM lar tanlovni o'tkazishda asos sifatida nazorat normativlarini oladilar, shuningdek tezkorlikning rivojlanish darajasi va harakatlarning koordinatsiyasini hisobga oladilar. Yosh futbolchilarni tanlashda harakatlarning yaxshi koordinatsiyasiga ega bo'lgan va o'yin vaziyatlarida yaxshi fikrlaydigan tezkor o'yinchilardan mo'ljal olish zarur. Futbol bilan shug'ullanishni boshlash uchun shuningdek sportchining salomatligi yaxshi holatda bo'lishi, yaxshi harakatchanlik, aqliy qobiliyatlar (o'yin vaziyati o'zgarganda reaksiyaning tezkorligida namoyon bo'ladigan) ham zaruriy talablar bo'lib hisoblanadi.

V.D. Kudryavsev butun sport tanlovi jarayonini shartli ravishda to'rtta bosqichga ajratadi:



- 1) dastlabki bosqich;
- 2) tayyorgarlik bosqichi;
- 3) asosiy bosqich;
- 4) yakuniy bosqich (guruhlarni jamlash).

Sport tanlovining dastlabki bosqichi, qoidaga ko'ra, o'quv yilining boshida o'tkaziladi, uning davomiyligi 3-4 oyni tashkil qiladi. Odatda bu bosqichda to'plangan kontingent nomzodlarning zaruriy sonidan oshiq bo'ladi. Sport maktabiga tanlab olingan bolalar poliklinikalar va dispanserlarda to'liq tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

So'ngra **tayyorgarlik bosqichi** boshlanadi, unda murabbiy o'zining shogirdlarining individual

qobiliyatlarini diqqat bilan o'rganadi. Bunda yosh futbolchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari, o'quv materialini tezda o'zlashtirish, qiyinchiliklarni yengib o'tishni bilish va hokazolar kabi imjohiy sifatleri qayd qilinadi. Murabbiy jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi o'sishni (agar o'sish bor bo'lsa), shuningdek psixologik tayyorgarlik darajasining ortishini nazorat qilib borishi lozim. Buning uchun testlar va o'yin topshiriqlari ko'rinishida nazorat sinovlari o'tkaziladi. "G'alvirdan o'tkazish" natijasida guruh tarkibiga eng yaxshilar tanlab olinadi.

O'yin amplusini tanlash uchun 7-9 yoshli yoshli mini- futbolchilarning madel tavsiflari.

Yosh	Ko'rsatkichlar	Amplua		
		Darvozabon va markaziy himoyachilar	Yarim himoyachilar va qanot himoyachilari	Hujumchilar
7 yosh	Tananing uzunligi, sm Tananing og'irligi, kg 3x10 m ga mokisimon yugurish, s Joyida turib uzunlikka sakrash, sm	122-126,4 27-31,4 10,3-10,5 112,4-123,3	116-121,2 16-20,4 10,0-10,5 109,3-119,1	122,5-127,7 21,5-25,9 9,6-9,9 124,6-136,1
8 yosh	Tananing uzunligi, sm Tananing og'irligi, kg 3x10 m ga mokisimon yugurish, s Joyida turib uzunlikka sakrash, sm	137-144,2 36,6-41,1 10,0-10,5 128,5-132,3	119-126,2 18-26,8 9,8-10,2 118,4-125,6	128-135,2 29-37,8 9,3-9,7 132,4-138,1
9 yosh	Tananing uzunligi, sm Tananing og'irligi, kg 3x10 m ga mokisimon yugurish, s Joyida turib uzunlikka sakrash, sm	139,2-146,4 39,4-46,6 9,6-10,1 153,4-168,3	122,8-129,7 29,1-29,6 9,4-9,9 114,7-149,9	130,1-137,4 30,4-38,8 9,1-9,4 150,1-153,2

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar konkret yoshda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aks ettiradi.

Xulosa. Mini-futbol bo'limiga tanlab olishning dastlabki bosqichida, bizning nazarimizda, murabbiylarga devor yonida yuqoriga cho'zilgan qo'llar bilan turgan holatda yuqoriga sakrash, 30s davomida yotgan holatdan o'tirgan holatga o'tish kabi mashqlardagi natijalar yordam beradi, faqat to'g'ri bajarilgan urinishlarga hisobga olinadi. O'yin faoliyatida oqsashlarni bartaraf qilish uchun bir xil bo'lmagan, nostandart o'yin vaziyatlarida texnik imkoniyatlarni rivojlantirish imkonini beruvchi mashqlarda to'p bilan ishlashga ko'proq e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Mavjud tanlab olish tamoyillari va uslublari doimiy takomillashtirishni talab qiladi. Tanlab olish jarayoni obyektiv bo'lishi uchun futbolchilarning jismoniy rivojlanishini chuqur majmuaviy tadqiq qilish va olingan ma'lumotlarni tahlil qilish zarur bo'ladi. Bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari va harakat imkoniyatlarini tahlil qilish Smolensklik va Moskvalik BO'SM tarbiyalanuvchilari o'zlarining sport bilan shug'ullanmaydigan tengqurlariga qaraganda anchagina ustun ekanligini ko'rsatgan. Tanlab olish jarayonida murabbiylar

yosh futbolchilarning morfologik xususiyatlarini yetarlicha o'rganmaydilar va ulardan yetarlicha foydalanmaydilar, tadqiq qilinuvchilarning tana tuzilishining gabarit va tarkibiy qismlari variatsiyanlash darajalarini hisobga olmaydilar. Morfofunktsional tavsiflardan somatik tiplashtirish sxemasi bilan birgalikda foydalanish bilan BO'SM ga tanlab olishda yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishining boshlang'ich darajasini aniqlash mumkin.

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис. д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев – СПб, 2010. – 49 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
4. Холодов Ю.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.



5. Mini-futbol o'yini texnika va taktik tayyorgarlikni o'zaro bogliqligi. O 'quv qullanma. Toshkent makon savdo print.2024. 200bet.

5.Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учеб. заведений физ. культ.– М.: Терра-Спорт, 2003. – 240 с.

7.Ермаков Н.Н. Содержание и направленность интегрального контроля в учебно-тренировочном процессе футболистов 16–19 лет

на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 111 с.

8.Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью футболистов на основе модельных характеристик: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.

9.Тюленьков С.Ю. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов раннего возраста // Теория и практика футбола. – 2004. – № 4. – С. 14–19.

10.Тюленьков С.Ю., Рыбин Д.В. Морфофункциональные и специальные параметры юных футболистов: сб. научных статей. – Смоленск, 2000. – С. 21–23.



Муаллиф bilan bog'lanish uchun:
Email:sa_mihi_90@mail.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Sh.N Nuritdinova
Chirchiq shahri, O'zbekiston

MALAKALI TAEKVONDOCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI TAXLILI

Аннотация

В данной статье рассматривается уровень физического развития квалифицированных таеквондистов на основе их антропометрических параметров, а также обсуждается роль строения тела в отборе и направлении их в этот вид спорта, а также в привлечении к спортивной деятельности.

Ключевые слова: таеквондо, спортивная деятельность, физическое развитие, рост, длина ног и рук, соревнования, развитие.

Annotation

Ushbu maqolada malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini antropometrik total o'lchamlari asosida o'rganilib ularni ushbu sport turiga saralash va yo'naltirishdan ahamiyati sport mashg'ulotlariga jalb etishda tana tuzilishining o'rni haqida fikrlar ushbu maqolada keng yoritilib bergan. Kalit so'zlar: taekvondo, sport mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish, bo'y, oyoq va qo'l uzunligi, musobaqa, rivojlanish.

This article examines the physical development of qualified taekwondo athletes based on their anthropometric parameters and discusses the role of body composition in selecting and directing athletes to this sport, as well as in attracting them to athletic activity.

Keywords: taekwondo, athletic activity, physical development, height, leg and arm length, competition, development.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundan iboratki, O'quv – mashg'uat jarayonini o'tkazishda turli yoshdagi yosh taekvondochilarni anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. 10-13 yoshli o'smirlar-fiziologik xususiyatlarining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu tananing tezkor suratda rivojlanish hisoblanadi. Buning natijasida faol o'sish jarayoni bilan yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi orasida muayyan tafovutlar yuzaga keladi. Yurak qon tomir tizimi rivojlanishini oraqada qolishi shu tizimni turli yuklamalar, ayniqsa, jadal harakatlarni tez suratda bajarishga salbiy ta'sir etishi kuzatiladi.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarni gavda tuzilishi ko'p xollarda noproportional tarzda shakllanadi.

Harakatlarning bir muncha tangligi, ba'zan esa o'xshamasligi kuzatiladi. Markaziy asb tizimi

funksional faoliyatida ham o'ziga xos xususiyatlar nomoyon bo'ladi. Katta yarim sharlar po'slog'ida siljishlar jarayonlari tormozlanish jarayonidan ustunlik qiladi. Natijada, shug'ullanuvchilarning xulq-atvorida o'zgarishlar kuzatiladi. Ularda ruxiy jarayonlar, ayniqsa, diqqat -e'tibor yetarlicha darajaada turg'un bo'lmaydi. Shu bois mashg'ulotlar jarayonida bir xil mashqlarning ko'p marotaba takrorlanishi shug'ullanuvchilar organizmini tezda toliqishni yuzaga keltiradi. Shuning uchun mashg'ulotlardi shug'ullanuvchilarni qiziqishi, susayishi yoki jangovar vositalarni o'zlashtirishi sekinlashadi natijada ularni musobaqa faoliyatini yetarli darajada olib bormaydi, hamda kutilmagan natijani bermasligi kuzatiladi.

Bizga ma'lumki 14-16 yoshli yigit va qizlarda gavdaning tez o'sishi hamda barcha a'zolar va tizimlarining rivojlanishi davom etadi.



Bu davrda kuchnig sezilarli darajada o'sishi harakatlar koordinatsiyasining yaxshilanishi tezkor kuch qobiliyatlari ko'rsatkichlarining rivojlanish kuzatiladi. Bularning barchasi yuklamalar xajmi va jadalligini oshirish imkonin beradi. Yosh taekvondochilar bu yoshda murakkab koordinosion mashqlarni muvaffaqiyat bilan o'zlashtirishga erishishni ta'minlaydi. Biroq yurak qon tomir tizimi organizmning boshqa tizimlaridan rivojlanishda orqada qoladi, natijada bu yoshdagi o'g'il va qizlar organizmida davomli yuklamalarni bajarishga va organizmni zo'riqishlarga yetarlicha chidamli bo'lish imkoniyatini pasaytiradi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda yuklamalarni umumiy xajmini oshirish bilan bir qatorda, uzoq davom etuvchi bir xil mashqlarni bajarimaslik kerak qolaversa mashg'ulot yuklamasini bajarishda dam olish oralig'ini qo'llash orqali organizmga dam berish lozim.

Sport takomillashuvi guruhiga kiruvchi 17-19 yoshli yigit va qizlar o'zlarining jismoniy rivojlanishi bo'yicha katta yoshli sportchilarga yaqinlashadi. Ular bilan mashg'ulot o'tkazishda, katta maksimal yuklamalarni qo'llash mumkin. Biroq, ayrim hollarda, bu yoshdagi yigit va qizlarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida o'rtacha me'yor ko'rsatkichlaridagi og'ish

holatlari kuzatiladi. Bu holatni mashg'ulot o'tkazishda, mashq qilish usullari va vositalarini qo'llashda, yuqori yuklamalarni rejalashtirishda hisobga olish kerak, hamda ularga individual xususiyatlarni inobatga olib muvofiq tarzda, tayyorgarligi rejalarigi zaruriy o'zgartirishlar kiritish mumkinligini ko'rsatadi.

Biz tomonimizdan pedagogik tajribaga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy rivojlanganlik darajasini 4 ta sinov testi asosida o'rganishga harakat qildik. Unga ko'ra bo'y uzunligi, tana vazni va ko'krak qafasi aylanasi tinch xolatda, nafas olganda va nafas chiqargandagi xolatini aniqlashga e'tibor qaratdik. Ushbu sinovda tajriba guruhining o'rtacha bo'y uzunligi $175,71 \pm 6,56$ smga teng bo'lgan bo'lsa, vazn og'irligi $62,66 \pm 5,9$ kgni o'rtacha tashkil etdi. Vazn bo'y indeksi esa $356,42 \pm 29,15$ kg/smni tashkil etganini ko'rishimiz mumkin. Ko'krak qafas aylanasi bo'yicha o'tkazilgan sinovda esa tinch xolatda ko'krak qafas aylanasi o'rtacha $86,93 \pm 3,91$ sm aylanani tashkil etdi. Nafas olganda bu ko'rsatkich $90,71 \pm 4,21$ sm kengayganligini ko'rishimiz mumkin. Nafas chiqarganda esa ko'krak qafas kengligi $83,71 \pm 3,83$ smni tashkil etganligini ko'rsatdi. Olingan natijalar 1-jadvalda berilgan.

1-jadval

Tajriba guruhi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=14)

№	Bo'y (sm)	Tana vazni (kg)	Vazn bo'y indeksi kg/sm	Ko'krak qafas aylanasi		
				Tinch xolatda	Nafas olganda	Nafas chiqarganda
	179	61	340,78	91	96	88
	170	72,8	428,24	85	88	82
	172	54	313,95	94	99	90
	170	59	347,06	83	87	80
	181	63,6	351,38	86	90	82
	170	61	358,82	87	91	84
	190	76	400,00	91	94	88
	172	55,6	323,26	89	93	86
	177	61	344,63	79	83	76
	168	59	351,19	89	93	86
	184	62,8	341,30	83	86	80
	170	60	352,94	85	88	82
	176	65,6	372,73	89	93	86
	181	65,8	363,54	86	89	82
$\bar{X}$	175,71	62,66	356,42	86,93	90,71	83,71
σ	6,56	5,99	29,15	3,91	4,27	3,83
V, %	3,73	9,57	8,18	4,50	4,71	4,58

Biz tomonimizdan nazorat guruhi sinaluvchi taekvondochilarini jismoniy rivojlanganligini yuqoridagi sinov testlari asosida aniqlashga e'tibor qaratdik. Unga ko'ra nazorat guruhi sinaluvchilarining bo'y uzunligi $174,00 \pm 5,14$

smga teng ekanligi ko'rsatdi. Vazn og'irligi bo'yicha o'tkazilgan sinovda ularning og'irligi o'rtacha $63,36 \pm 6,28$ kgni tashkil etdi. Vazn bo'y indeksi bo'yicha olingan natija o'rtacha $363,94 \pm 31,76$ kg/smga tengligi aniqlandi. Ko'krak qafas



aylanasi bo'yicha o'tkazilgan sinovda esa tinch xolatda $88,64 \pm 4,55$ sm ga teng bo'ladi. Nafas olganda ko'krak qafas aylanasi $91,93 \pm 4,55$ smga kengayganligini ko'rsatdi. Nafas chiqarganda esa

ushbu ko'rsatkich $85,64 \pm 4,58$ sm qisqarganini ko'rishimiz mumkin. Olingan natijalar 2- jadvalda berildi.

2-jadval

Nazorat guruhi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlari va ularning asosiy statistik xarakteristikalarini (n=14)

№	Bo'y	Vazn	BVI, g/sm	tinch	Naf olg	Naf chiq
1	175	62,5	357,14	92	96	89
2	171	74	432,75	88	91	85
3	176	54,7	310,80	96	99	93
4	168	56	333,33	87	89	83
5	177	66,7	376,84	88	91	85
6	169	63	372,78	85	89	82
7	185	75	405,41	93	96	90
8	170	56,8	334,12	91	94	88
9	176	61	346,59	78	81	75
10	167	58	347,31	91	95	88
11	181	63,7	351,93	87	90	84
12	170	60,5	355,88	84	89	81
13	175	66,7	381,14	93	96	90
14	176	68,5	389,20	88	91	86
X	174,00	63,36	363,94	88,64	91,93	85,64
σ	5,14	6,28	31,76	4,55	4,51	4,58
V, %	2,96	9,91	8,73	5,13	4,91	5,35

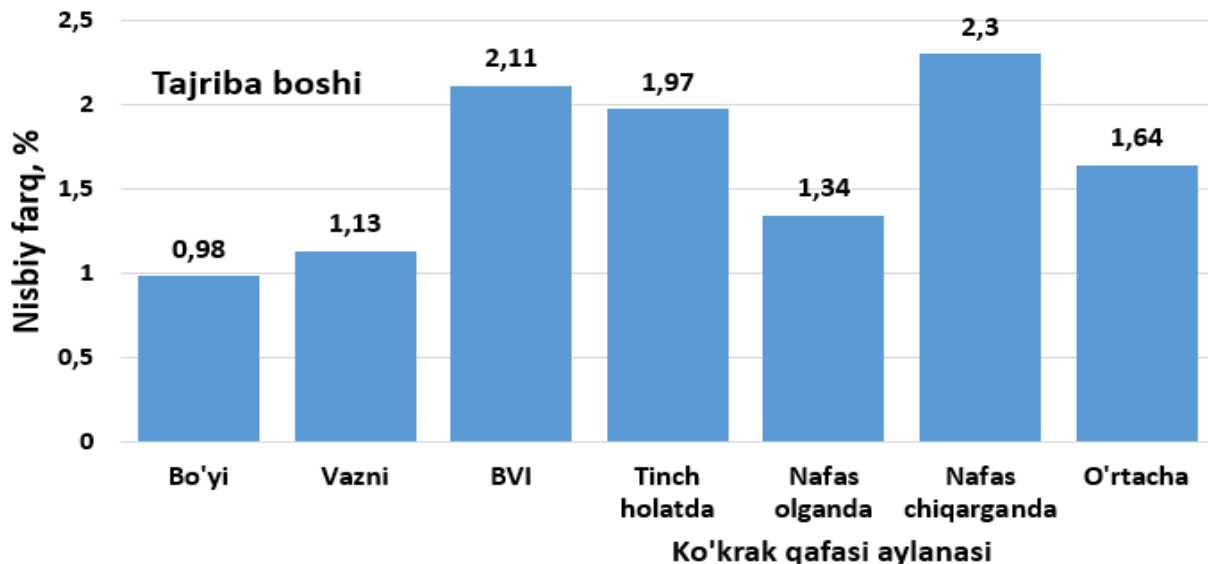
Biz olingan natijalarni har ikkala guruh bo'yicha qiyosiy taxlil etganimizda ular o'rtachasida sezilarli

farqlar kuzatilmadi. Olingan natijalar dinamikasi 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Tajriba (n=14) va nazorat (n=14) guruhlarining sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlarining asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

test nomi		Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			AF	NF	t	P
		$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %				
Bo'yi		175,71	6,56	3,73	174,00	5,14	2,96	1,71	0,98	0,77	>0,4
Vazni		62,66	5,99	9,57	63,36	6,28	9,91	0,71	1,13	0,30	>0,7
BVI		356,42	29,15	8,18	363,94	31,76	8,73	7,53	2,11	0,65	>0,5
Ko'krak qafas aylanasi	Tinch holatda	86,93	3,91	4,50	88,64	4,55	5,13	1,71	1,97	1,07	>0,2
	Nafas olganda	90,71	4,27	4,71	91,93	4,51	4,91	1,21	1,34	0,73	>0,4
	Nafas chiqarganda	83,71	3,83	4,58	85,64	4,58	5,35	1,93	2,30	1,21	>0,2



1-rasm. Tajriba va nazorat guruhlarini sinalluvchilarining pedagogik tajriba boshida qayd etilgan antropometrik parametrlarining o'rtacha arifmetik qiymatlari nisbiy farqlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Olingan natijalarni shu yoshdagi sportchilarni jismoniy rivojlanishini aniqlash bo'yicha Rossiyalik olimlardan V.B.Zelichenik, V.G.Nikitushkin, V.P.Gubalar tomonidan 2000 yilda o'tkazilgan tadqiqot natijasida turli kvalifikatsiyaga ega bo'lgan sportchilarni tana tuzilishi bo'yiga bo'y uzunligi, tana vazni va vazn

bo'y indeksi bo'yicha o'rganilgan bo'lib ular tomonidan antropometrik modeli ishlab chiqilgan. Biz aynan xammualiflar tomonidan ishlab chiqilgan modul natijalar bilan va biz tomonimizdan o'tkazilgan natijalarni solishtirma qiyosiy taxlil etishga e'tibor qaratdik. Olingan antropometrik modelni 4- jadvalida berdik.

Turli malakaga ega bo'lgan sportchilarni antropometrik model ko'rsatkichlari.

(V.B.Zelichenik, V.G.Nikitushkin, V.P.Guba tomonidan 2000 y bo'yicha)

Antropometrik ko'rsatkichlar	6- 2 kip	1- kip SUN	SU, XTSU, 1 – 2 DAN
Tana uzunligi	178,7+2,8	179+2,4	179,0+2,7
Tana massasi	64,5+2,4	65,0+3,0	65,0+2,3
Vazn, bo'y indeksi kg/sm	360,94	363,12	363,12

Biz olingan natijalarni V.B.Zelichenik va boshqalar tomonidan berilgan antropometrik model ko'rsatkichlar bilan qiyosiy taxlil etadigan bo'lsak ular o'rtasida bo'y uzunligida vazn og'irligida va vazn bo'y indeksida sezilarli farqlar borligi kuzatildi.

Demak, bu shundan dalolat beradigan taekvondo sport turiga o'quvchi yoshlarni saralash birinchi o'rinda bo'y, oyoq va qo'l uzunligiga e'tibor berish lozim. Chunki taekvondo sport turida bo'yning uzunligi, oyoq va qo'l uzunligi turli zarbalar berishda hamda ximoyalaniishda muxum ahamiyatga ega. Qolaversa antropometrik ustunlik sport natijadorlikga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Xulosalar

Biz tomonimizdan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari quyidagi xulosalarni qayd etish imkonini berdi:

1. Taekvondo sport turiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxliliga ko'ra, ushbu sport turida vazn toifasi bo'yicha bo'y va vazn ko'rsatkichlar, qo'l va oyoq uzunligi musobaqa faoliyatida jang olib borishi uchun ijobiy samaralar berishi aniqlandi.

2. Taekvondo sport turiga shug'ullanuvchi yoshlarni tanlab olishda albatta bo'y, oyoq va qo'l uzunligi muxim rol o'ynashi mumkin ekan. Shu boisdan taekvondo sport turiga saralashda jismoniy rivojlanganlik darajasiga yaxshi ko'rsatkichga ega bo'lgan sportchilarni tanlab olish kelajakda yuqori malakali taekvondochilarni Xalqaro musobaqalarga tayyorlash imkoniyatlarini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

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



2. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibaev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubi. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.

3. Olimov M.S., Kerimov F.A., Umarov M.N. "Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish". Darslik.- Toshkent -2023.-247 bet.

4. D.X. Umarov, M.N.Umarov. "Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish" Darslik –Toshkent -2023-515 bet.

5. D.D.Safarova. "Sportivnaya morfologiya" Uchebnik –Toshkent -2021 -247 bet.

6. D.D. Safarova, N.D.Xayrullayeva "Fiziologiya va sport fiziologiyasi" (Umumiy fiziologiya) "O'quv qo'llanma" Chirchiq-2023-208 bet



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

Namangan Davlat Universiteti
D.N.Ergashaliyev
Namangan shahar O'zbekiston

O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHI TAJRIBA GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI GANDBOLCHILARNING TAJRIBA BOSHI VA OXIRIDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK NATIJALARINING SHAKLLANISH DINAMIKASI TAHLILI.

Аннотация

В представленных источниках рассматриваются биомеханические, методологические и дидактические основы обучения спортивным упражнениям, в частности физической подготовка гандболистов, их технико-тактическая деятельность и система многолетней подготовки. Анализируется взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, эффективностью соревновательной деятельности и психосоциальной адаптацией спортсменов. Также освещаются современные методы биомеханических измерений и особенности функционирования мышц.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, биомеханика, спортивная тренировка, технико-тактическая деятельность, соревновательная деятельность, психосоциальная адаптация, методика обучения, анализ движений, высококвалифицированные спортсмены.

Annotation

Mazkur adabiyotlarda sport mashg'ulotlarini o'rgatishning biomekanik, metodologik va didaktik asoslari, xususan gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik faoliyati hamda ko'p yillik tayyorlash tizimi yoritilgan. Tadqiqotlarda sportchilarning jismoniy holati, musobaqa faoliyati samaradorligi va psixosozial moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy biomekanik o'lchov usullari va mushaklar faoliyatining xususiyatlari ilmiy asosda o'rganilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, biomekanika, sport mashg'ulotlari, texnik-taktik faoliyat, musobaqa faoliyati, psixosozial moslashuv, sport metodikasi, harakat tahlili, yuqori malakali sportchilar.

The presented sources examine the biomechanical, methodological, and didactic foundations of teaching sports exercises, particularly focusing on handball players' physical fitness, technical-tactical performance, and long-term training systems. The studies analyze the relationship between physical preparedness, competitive performance, and psychosocial adaptation of athletes. In addition, modern biomechanical measurement methods and muscle function characteristics are scientifically explored.

Keywords: handball, physical fitness, biomechanics, sports training, technical and tactical performance, competitive activity, psychosocial adaptation, training methodology, motion analysis, elite athletes.

Kirish. Mazkur Maqolada o'quv-mashg'ulot bosqichida tajriba guruhida shug'ullanuvchi 13–14 yoshli gandbolchilarning tadqiqot boshi va oxirida jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi qiyosiy-statistik usullar asosida chuqurlashtirilgan tarzda tahlil qilindi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida yuklama hajmi (V) va intensivligi (I) nisbatini ilmiy asosda tartibga solish, superkompensatsiya qonuniyatiga tayangan holda tiklanish vaqtlarini optimal tanlash hamda mashqlar tarkibini o'yin faoliyati modeli (tezlanish–to'xtash, yo'nalish almashtirish, sakrash, kontakt kurashi va tezkor qaror qabul qilish) bilan uyg'unlashtirish natijadorlikni oshiruvchi metodik omillar sifatida qaraldi. Shu bilan birga, nazorat testlari orqali qayta aloqa (feedback) "rejalashtirish–ijro–monitoring–tahlil–korreksiya" zanjiri doirasida yuklamani individuallashtirish va mashg'ulot mazmuniga tezkor tuzatishlar kiritish imkonini berdi.

Tadqiqot metodologiyasi. 13–14 yosh davri asab-mushak tizimining funksional labiligi, koordinatsion boshqaruvning takomillashuvi hamda tezkor-kuch adaptatsiyasining jadalligi bilan xarakterlanishi sababli, tezlik, sakrash qobiliyati, uloqtirish kuchi va to'p bilan ishlash texnikasini kompleks rivojlantirish musobaqaviy samaradorlikni oshirishning eng maqbul yo'nalishi sifatida asoslandi. Ushbu jarayonda jismoniy sifatlarning (tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch) o'sishi texnik elementlar (uzatish–ilib olish, dribling, to'p otish, aldamchi harakatlar, to'siq qo'yish)ning barqaror bajarilishi bilan integratsiyalashgan holda baholandi. Shuning uchun 1–2-jadval natijalari umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari kesimida tizimli ko'rib chiqilib, o'rtacha arifmetik (X), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V%) yordamida guruh ichidagi tarqoqlik va barqarorlik darajasi aniqlashtirildi.



Tadqiqot natijalari. Natijalar o'rtasidagi farqlar Student t-mezoni (t) va ishonchlik darajasi (P) orqali tekshirilib, o'zgarishlarning statistik

ahamiyati bilan bir qatorda, ularning amaliy qiymati ham sport natijadorligi nuqtayi nazaridan talqin qilindi.

1-jadval

Tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandsbolchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (o'g'il bolalar)

T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	Tajriba guruhi (keyin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofaga yugurish, s.	4,48±0,51	11,4	3,70±0,43	11,6	5,13	<0,001
2,	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm.	206,27±21	10,4	231,15±27	11,6	3,81	<0,001
3,	Uch xatlab sakrash, sm.	563,42±67	11,8	669,23±67	10,0	4,97	<0,001
4,	Joydan turib o'ng qo'lda gandsbol to'pini uloqtirish, m.	27,09±3,49	12,9	32,51±4,37	13,5	4,80	<0,001
5,	Joydan turib chap qo'lda gandsbol to'pini uloqtirish, m.	24,39±2,71	11,1	28,70±3,41	11,9	4,78	<0,001
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	6,09±0,66	10,8	5,68±0,72	12,7	2,14	<0,05
2,	30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s.	6,66±0,69	10,4	5,95±0,78	13,1	3,21	<0,01
3,	30 s, mobaynida devordagi nishonga to'pni urib qayta ilib olish.	25,02±3,0	12,0	27,24±3,4	12,7	2,83	<0,01
4,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	21,46±2,23	10,4	19,46±2,16	11,1	3,48	<0,01
5,	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta).	7,81±0,9	11,9	9,02±1,2	13,0	4,58	<0,001
Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash	7,71±1,02	13,3	9,17±1,13	12,3	5,24	<0,001
2,	To'pni olib yurish texnikasini egallash	7,60±1,01	13,3	9,02±1,04	11,5	6,07	<0,001
3,	To'pni otish texnikasini egallash	7,50±0,93	12,5	9,00±1,08	12,0	5,22	<0,001
4,	Aldamchi harakatlar texnikasini egallash	7,35±0,83	11,2	8,08±1,04	12,8	3,33	<0,01
5,	To'siq qo'yish texnikasini egallash	7,17±0,95	13,3	8,07±0,91	11,3	4,25	<0,001

1-jadvalda tajriba guruhida shug'ullanuvchi o'g'il bolalarning tadqiqotdan oldin va keyin ko'rsatkichlari taqqoslangan. Natijalar barcha yo'nalishlarda ijobiy dinamikani ko'rsatib, aksariyat testlar bo'yicha o'zgarishlar yuqori ishonchlik darajasida ($P < 0,001$) tasdiqlangan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. 30 m masofaga yugurish testida natija 4,48±0,51 s dan 3,70±0,43 s gacha yaxshilandi (0,78 s; 17,4%). Variatsiya koeffitsienti V% deyarli barqaror (11,4% → 11,6%) bo'lib, guruh ichidagi tarqoqlik saqlangan holda o'rtacha ko'rsatkich sezilarli oshgan. Farq ishonchli ($t = 5,13$; $P < 0,001$).

Joydan turib uzunlikka sakrash 206,27±21 sm dan 231,15±27 sm gacha oshdi (24,88 sm; 12,1%; $t = 3,81$; $P < 0,001$). Uch xatlab sakrash ko'rsatkichi 563,42±67 sm dan 669,23±67 sm gacha yaxshilandi (105,81 sm; 18,8%; $t = 4,97$; $P < 0,001$). Bu natijalar tezkor-kuch va sakrash qobiliyatining

rejalashtirilgan yuklamalar ta'sirida sezilarli rivojlanganini ko'rsatadi.

Joydan turib gandsbol to'pini o'ng qo'lda uloqtirish 27,09±3,49 m dan 32,51±4,37 m gacha oshdi (5,42 m; 20,0%; $t = 4,80$; $P < 0,001$), chap qo'lda uloqtirish esa 24,39±2,71 m dan 28,70±3,41 m gacha yaxshilandi (4,31 m; 17,7%; $t = 4,78$; $P < 0,001$). Uloqtirish natijalarining o'sishi yelka kamari kuchi va koordinatsion boshqaruvning yaxshilanganiga dalolat beradi.

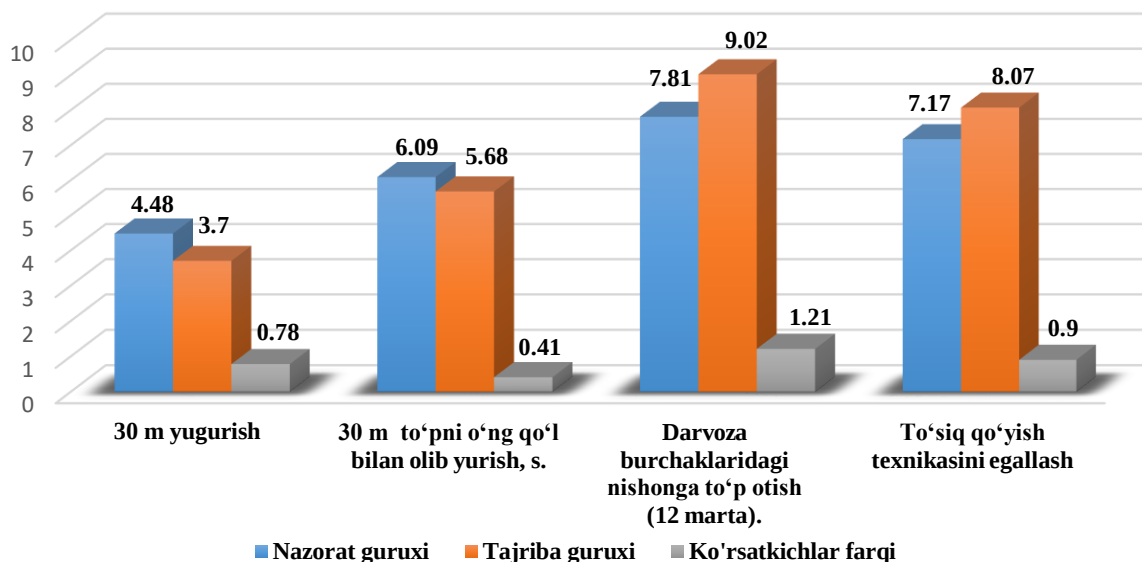
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. 30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish 6,09±0,66 s dan 5,68±0,72 s gacha qisqardi (0,41 s; 6,7%; $t = 2,14$; $P < 0,05$). Chap qo'l bilan olib yurish 6,66±0,69 s dan 5,95±0,78 s gacha yaxshilandi (0,71 s; 10,7%; $t = 3,21$; $P < 0,01$). Bu natijalar to'pni boshqarish tezligi va ikki qo'l bilan dribling ko'nikmalarining rivojlanganini ko'rsatadi.

30 soniya davomida devordagi nishonga to'pni urib qayta ilib olish 25,02±3,0 martadan



27,24±3,4 martagacha oshdi (2,22; 8.9%; $t=2,83$; $P<0,01$). Shuningdek, jadvalda keltirilgan kompleks tezkor-harakat testi 21,46±2,23 s dan 19,46±2,16 s gacha yaxshilanib (2,00 s; 9.3%; $t=3,48$; $P<0,01$), darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish natijasi 7,81±0,9 dan 9,02±1,2 gacha oshdi (1,21; 15.5%; $t=4,58$; $P<0,001$).

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari. To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash 7,71±1,02 dan 9,17±1,13 gacha oshdi (1,46; 18.9%; $t=5,24$; $P<0,001$). To'pni olib yurish texnikasi 7,60±1,01 dan 9,02±1,04 gacha yaxshilandi (1,42; 18,7%; $t=6,07$; $P<0,001$), to'pni otish texnikasi esa 7,50±0,93 dan 9,00±1,08 gacha oshdi (1,50; 20.0%; $t=5,22$; $P<0,001$).



1-rasm. Tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (o'g'il bolalar)

Qiyosiy statistik tahlil natijalari o'g'il bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikning barcha indikatorlari bo'yicha ijobiy va ishonchli o'sishni ko'rsatdi. Tezkorlik (30 m yugurish) ko'rsatkichining sezilarli yaxshilanishi tezlik mashqlarining rejali dozalanishi va tiklanish intervallarining to'g'ri tanlanganini bildiradi. Sakkabiy (sprint-sakrash) ko'rsatkichlarining o'sishi esa tezkor-kuch sifatlarining kompleks rivojlanishini tasdiqlaydi.

Qiz gandbolchilar uchun ham tajriba guruhi doirasida tadqiqot boshi va oxiridagi ko'rsatkichlar 2-jadvalda qiyosiy-statistik tahlil qilindi. Ushbu tahlilda UJT, MJT va texnik tayyorgarlik testlari bir xil protokol bo'yicha o'tkazilib, natijalar o'rtacha arifmetik ($\bar{X}$), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsienti ($V\%$) hamda Student t-mezoni (t) va ishonchlilik darajasi (P) orqali baholandi.

2-jadval

Tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (qiz bolalar)

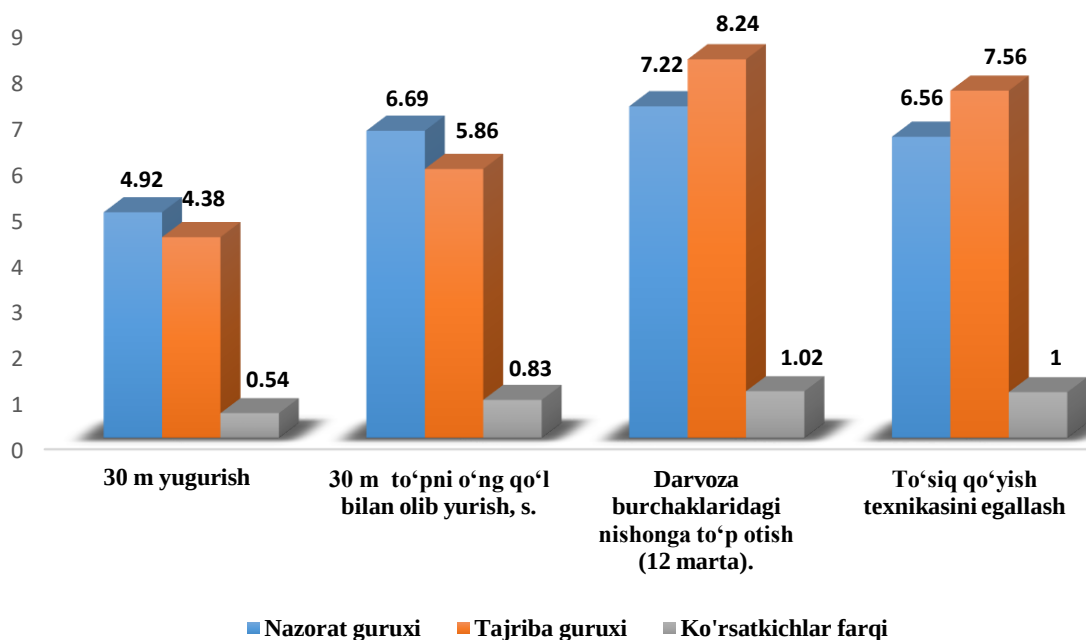
T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) $n=28 \bar{X} \pm \sigma$	V%	Tajriba guruhi (keyin) $n=28 \bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofaga yugurish, s.	4,92±0,64	11,2	4,38±0,58	13,2	3,22	<0,01
2,	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm.	189,17±22	10,7	204,18±21	10,5	3,24	<0,01
3,	Uch xatlab sakrash, sm.	515,24±59	12,0	588,26±73	12,4	5,27	<0,001
4,	Joydan turib o'ng qo'lda gandbol to'pini ulotqirish, m.	24,72±2,90	11,1	29,58±3,09	10,4	5,85	<0,001
5,	Joydan turib chap qo'lda gandbol to'pini ulotqirish, m.	22,26±2,78	11,9	24,65±3,27	13,3	3,84	<0,001
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	6,69±0,71	11,6	5,86±0,72	12,4	3,98	<0,001
2,	30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s.	7,29±0,98	13,1	6,83±0,78	11,5	2,17	<0,05



T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	Tajriba guruhi (keyin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
3,	30 s, mobaynida devordagi nishonga to'pni urib qayta ilib olish.	22,83±2,8	12,2	25,43±2,9	11,5	3,56	<0,01
4,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	23,58±2,49	11,0	21,52±2,64	12,3	2,61	<0,05
5,	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta).	7,22±0,9	13,9	8,24±1,0	12,1	3,57	<0,01
Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash	7,05±0,89	11,4	7,66±0,86	11,2	3,07	<0,01
2,	To'pni olib yurish texnikasini egallash	6,98±0,94	12,1	7,99±0,96	12,1	5,06	<0,001
3,	To'pni otish texnikasini egallash	6,87±0,81	11,2	8,24±1,09	13,2	5,64	<0,001
4,	Aldamchi harakatlar texnikasini egallash	6,74±0,82	12,5	8,08±0,93	11,5	4,92	<0,001
5,	To'siq qo'yish texnikasini egallash	6,56±0,68	12,6	7,56±0,76	10,0	5,21	<0,001

4.3.2-jadval natijalari qiz sportchilarda ham tadqiqot oxirida ko'rsatkichlarning ishonchli yaxshilanganini ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 30 m yugurish 4,92±0,64 s dan 4,38±0,58 s gacha qisqarib (0,54 s; 11.0%; t=3,22; P<0,01), joydan turib uzunlikka sakrash 189,17±22 sm dan 204,18±21 sm gacha oshdi (15,01 sm; 7.9%; t=3,24; P<0,01).

Uch xatlab sakrash 515,24±59 sm dan 588,26±73 sm gacha sezilarli yaxshilandi (73,02 sm; 14.2%; t=5,27; P<0,001). To'p uloqtirishda o'ng qo'l 24,72±2,90 m dan 29,58±3,09 m gacha oshib (4,86 m; 19.7%; t=5,85; P<0,001), chap qo'l 22,26±2,78 m dan 24,65±3,27 m gacha yaxshilandi (2,39 m; 10.7%; t=3,84; P<0,001).



2-rasm. Nazorat guruhida gandbolchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (qiz bolalar)

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda o'ng qo'l bilan dribling 6,69±0,71 s dan 5,86±0,72 s gacha qisqarib (0,83 s; 12.4%; t=3,98; P<0,001), chap qo'l bilan dribling 7,29±0,98 s dan 6,83±0,78 s gacha yaxshilandi (0,46 s; 6.3%; t=2,17; P<0,05). Devordagi nishonga urib ilib olish 22,83±2,8 dan

25,43±2,9 gacha oshdi (2,60; 11.4%; t=3,56; P<0,01).

Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish 7,22±0,9 dan 8,24±1,0 gacha yaxshilandi (1,02; 14.1%; t=3,57; P<0,01). Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida uzatish–ilib olish 7,05±0,89 dan



7,66±0,86 gacha oshib (0,61; 8,7%; $t=3,07$; $P<0,01$), dribling texnikasi 6,98±0,94 dan 7,99±0,96 gacha ($t=5,06$; $P<0,001$), aldamchi harakatlar 6,74±0,82 dan 8,08±0,93 gacha ($t=4,92$; $P<0,001$) va to'siq qo'yish 6,56±0,68 dan 7,56±0,76 gacha ($t=5,21$; $P<0,001$) ishonchli o'sgan.

Qiz sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ishonchli o'sishi ($P<0,01-0,001$) tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining rejalashtirilgan mashg'ulot ta'sirida rivojlanganini ko'rsatadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik testlarida dribling vaqtlarining qisqarishi hamda nishonga urib olib olish va nishonga to'p otish natijalarining ortishi o'yin-spetsifik mashqlar ulushi to'g'ri tanlanganini tasdiqlaydi.

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi barqaror o'sish, ayniqsa dribling, to'p otish va aldamchi harakatlar bo'yicha yuqori ishonchlilik ($P<0,001$) musobaqa oldi tayyorgarlikda texnik-taktik topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, nazorat mashqlari orqali korreksiya kiritish hamda tiklanishning yetarliligini ta'minlash metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tajriba guruhi gandbolchilarida tadqiqot oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (tezkorlik, sakkabiy tayyorgarlik, uloqtirish) bo'yicha ishonchli ijobiy dinamikaga erishildi. Aksariyat testlarda o'zgarishlar yuqori ishonchlilik darajasida ($P<0,001$) tasdiqlanib, metodik ta'sirning samaradorligini ko'rsatdi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (dribling tezligi, nishonga urib olib olish, nishonga to'p otish) o'yin faoliyati modeli bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar tizimi sportchilarda koordinatsion barqarorlik va to'pni boshqarish tezligini oshirishini ilmiy jihatdan tasdiqladi ($P<0,05-0,001$).

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi (uzatish-ilib olish, olib yurish, otish, aldamchi harakatlar, to'siq qo'yish) ishonchli o'sish ($P<0,01-0,001$) musobaqa oldi tayyorgarlikda nazorat konturi asosida rejalashtirish, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va korreksion boshqaruv algoritmining amaliy samaradorligini asoslab berdi.

Xulosalar

Pedagogik tajriba boshida o'g'il va qiz bolalarda TG hamda NGning umumiy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (barcha holatlarda $P>0,05$). Bu holat tanlanma guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil ekanini ko'rsatib, tajriba dizaynining ob'ektivligini ta'minlaydi.

Ko'rsatkichlarning variatsiya koeffitsienti (V%) asosan 10-14% diapazonda qayd etilib, natijalar tarqalishi o'rtacha ekanini bildiradi. Mazkur barqarorlik keyingi bosqichdagi dinamik o'zgarishlarni aniqlashda statistik sezgirlikni oshiradi hamda individual farqlanishni nazorat ostida talqin qilish imkonini beradi.

Nazorat guruhida tadqiqot oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining bir qismi bo'yicha ijobiy va ishonchli o'sish qayd etildi ($P<0,05$). Biroq ayrim tezkor-kuch va texnik indikatorlarda o'zgarishlarning ishonchli emasligi ($P>0,05$) jarayonning ko'proq umumiy yo'nalishda tashkil etilganini ko'rsatdi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda o'ng qo'l bilan dribling, nishonga urib olib olish va kompleks tezkor-harakat testida natijalar yaxshilangan bo'lsa-da, chap qo'l bilan dribling ko'rsatkichlarida barqaror o'sish kuzatilmadi. Bu holat ikki qo'l bilan to'pni boshqarish ko'nikmalarini maqsadli rivojlantirish zarurligini bildiradi.

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi barqaror o'sish, ayniqsa dribling, to'p otish va aldamchi harakatlar bo'yicha yuqori ishonchlilik ($P<0,001$) musobaqa oldi tayyorgarlikda texnik-taktik topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, nazorat mashqlari orqali korreksiya kiritish hamda tiklanishning yetarliligini ta'minlash metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт. - 2007. - С. 194-205.
2. Доронцев А.В., Светличкина А.А., Зинчук Н.А., Ермолина Н.В. Влияние занятий юнифайд гандболом на уровень общефизической подготовки и психосоциальной адаптации у школьников 13-14 лет с умственной отсталостью легкой степени. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; - 14(3): - С. 68-72.
3. Дышко Б.А. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс / Б.А. Дышко // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 7. - С. 24-26.
4. Зацюрский В.М. Механизмы функционирования двусуставных мышц в локомоциях / В.М. Зацюрский, Б.И. Прилуцкий // Проблемы биомеханики в спорте: тез. докл. всесоюз. науч.-практ. конф. - М., 2007. - С. 58-59.
5. Игнатъева В.Я., Блохин А.Б. Зависимость рейтинга гандбольной команды от физической подготовки игроков // Теория и



практика физической культуры. 2003. – №5. – С. 32-33.

6. Игнатьева В.Я. Учет показателей: соревновательной деятельности, при моделировании подготовки гандболистов старших разрядов в условиях ВУЗа / В.Я. Игнатьева, Ф.А. Агаев // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №12. - С. 14-17.

7. Игнатьева В.Я., Нормы физической подготовленности гандболисток высокой квалификации // Теория и практика физ. Культуры. России. - М., № 6. 2002. - С. 25-28.

8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003. – С 18-20.

9. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей совершенствования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации: Фан-спортга илмий-назарий журнал №3, 2005. - С. 24-26.

10. Исроилов Р.И., Хабибжонова Х.М. Гандболда бурчак ўйинчиларнинг мусобақа фаолиятидаги хужум техник –тактик харакатлари тахлили. Фан-спортга илмий назарий журнал. 2018. №1. – Б. 50-55.

11. Котов, Ю.Н. Уровни подготовленности игроков разного пола и амплуа команд суперлиги Чемпионата России по гандболу / Ю.Н. Котов, Т.А. Ализар, А.Я. Овсянникова // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - № 5. – С. 43.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

